



Journal de croissance personnelle



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



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

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Intention du jour *(quelle est la chose sur laquelle vous voulez vous concentrer, accomplir ou incarner auj...)*

Vérification de l'état d'esprit *(mentalité de croissance ou figée ? comment avez-vous abordé les défis...)*

Sortie de la zone de confort *(qu'avez-vous fait qui vous a effrayé ou mis mal à l'aise ?)*

Compétence en développement *(quelle compétence travaillez-vous activement à améliorer ?)*

Accomplissement du jour *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

Obstacle rencontré *(quel défi ou obstacle avez-vous rencontré aujourd'hui ? comment avez-vous réagi ?)*

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

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*