



Journal Intime

JOUR 1 : QUELLE EST LA CHOSE QUI M'A RENDUE PLUS HEUREUSE AUJOURD'HUI ?

Checklist :

- J'ai fait du yoga
- J'ai lu
- J'ai médité
- J'ai bu de l'eau
- J'ai pris et partagé mon selfie dans *la famille*
- J'ai vérifié mes courriels de Kathy Yoga
- J'ai partagé et contribué aux partages dans la conversation familiale

JOUR 2 : QUELLE EST LA LEÇON QUE J'AI APPRIS AUJOURD'HUI ?

Checklist :

- J'ai fait du yoga
- J'ai lu
- J'ai médité
- J'ai bu de l'eau
- J'ai pris et partagé mon selfie dans *la famille*
- J'ai vérifié mes courriels de Kathy Yoga
- J'ai partagé et contribué aux partages dans la conversation familiale

JOUR 3 : QUEL A ÉTÉ LE DÉFI LE PLUS DIFFICILE QUE J'AI SURMONTÉ AUJOURD'HUI ?

Checklist :

- J'ai fait du yoga
- J'ai lu
- J'ai médité
- J'ai bu de l'eau
- J'ai pris et partagé mon selfie dans *la famille*
- J'ai vérifié mes courriels de Kathy Yoga
- J'ai partagé et contribué aux partages dans la conversation familiale

JOUR 4 : QU'EST-CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI POUR PRENDRE SOIN DE MOI ?

Checklist :

- J'ai fait du yoga
- J'ai lu
- J'ai médité
- J'ai bu de l'eau
- J'ai pris et partagé mon selfie dans *la famille*
- J'ai vérifié mes courriels de Kathy Yoga
- J'ai partagé et contribué aux partages dans la conversation familiale

JOUR 5 : QUELLE EST LA CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS LE PLUS RECONNAISSANTE AUJOURD'HUI ?

Checklist :

- J'ai fait du yoga
- J'ai lu
- J'ai médité
- J'ai bu de l'eau
- J'ai pris et partagé mon selfie dans *la famille*
- J'ai vérifié mes courriels de Kathy Yoga
- J'ai partagé et contribué aux partages dans la conversation familiale

JOUR 6 : QUELLE A ÉTÉ MA PLUS GRANDE RÉALISATION AUJOURD'HUI ?

Checklist :

- J'ai fait du yoga
- J'ai lu
- J'ai médité
- J'ai bu de l'eau
- J'ai pris et partagé mon selfie dans *la famille*
- J'ai vérifié mes courriels de Kathy Yoga
- J'ai partagé et contribué aux partages dans la conversation familiale

JOUR 7 : QUEL EST LE BUT QUE JE ME FIXE POUR LA SEMAINE PROCHAINE ?

Checklist :

- J'ai fait du yoga
- J'ai lu
- J'ai médité
- J'ai bu de l'eau
- J'ai pris et partagé mon selfie dans *la famille*
- J'ai vérifié mes courriels de Kathy Yoga

J'ai partagé et contribué aux partages dans la conversation familiale

C'est ainsi que s'achève cette semaine de réflexion et de croissance personnelle. Chaque jour m'a permis de mieux comprendre mes besoins et mes aspirations.