

Journal quotidien d'estime de soi (1/2)

Lundi – Jeudi

LUNDI	Qqch que j'estime avoir bien fait aujourd'hui...	
	Aujourd'hui, j'ai pris du plaisir à/ quand...	
	Je me suis senti.e fier/ fière quand...	
MARDI	Aujourd'hui, je suis parvenu.e à...	
	Une expérience positive du jour était quand...	
	Quelque chose que j'ai fait pour qqn aujourd'hui...	
MERCREDI	J'étais satisfait.e de moi quand...	
	J'étais fier/ fière d'une autre personne quand...	
	Aujourd'hui était une journée intéressante parce que...	
JEUDI	J'étais fier/ fière quand...	
	J'ai observé qqch de positif quand...	
	Aujourd'hui je suis parvenu.e à...	

Journal quotidien d'estime de soi (2/2)

Vendredi - Dimanche

VENDREDI	Qqch que j'estime avoir bien fait aujourd'hui...	
	J'ai vécu une expérience positive quand...	
	J'étais fier/ fière de quelqu'un quand...	
SAMEDI	Aujourd'hui, j'ai pris du plaisir à/ quand...	
	Quelque chose que j'ai fait pour qqn...	
	J'étais satisfait.e de moi quand...	
DIMANCHE	Une chose positive que j'ai observée...	
	Aujourd'hui était une journée intéressante parce que...	
	Je me suis senti.e fier/ fière quand...	

Autres observations de la semaine :