



L M M J V S D

L	M	M	J	V	S	D

VISUALISATION

DU MOIS DE



CE MOIS-CI, MON INTENTION EST

COMMENT TE SENS-TU PRÉSENTEMENT?

COMMENT SOUHAITES-TU TE SENTIR À LA FIN DU MOIS?

DANS QUOI SOUHAITES-TU INVESTIR TON ÉNERGIE?

NOTES PERSONNELLES

RÉTROSPECTIVE

DU MOIS DE



[Redacted area]

QU'EST-CE QUI T'A MARQUÉ·E CE MOIS-CI?

1 _____
2 _____
3 _____

QU'EST-CE QUE TU AS APPRIS DE NOUVEAU?

QUELS SONT LES DÉFIS QUE TU AS RENCONTRÉS?

QUELLE EST LA MEILLEURE CHOSE QUE TU AIES
FAITE POUR TOI CE MOIS-CI?

EST-CE QUE LA PRATIQUE DE LA GRATITUDE T'A ÉTÉ UTILE
OU T'A AIDÉ·E CE MOIS-CI?

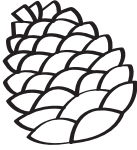
OUI

PEUT-ÊTRE

NON



L M M J V S D



VISUALISATION

DU MOIS DE



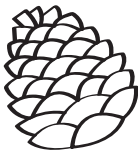
CE MOIS-CI, MON INTENTION EST

COMMENT TE SENS-TU
PRÉSENTEMENT?

COMMENT SOUHAITES-TU
TE SENTIR À LA FIN DU MOIS?

DANS QUOI SOUHAITES-TU INVESTIR TON ÉNERGIE?

NOTES PERSONNELLES



RÉTROSPECTIVE

DU MOIS DE



QU'EST-CE QUI T'A MARQUÉ·E CE MOIS-CI?

1 _____
2 _____
3 _____

QU'EST-CE QUE TU AS APPRIS DE NOUVEAU?

QUELS SONT LES DÉFIS QUE TU AS RENCONTRÉS?

QUELLE EST LA MEILLEURE CHOSE QUE TU AIES
FAITE POUR TOI CE MOIS-CI?

EST-CE QUE LA PRATIQUE DE LA GRATITUDE T'A ÉTÉ UTILE
OU T'A AIDÉ·E CE MOIS-CI?

OUI

PEUT-ÊTRE

NON



L M M J V S D



VISUALISATION

DU MOIS DE



CE MOIS-CI, MON INTENTION EST

COMMENT TE SENS-TU
PRÉSENTEMENT?

COMMENT SOUHAITES-TU
TE SENTIR À LA FIN DU MOIS?

DANS QUOI SOUHAITES-TU INVESTIR TON ÉNERGIE?

NOTES PERSONNELLES

RÉTROSPECTIVE

DU MOIS DE



QU'EST-CE QUI T'A MARQUÉ·E CE MOIS-CI?

1 _____
2 _____
3 _____

QU'EST-CE QUE TU AS APPRIS DE NOUVEAU?

QUELS SONT LES DÉFIS QUE TU AS RENCONTRÉS?

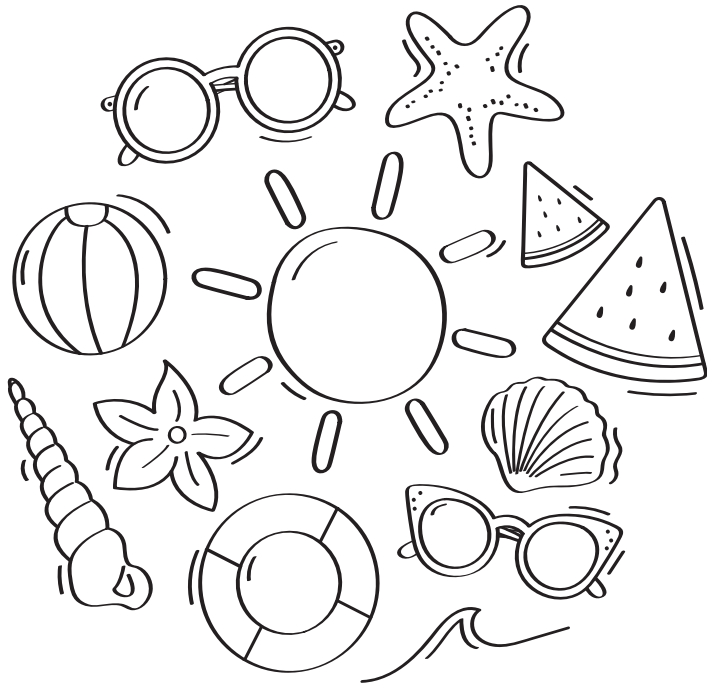
QUELLE EST LA MEILLEURE CHOSE QUE TU AIES
FAITE POUR TOI CE MOIS-CI?

EST-CE QUE LA PRATIQUE DE LA GRATITUDE T'A ÉTÉ UTILE
OU T'A AIDÉ·E CE MOIS-CI?

