



MON ÉTAT D'ESPRIT DU MOMENT

JE SUIS HEUREUX-SE DE ME LEVER TOUS LES JOURS

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

JE ME TROUVE BEAU/BELLE

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

J'AI DE BONS AMIS/AMIES

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

JE DORS BIEN

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

JE RIGOLE BEAUCOUP

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

JE PLEURE RAREMENT

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---



MON ÉTAT D'ESPRIT DU MOMENT

JE SUIS SATISFAIT-E DANS MON COUPLE

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

JE SUIS SATISFAIT-E DANS MES REVENUS

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

ON PEUT COMPTER SUR MOI

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

MA VIE EST PLEINE DE DIVERSITÉ

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

ET D'AVENTURES

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

JE PRENDS ASSEZ DE TEMPS POUR MOI

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---



MON ÉTAT D'ESPRIT DU MOMENT

JE SUIS RAREMENT STRESSÉ-E

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

JE SUIS SATISFAIT-E DE MON MÉTIER

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

J'AI UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILBRÉE

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

JE SUIS HEUREUX-SE ET SATISFAIT-E DE MA VIE

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

QUELLE NOTE DONNERAIS-TU À TA VIE AU COURS DES 3 DERNIERS MOIS ?

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

QUELLE NOTE DONNERAIS-TU À TA VIE AU COURS DES 3 DERNIÈRES ANNÉES ?

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---