

Journal de réflexion quotidienne

Prenez quelques minutes chaque jour pour observer votre vécu avec curiosité et bienveillance. Il ne s'agit pas de faire les choses parfaitement, mais de mieux vous comprendre.

Date

Aujourd'hui, je me sens...

Les émotions que j'ai ressenties

Qu'est-ce qui a contribué à ces émotions ?

Quels besoins ces émotions cherchent-elles à me communiquer ?

Comment ai-je pris soin de moi aujourd'hui ?

Qu'est-ce qui m'a nourri aujourd'hui ?

Qu'est-ce qui m'a épuisé aujourd'hui ?

De quoi suis-je fier(ère) aujourd'hui ?

Si je pouvais me parler avec compassion aujourd'hui, je me dirais...

Une petite action que je peux poser demain pour prendre soin de moi

Mon intention pour demain
