

«S'outiller»

Fiche 4/8



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt ...

Ce visuel t'invite à suivre l'évolution de ton humeur (Ce qui teinte nos journées. Il s'agit de ressenti, de satisfaction, mais aussi d'énergie et d'envies). Coloris chaque jour en choisissant la couleur qui correspond à celle de la journée. Tu peux remplir le visuel à la fin du mois à partir du suivi mensuel. Les carrés sous le visuel te permettent de choisir ta propre légende.

Si ce modèle te plait, tu peux le photocopier pour le refaire chaque mois.

- Excellent
- Bon
- Moyen
- Bof
- Mauvais

PAYSAGE DE MON HUMEUR SUR UN MOIS

