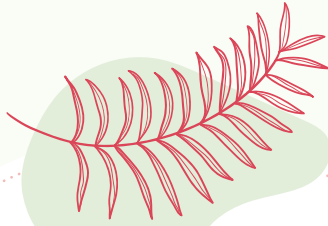


Ce livre appartient à





On ne peut pas choisir
ce qu'on ressent
mais on peut décider
comment se comporter.

Mel Robbins

Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ?

Chaque jour, vous ressentez des émotions très différentes. Certaines sont positives, d'autres négatives. Ce journal vous permettra d'exprimer quotidiennement votre ressenti. Il vous servira non seulement d'exutoire, mais vous aidera aussi à découvrir ce qui déclenche telle ou telle émotion. Avez-vous toujours des émotions négatives le même jour ? Certains événements récurrents provoquent-ils ces sentiments ? Ce journal sera un outil précieux pour mieux comprendre vos stimuli et vos schémas de fonctionnement.

Cet agenda comporte une page « matin » et une page « soir » pour chaque jour. En notant ce que vous ressentez aux deux moments de la journée, vous verrez clairement comment votre humeur a évolué au fil des heures, ce qui a causé ce changement et comment faire les ajustements nécessaires. Le but n'est pas de voir la vie en rose en permanence, mais de donner une place à vos émotions, qu'elles soient négatives ou positives. La tristesse, la colère ou l'anxiété sont des sentiments humains mais il est aussi important de pouvoir libérer ces émotions. Avec l'aide de ce journal, vous apprendrez à mieux vous connaître intérieurement et à gérer ce que vous ressentez.





Comment utiliser ce journal ?

Commencez la journée en déterminant dès le réveil comment vous vous sentez. Vous avez mal dormi et cela vous rend irritable ? Une belle journée vous attend et cela vous met de bonne humeur ? Sortir du lit du bon (ou du mauvais) pied peut grandement influencer la suite de votre journée. Cela vaut donc la peine de garder une trace de ces informations.

Prenez un moment pour réfléchir au programme de la journée. Qu'en pensez-vous ? Avez-vous hâte ou cela vous rebute-t-il ? Dans quelle mesure cela détermine-t-il votre humeur ? Vos pensées peuvent influencer, voire déterminer vos sentiments. Si vous remarquez que vous redoutez toujours un événement en particulier, essayez de l'appréhender plus souvent d'une attitude positive. Qui sait, il vous paraîtra peut-être moins redoutable !

Le soir, réfléchissez à ce que vous avez fait et ressenti ce jour-là. Notez tout ce qui s'est passé et quel effet cela a eu dans votre esprit. Parfois, la raison pour laquelle vous avez ressenti telle ou telle émotion n'est pas immédiatement claire mais, en notant les événements de la journée, vous développerez une meilleure compréhension de votre monde intérieur et quels sont vos déclencheurs positifs et négatifs.

Enfin, vous pouvez écrire ce que vous avez fait pour aller mieux. Certains sentiments peuvent être très accablants. Il est donc logique de trouver des stratégies pour se stabiliser et se calmer. Que ce soit en lisant, en jardinant ou en faisant des puzzles, retenez ce qui vous convient le mieux. Vous pourrez y revenir à l'avenir.





Date / /

L • M • M • J • V • S • D

Ce matin, je me sens...

Je me suis réveillé.e avec ce sentiment :

Pourquoi je me sens ainsi :

Ce que j'attends avec impatience :

Ce que je redoute :

Ce soir, je me sens...

Voici ce qui s'est passé :

Ce que j'ai ressenti :

Ce que j'ai fait pour aller mieux :





Date / /

L • M • M • J • V • S • D

Ce matin, je me sens...

Je me suis réveillé.e avec ce sentiment :

Pourquoi je me sens ainsi :

Ce que j'attends avec impatience :

Ce que je redoute :

Ce soir, je me sens...

Voici ce qui s'est passé :

Ce que j'ai ressenti :

Ce que j'ai fait pour aller mieux :

