

matin

BONJOUR !

Un câlin ?

Rêves

Te souviens-tu de tes rêves? Veux-tu les raconter ? Qu'as-tu ressenti ?

soir

Stress du jour



1 à 5

Emotions du jour

colère, tristesse, peur,
plaisir, amour, surprise,
dégout, honte, joie

Quelles émotions as-tu
ressenti aujourd'hui ?
Quand ?

Sujets d'inquiétude

Ce que tu attends le plus de la
journée de demain

Instant gratitude

Cite ce que tu as aimé
dans cette journée

Je t'aime
Douce nuit

matin

BONJOUR !

Un câlin ?

Rêves

soir

Stress du jour



1 à 5

Emotions du jour



Sujets d'inquiétude

Ce qui tu attends le plus de la
journée de demain

Instant gratitude

merci pour...

Je t'aime
Douce nuit