


Journal de réflexion



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

-
- Find 5-10 quiet minutes at the end of your day — after dinner or before sleep
 - Record the single highlight or best moment that made today meaningful
 - Write the most important lesson you learned or observed today
 - Identify one specific thing you could do better — be constructive, not self-critical
 - Name 1-2 things you are genuinely grateful for, then set a clear intention for tomorrow



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

