

DATE: ___/___/___

Mon Journal visuel



Commencer par choisir un endroit calme où vous ne serez pas dérangé(e). Installez-vous confortablement. Laissez-vous inspirer par les différentes instructions.

Les meilleures choses qui se sont produites aujourd'hui :

Les choses que j'aimerais pouvoir changer aujourd'hui :

Je suis fier de moi-même aujourd'hui, parce que...

Je pense que je dois toujours travailler sur...

