

Journal quotidien



DATE:

Intention du jour

.....

HUMEUR : ☹️ ☹️ 😐 😊 😄

HYDRATATION: 💧 💧 💧 💧 💧 💧

Mes 3 grâtitudes

1.

2.

3.

Mes petites notes

.....

Pour prendre soin de moi aujourd'hui :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ALLER MARCHER | <input type="checkbox"/> TRICOTER/ COUDRE |
| <input type="checkbox"/> FAIRE DU YOGA | <input type="checkbox"/> DESSINER/PEINDRE |
| <input type="checkbox"/> LIRE UN LIVRE | <input type="checkbox"/> ÉCOUTER UN PODCAST |
| <input type="checkbox"/> VOIR UN(E) AMI(E) | <input type="checkbox"/> MÉDITER |
| <input type="checkbox"/> FAIRE UNE SIESTE | <input type="checkbox"/> AUTRE: |



planning de la semaine

SEMAINE N°

Lundi

mardi

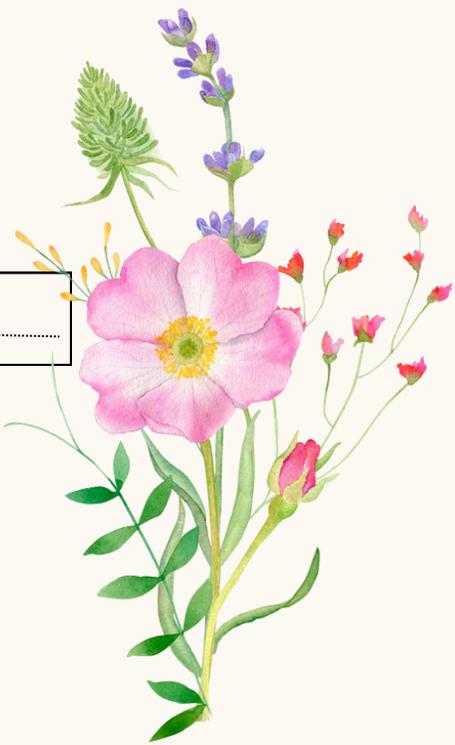
Mercredi

Jeudi

Vendredi

samedi

Dimanche



Priorités

notes

Ne pas oublier



planning du mois

MOIS

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	notes			

