


Journal des émotions



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

-
- Name the emotions you experienced — be specific: frustrated, anxious, content, proud
 - Scan your body and note physical sensations linked to those feelings
 - Identify the trigger: what event, thought, or person sparked this emotion?
 - Reflect on how you coped — what helped and what didn't
 - Ask what this emotion is teaching you about your needs or values
 - Close with a moment of gratitude, even if today was hard



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

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)

Leçon émotionnelle (qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...)

Gratitude pour l'émotion (même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaissa...)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

Sensations corporelles (*quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?*)

Déclencheurs (*qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées*)

Stratégies d'adaptation (*qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*)

Leçon émotionnelle (*qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...*)

Gratitude pour l'émotion (*même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaiss...*)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

Sensations corporelles (*quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?*)

Déclencheurs (*qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées*)

Stratégies d'adaptation (*qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*)

Leçon émotionnelle (*qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...*)

Gratitude pour l'émotion (*même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaiss...*)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

Sensations corporelles (*quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?*)

Déclencheurs (*qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées*)

Stratégies d'adaptation (*qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*)

Leçon émotionnelle (*qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...*)

Gratitude pour l'émotion (*même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaissa...*)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)

Leçon émotionnelle (qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...)

Gratitude pour l'émotion (même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaissa...)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)

Leçon émotionnelle (qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...)

Gratitude pour l'émotion (même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaissa...)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)

Leçon émotionnelle (qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...)

Gratitude pour l'émotion (même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaissa...)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)

Leçon émotionnelle (qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...)

Gratitude pour l'émotion (même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaiss...)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)

Leçon émotionnelle (qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...)

Gratitude pour l'émotion (même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaissa...)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)

Leçon émotionnelle (qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...)

Gratitude pour l'émotion (même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaissa...)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)

Leçon émotionnelle (qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...)

Gratitude pour l'émotion (même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaissa...)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)

Leçon émotionnelle (qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...)

Gratitude pour l'émotion (même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaissa...)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)

Leçon émotionnelle (qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...)

Gratitude pour l'émotion (même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaissa...)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)

Leçon émotionnelle (qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...)

Gratitude pour l'émotion (même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaissa...)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)

Leçon émotionnelle (qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...)

Gratitude pour l'émotion (même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaissa...)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)

Leçon émotionnelle (qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...)

Gratitude pour l'émotion (même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaissa...)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)

Leçon émotionnelle (qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...)

Gratitude pour l'émotion (même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaissa...)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

Sensations corporelles (*quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?*)

Déclencheurs (*qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées*)

Stratégies d'adaptation (*qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*)

Leçon émotionnelle (*qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...*)

Gratitude pour l'émotion (*même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaiss...*)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)

Leçon émotionnelle (qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...)

Gratitude pour l'émotion (même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaiss...)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

Sensations corporelles (*quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?*)

Déclencheurs (*qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées*)

Stratégies d'adaptation (*qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*)

Leçon émotionnelle (*qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...*)

Gratitude pour l'émotion (*même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaiss...*)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)

Leçon émotionnelle (qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...)

Gratitude pour l'émotion (même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaiss...)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)

Leçon émotionnelle (qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...)

Gratitude pour l'émotion (même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaissa...)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)

Leçon émotionnelle (qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...)

Gratitude pour l'émotion (même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaissa...)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)

Leçon émotionnelle (qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...)

Gratitude pour l'émotion (même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaissa...)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)

Leçon émotionnelle (qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...)

Gratitude pour l'émotion (même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaissa...)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)

Leçon émotionnelle (qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...)

Gratitude pour l'émotion (même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaissa...)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)

Leçon émotionnelle (qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...)

Gratitude pour l'émotion (même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaissa...)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)

Leçon émotionnelle (qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...)

Gratitude pour l'émotion (même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaiss...)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)

Leçon émotionnelle (qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...)

Gratitude pour l'émotion (même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaissa...)

Date: _____

Émotions ressenties aujourd'hui (nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...)

Sensations corporelles (quelles sensations physiques apparaissent quand vous pensez à cela ?)

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)

Leçon émotionnelle (qu'est-ce que cette émotion a révélé sur vos valeurs, vos besoins ou vos limites ? c...)

Gratitude pour l'émotion (même les émotions difficiles ont un sens — pour quoi êtes-vous reconnaiss...)
