



# Mon journal

Ma routine bien-être pour  
une bonne dose de  
positivité au quotidien.



Offert par  
Sarah Behague - Thérapeute



# Le matin

Date du jour

## Mes premières pensées

Comment je me sens ce matin

---

---

---

## 3 gratitudes

Les 3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant.e

---

---

---

## Mes 3 actions

Comment je peux rendre ma journée meilleure qu'hier

---

---

---

## Mon challenge du jour

Ce que je vais accomplir pour me rapprocher de mes objectifs

---

---

---

# Affirmations positives

Mes 10 pensées positives pour démarrer du bon pied.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

# Le soir

## Mon état émotionnel

Comment je me sens, qu'est-ce qui m'a contrarié et comment j'aurai pu faire mieux

---

---

---

La meilleure partie de la journée et les obstacles affrontés

## Mes 3 fiertés

---

---

---

## Mes 3 prises de conscience

Ce que j'ai appris, ce que j'ai compris et mes déclics

---

---

---

## Ma pensée du soir

Ce qui va guider ma soirée et ma nuit

---

---

---







[www.sarahbehague.com](http://www.sarahbehague.com)

Instagram:

