

MON JOURNAL SANTÉ

SEMAINE DU:

.....

MON OBJECTIF:

.....

.....

MON PLAN D'ACTION:

D L M M J V S

.....

.....

.....

.....

.....

RETOUR SUR MA SEMAINE:

→ De façon générale, quel est mon niveau de satisfaction par rapport au déroulement de ma semaine?

(0 = pas du tout satisfaisant, 10 = très satisfaisant)

→ Qu'est-ce qui s'est bien passé?

→ Qu'est-ce qui s'est moins bien passé?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CAP SUR LA SEMAINE PROCHAINE:

→ Qu'est-ce que je peux faire la semaine prochaine pour que ça aille mieux ou pour maintenir le rythme et ma motivation?

.....

.....