



Journal d'une ligne par jour



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

-
- Open to today's date and write one sentence that headlines the day — your first thought wins
 - Note your mood in one word and something you are grateful for
 - In future years, read what you wrote on this same date and notice how you have changed
 - Review a full month at a glance to see the story of your life unfolding



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

Date: _____

En une ligne *(si aujourd'hui était un titre — quel serait-il ? une phrase qui résume cette journée)*

Humeur (1-10) *(comment vous sentez-vous en ce moment ? un mot ou une phrase)*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

Date: _____

En une ligne *(si aujourd'hui était un titre — quel serait-il ? une phrase qui résume cette journée)*

Humeur (1-10) *(comment vous sentez-vous en ce moment ? un mot ou une phrase)*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

Date: _____

En une ligne *(si aujourd'hui était un titre — quel serait-il ? une phrase qui résume cette journée)*

Humeur (1-10) *(comment vous sentez-vous en ce moment ? un mot ou une phrase)*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

En une ligne *(si aujourd'hui était un titre — quel serait-il ? une phrase qui résume cette journée)*

Humeur (1-10) *(comment vous sentez-vous en ce moment ? un mot ou une phrase)*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

Date: _____

En une ligne *(si aujourd'hui était un titre — quel serait-il ? une phrase qui résume cette journée)*

Humeur (1-10) *(comment vous sentez-vous en ce moment ? un mot ou une phrase)*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

Date: _____

En une ligne *(si aujourd'hui était un titre — quel serait-il ? une phrase qui résume cette journée)*

Humeur (1-10) *(comment vous sentez-vous en ce moment ? un mot ou une phrase)*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

Date: _____

En une ligne *(si aujourd'hui était un titre — quel serait-il ? une phrase qui résume cette journée)*

Humeur (1-10) *(comment vous sentez-vous en ce moment ? un mot ou une phrase)*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

Date: _____

En une ligne *(si aujourd'hui était un titre — quel serait-il ? une phrase qui résume cette journée)*

Humeur (1-10) *(comment vous sentez-vous en ce moment ? un mot ou une phrase)*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

