



Journal des leçons apprises



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

-
- Recall a specific situation — a decision, mistake, or surprising outcome — and describe it factually
 - Record the actual outcome: what happened, whether it matched your expectations, and how it affected you
 - Distil the core lesson: the single most important insight you are taking away from this experience
 - Reflect on what you would do differently — be specific about the one change that would have mattered most
 - Commit to concrete action steps so the lesson becomes a lasting shift in behaviour, not just a thought



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

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

Date: _____

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Résultat *(que s'est-il réellement passé au final ?)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Ce que je ferais autrement *(avec le recul, que changeriez-vous ?)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*