

Date :



Heure :



Cette semaine, mes priorités sont...

Comment je me sens...



Mentalement, Pourquoi ?



Physiquement, Pourquoi ?

Spirituellement, Pourquoi ?

Dans quel domaine de ma vie je me sens le plus mal en ce moment ? Pourquoi ?

Je veux que cette semaine soit...

L'objectif à atteindre cette semaine...

Date :



Heure :



Cette semaine, j'ai de la gratitude pour...

Mes petites victoires

Mes grandes victoires

✦ Événement ayant suscité de la tension, du stress ou de l'anxiété chez moi :

✦ Niveau de stress entre 1 et 10:

✦ Pourquoi ai-je été touchée par cette situation ?

✦ Comment puis-je m'en servir de façon positive ?

✦ **Je définis mon activité antistress à faire avant de dormir :** Yoga, méditation, massages, marche dans, visualisation, affirmations positives, danse, sport, prière, lectures.

Une question pour laquelle j'ai besoin de réponse cette semaine, j'écris et laisse la réponse venir à moi