


Journal d'estime de soi



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: _____

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

Mes qualités positives (*listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...*)

Forces utilisées aujourd'hui (*quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?*)

Recadrage de pensée négative (*repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance*)

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même (*de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...*)

Affirmation du jour (*écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*)

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

Date: _____

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

Mes qualités positives *(listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...)*

Forces utilisées aujourd'hui *(quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?)*

Recadrage de pensée négative *(repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance)*

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même *(de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...)*

Affirmation du jour *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...)*

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

Date: _____

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

Mes qualités positives *(listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...)*

Forces utilisées aujourd'hui *(quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?)*

Recadrage de pensée négative *(repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance)*

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même *(de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...)*

Affirmation du jour *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...)*

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

Date: _____

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

Mes qualités positives *(listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...)*

Forces utilisées aujourd'hui *(quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?)*

Recadrage de pensée négative *(repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance)*

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même *(de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...)*

Affirmation du jour *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...)*

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

Date: _____

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

Mes qualités positives *(listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...)*

Forces utilisées aujourd'hui *(quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?)*

Recadrage de pensée négative *(repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance)*

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même *(de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...)*

Affirmation du jour *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...)*

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

Date: _____

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

Mes qualités positives (*listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...*)

Forces utilisées aujourd'hui (*quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?*)

Recadrage de pensée négative (*repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance*)

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même (*de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...*)

Affirmation du jour (*écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*)

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

Date: _____

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

Mes qualités positives *(listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...)*

Forces utilisées aujourd'hui *(quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?)*

Recadrage de pensée négative *(repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance)*

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même *(de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...)*

Affirmation du jour *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...)*

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

Date: _____

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

Mes qualités positives *(listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...)*

Forces utilisées aujourd'hui *(quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?)*

Recadrage de pensée négative *(repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance)*

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même *(de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...)*

Affirmation du jour *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...)*

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

Date: _____

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

Mes qualités positives *(listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...)*

Forces utilisées aujourd'hui *(quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?)*

Recadrage de pensée négative *(repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance)*

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même *(de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...)*

Affirmation du jour *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...)*

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

Date: _____

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

Mes qualités positives *(listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...)*

Forces utilisées aujourd'hui *(quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?)*

Recadrage de pensée négative *(repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance)*

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même *(de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...)*

Affirmation du jour *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...)*

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

Date: _____

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

Mes qualités positives (*listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...*)

Forces utilisées aujourd'hui (*quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?*)

Recadrage de pensée négative (*repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance*)

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même (*de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...*)

Affirmation du jour (*écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*)

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

Date: _____

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

Mes qualités positives (*listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...*)

Forces utilisées aujourd'hui (*quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?*)

Recadrage de pensée négative (*repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance*)

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même (*de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...*)

Affirmation du jour (*écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*)

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

Date: _____

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

Mes qualités positives *(listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...)*

Forces utilisées aujourd'hui *(quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?)*

Recadrage de pensée négative *(repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance)*

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même *(de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...)*

Affirmation du jour *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...)*

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

Date: _____

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

Mes qualités positives *(listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...)*

Forces utilisées aujourd'hui *(quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?)*

Recadrage de pensée négative *(repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance)*

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même *(de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...)*

Affirmation du jour *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...)*

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

Date: _____

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

Mes qualités positives *(listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...)*

Forces utilisées aujourd'hui *(quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?)*

Recadrage de pensée négative *(repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance)*

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même *(de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...)*

Affirmation du jour *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...)*

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

Date: _____

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

Mes qualités positives *(listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...)*

Forces utilisées aujourd'hui *(quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?)*

Recadrage de pensée négative *(repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance)*

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même *(de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...)*

Affirmation du jour *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...)*

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

Date: _____

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

Mes qualités positives *(listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...)*

Forces utilisées aujourd'hui *(quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?)*

Recadrage de pensée négative *(repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance)*

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même *(de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...)*

Affirmation du jour *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...)*

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

Date: _____

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

Mes qualités positives *(listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...)*

Forces utilisées aujourd'hui *(quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?)*

Recadrage de pensée négative *(repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance)*

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même *(de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...)*

Affirmation du jour *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...)*

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

Date: _____

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

Mes qualités positives *(listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...)*

Forces utilisées aujourd'hui *(quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?)*

Recadrage de pensée négative *(repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance)*

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même *(de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...)*

Affirmation du jour *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...)*

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

Date: _____

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

Mes qualités positives *(listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...)*

Forces utilisées aujourd'hui *(quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?)*

Recadrage de pensée négative *(repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance)*

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même *(de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...)*

Affirmation du jour *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...)*

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

Date: _____

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

Mes qualités positives *(listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...)*

Forces utilisées aujourd'hui *(quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?)*

Recadrage de pensée négative *(repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance)*

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même *(de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...)*

Affirmation du jour *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...)*

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

Date: _____

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

Mes qualités positives *(listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...)*

Forces utilisées aujourd'hui *(quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?)*

Recadrage de pensée négative *(repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance)*

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même *(de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...)*

Affirmation du jour *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...)*

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

Date: _____

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

Mes qualités positives *(listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...)*

Forces utilisées aujourd'hui *(quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?)*

Recadrage de pensée négative *(repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance)*

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même *(de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...)*

Affirmation du jour *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...)*

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

Date: _____

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

Mes qualités positives *(listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...)*

Forces utilisées aujourd'hui *(quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?)*

Recadrage de pensée négative *(repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance)*

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même *(de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...)*

Affirmation du jour *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...)*

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

Date: _____

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

Mes qualités positives *(listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...)*

Forces utilisées aujourd'hui *(quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?)*

Recadrage de pensée négative *(repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance)*

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même *(de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...)*

Affirmation du jour *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...)*

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

Date: _____

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

Mes qualités positives *(listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...)*

Forces utilisées aujourd'hui *(quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?)*

Recadrage de pensée négative *(repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance)*

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même *(de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...)*

Affirmation du jour *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...)*

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

Date: _____

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

Mes qualités positives *(listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...)*

Forces utilisées aujourd'hui *(quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?)*

Recadrage de pensée négative *(repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance)*

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même *(de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...)*

Affirmation du jour *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...)*

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

Date: _____

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

Mes qualités positives *(listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...)*

Forces utilisées aujourd'hui *(quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?)*

Recadrage de pensée négative *(repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance)*

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même *(de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...)*

Affirmation du jour *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...)*

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

Date: _____

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

Mes qualités positives *(listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...)*

Forces utilisées aujourd'hui *(quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?)*

Recadrage de pensée négative *(repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance)*

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même *(de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...)*

Affirmation du jour *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...)*

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

Date: _____

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

Mes qualités positives *(listez les qualités que vous aimez sincèrement chez vous — compétences, traits...)*

Forces utilisées aujourd'hui *(quelles forces personnelles avez-vous mobilisées aujourd'hui ?)*

Recadrage de pensée négative *(repérez une pensée autocritique et reformulez-la avec bienveillance)*

Comment j'ai été bienveillant(e) envers moi-même *(de quelle façon vous êtes-vous traité avec s...)*

Affirmation du jour *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...)*

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