

---




# Bullet journal

---



Un journal guidé de 30 jours



Entrée quotidienne

Créé avec LoomJournals

---

# Comment utiliser ce journal

---

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances

- 
- Write your main focus for the day at the top
  - List your top 3 priorities — the most important tasks
  - Use rapid logging: • for tasks, ○ for events, — for notes
  - Cross out completed tasks, migrate unfinished ones to the next day
  - End the day with gratitude and free-form notes



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** *(une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)*

**Priorités** *(vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)*

**Tâches** *(utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)*

**Événements** *(réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)*

**Gratitude** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)*

**Notes** *(idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** (une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)

**Priorités** (vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)

**Tâches** (utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)

**Événements** (réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)

**Gratitude** (pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)

**Notes** (idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** (une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)

**Priorités** (vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)

**Tâches** (utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)

**Événements** (réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)

**Gratitude** (pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)

**Notes** (idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** (une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)

**Priorités** (vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)

**Tâches** (utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)

**Événements** (réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)

**Gratitude** (pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)

**Notes** (idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** *(une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)*

**Priorités** *(vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)*

**Tâches** *(utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)*

**Événements** *(réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)*

**Gratitude** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)*

**Notes** *(idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** (une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)

**Priorités** (vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)

**Tâches** (utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)

**Événements** (réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)

**Gratitude** (pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)

**Notes** (idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** *(une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)*

**Priorités** *(vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)*

**Tâches** *(utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)*

**Événements** *(réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)*

**Gratitude** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)*

**Notes** *(idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** *(une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)*

**Priorités** *(vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)*

**Tâches** *(utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)*

**Événements** *(réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)*

**Gratitude** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)*

**Notes** *(idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** *(une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)*

**Priorités** *(vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)*

**Tâches** *(utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)*

**Événements** *(réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)*

**Gratitude** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)*

**Notes** *(idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** (une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)

**Priorités** (vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)

**Tâches** (utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)

**Événements** (réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)

**Gratitude** (pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)

**Notes** (idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** *(une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)*

**Priorités** *(vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)*

**Tâches** *(utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)*

**Événements** *(réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)*

**Gratitude** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)*

**Notes** *(idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** (une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)

**Priorités** (vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)

**Tâches** (utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)

**Événements** (réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)

**Gratitude** (pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)

**Notes** (idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** *(une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)*

**Priorités** *(vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)*

**Tâches** *(utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)*

**Événements** *(réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)*

**Gratitude** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)*

**Notes** *(idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** (une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)

**Priorités** (vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)

**Tâches** (utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)

**Événements** (réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)

**Gratitude** (pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)

**Notes** (idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** *(une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)*

**Priorités** *(vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)*

**Tâches** *(utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)*

**Événements** *(réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)*

**Gratitude** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)*

**Notes** *(idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** (une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)

**Priorités** (vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)

**Tâches** (utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)

**Événements** (réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)

**Gratitude** (pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)

**Notes** (idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** (une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)

**Priorités** (vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)

**Tâches** (utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)

**Événements** (réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)

**Gratitude** (pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)

**Notes** (idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** (une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)

**Priorités** (vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)

**Tâches** (utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)

**Événements** (réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)

**Gratitude** (pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)

**Notes** (idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** *(une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)*

**Priorités** *(vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)*

**Tâches** *(utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)*

**Événements** *(réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)*

**Gratitude** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)*

**Notes** *(idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** *(une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)*

**Priorités** *(vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)*

**Tâches** *(utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)*

**Événements** *(réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)*

**Gratitude** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)*

**Notes** *(idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** (une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)

**Priorités** (vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)

**Tâches** (utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)

**Événements** (réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)

**Gratitude** (pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)

**Notes** (idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** (une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)

**Priorités** (vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)

**Tâches** (utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)

**Événements** (réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)

**Gratitude** (pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)

**Notes** (idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** *(une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)*

**Priorités** *(vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)*

**Tâches** *(utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)*

**Événements** *(réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)*

**Gratitude** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)*

**Notes** *(idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** (une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)

**Priorités** (vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)

**Tâches** (utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)

**Événements** (réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)

**Gratitude** (pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)

**Notes** (idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** *(une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)*

**Priorités** *(vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)*

**Tâches** *(utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)*

**Événements** *(réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)*

**Gratitude** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)*

**Notes** *(idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** (une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)

**Priorités** (vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)

**Tâches** (utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)

**Événements** (réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)

**Gratitude** (pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)

**Notes** (idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** (une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)

**Priorités** (vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)

**Tâches** (utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)

**Événements** (réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)

**Gratitude** (pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)

**Notes** (idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** *(une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)*

**Priorités** *(vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)*

**Tâches** *(utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)*

**Événements** *(réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)*

**Gratitude** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)*

**Notes** *(idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** (une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)

**Priorités** (vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)

**Tâches** (utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)

**Événements** (réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)

**Gratitude** (pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)

**Notes** (idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)

**Date:** \_\_\_\_\_

**Focus du jour** (une phrase — qu'est-ce qui compte le plus aujourd'hui ?)

**Priorités** (vos 3 tâches prioritaires. si vous ne pouviez faire que trois choses aujourd'hui — lesquelles ?)

**Tâches** (utilisez • pour les tâches, ○ pour les événements, — pour les notes. barrez celles terminées)

**Événements** (réunions, rendez-vous et activités à horaire fixe)

**Gratitude** (pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ? soyez précis)

**Notes** (idées, pensées, observations — tout ce qui mérite d'être retenu)