OUI

PEUT-ÊTRE

NON



L M M J V S D

L	M	M	J	V	S	D



VISUALISATION

DU MOIS DE



CE MOIS-CI, MON INTENTION EST

COMMENT TE SENS-TU
PRÉSENTEMENT?

COMMENT SOUHAITES-TU
TE SENTIR À LA FIN DU MOIS?

DANS QUOI SOUHAITES-TU INVESTIR TON ÉNERGIE?

NOTES PERSONNELLES



RÉTROSPECTIVE

DU MOIS DE



QU'EST-CE QUI T'A MARQUÉ·E CE MOIS-CI?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

QU'EST-CE QUE TU AS APPRIS DE NOUVEAU?

QUELS SONT LES DÉFIS QUE TU AS RENCONTRÉS?

QUELLE EST LA MEILLEURE CHOSE QUE TU AIES
FAITE POUR TOI CE MOIS-CI?

EST-CE QUE LA PRATIQUE DE LA GRATITUDE T'A ÉTÉ UTILE
OU T'A AIDÉ·E CE MOIS-CI?

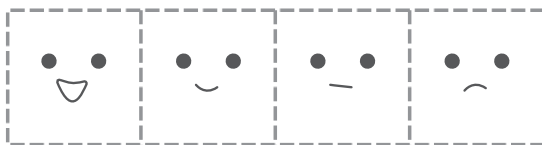
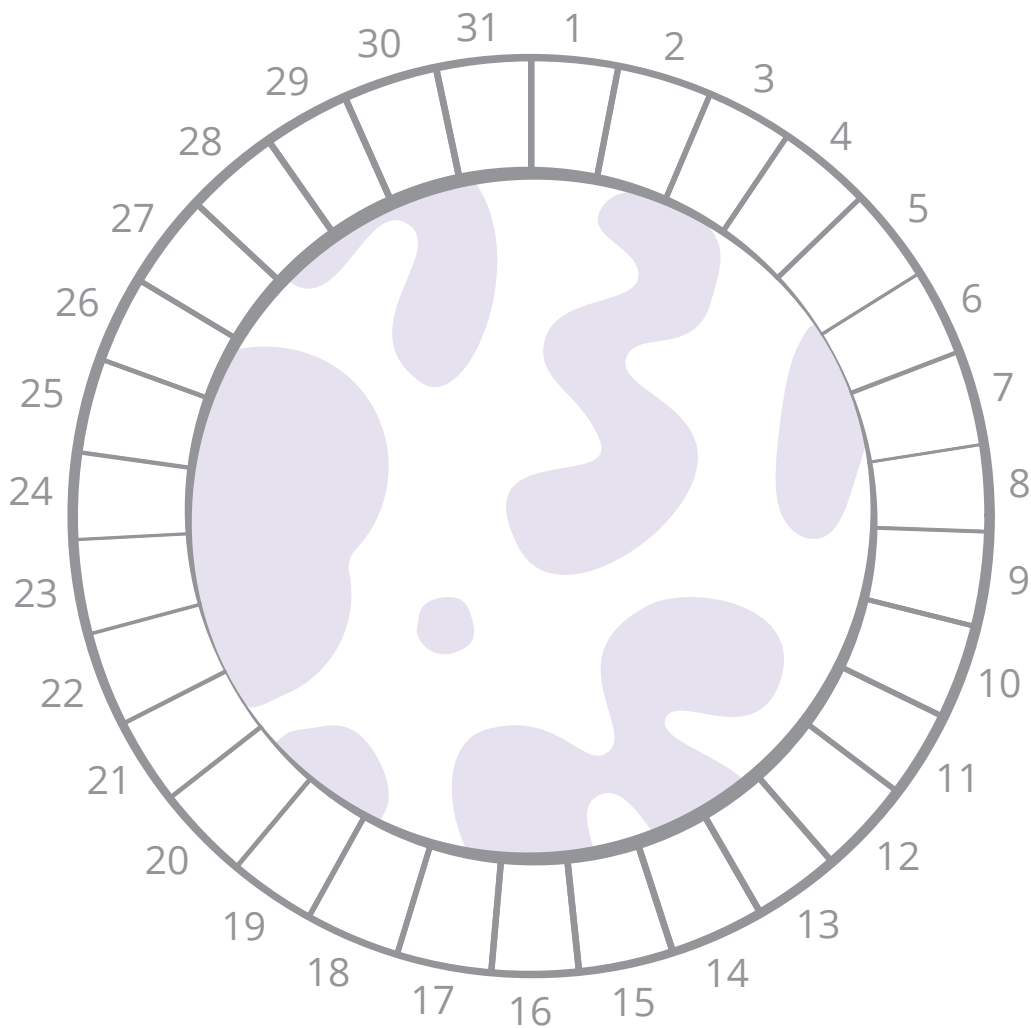
OUI

PEUT-ÊTRE

NON

SUIVI DE L'HUMEUR

DU MOIS DE



SUIVI DU SOMMEIL

DU MOIS DE



3-5H

5-7H

7+H

A stylized sun with a central circle containing the text "MA VICTOIRE DU JOUR...". The sun is composed of a central circle and numerous thin, golden-yellow lines radiating outwards, representing rays. The background is a light yellow gradient.

MA
VICTOIRE
DU JOUR...