

JOUR 15 _____

JOUR 16 _____

JOUR 17 _____

JOUR 18 _____

JOUR 19 _____

JOUR 20 _____

JOUR 21 _____



SOURCES
DE FORCE

JOURNAL DE RECONNAISSANCE



PRENEZ CINQ MINUTES
CHAQUE JOUR POUR
RESPIRER LENTEMENT,
TROUVER LE CALME
ET PENSEZ À TROIS CHOSES
DONT VOUS ÊTES
RECONNAISSANT DE LA
JOURNÉE. ÉCRIVEZ-
LES DANS CE JOURNAL.
REGARDER À LA
ROUE PEUT ÊTRE UTILE.

#DÉFIDERECONNAISSANCE #SOURCESDEFORCE

JOUR 1 _____

JOUR 2 _____

JOUR 3 _____

JOUR 4 _____

JOUR 5 _____

JOUR 6 _____

JOUR 7 _____

JOUR 8 _____

JOUR 9 _____

JOUR 10 _____

JOUR 11 _____

JOUR 12 _____

JOUR 13 _____

JOUR 14 _____

