

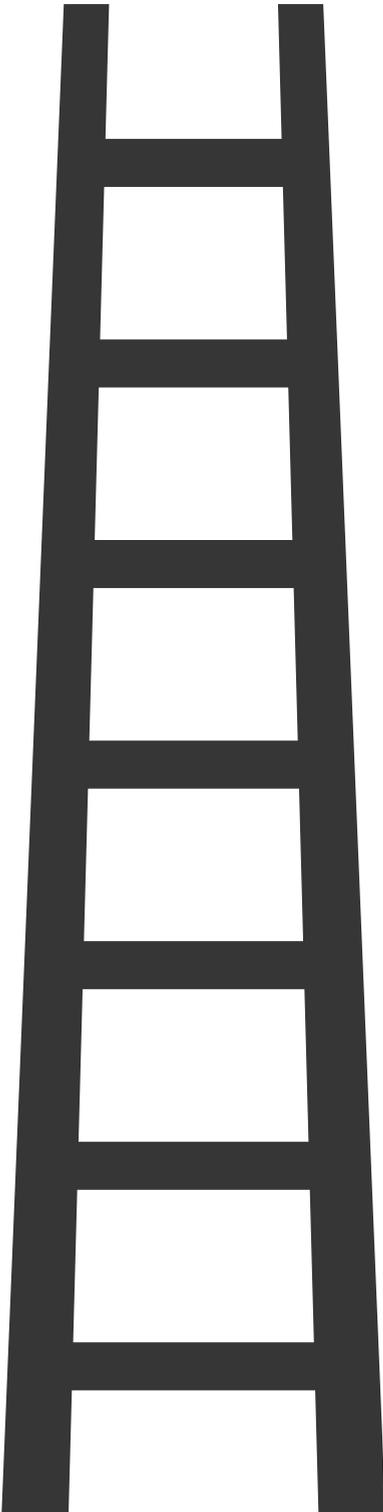
Mode d'emploi

pour réussir sa vie



JL
Johanne Lavoie
CONFÉRENCIÈRE, COACH PNL, AUTEUR

Mes valeurs



.....

.....

.....

.....

.....

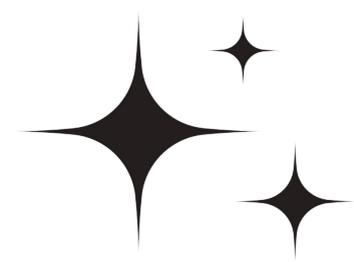
.....

.....

.....

.....

.....



CE LIVRE APPARTIENT À

.....

MERCI DE ME LE RETOURNER AU

.....

TÉLÉPHONE

.....

COURRIEL

.....

info@johannelavoie.ca

www.johannelavoie.ca

Distribution pour le Canada : Johanne Lavoie

ISBN 978-2-9818369-2-2

EPDF 978-2-9818369-3-9

Dépôt légal 3e trimestre 2022

Dépôt légal Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Dépôt légal Bibliothèque nationale du Canada

Tous droits de traduction et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction du tout ou d'un extrait de ce document, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, et en particulier par photocopie ou par microfilm, est interdite sans l'autorisation écrite de Johanne Lavoie.

L'auteure et l'éditeur ne revendiquent ni ne garantissent l'exactitude, le caractère applicable et approprié ou l'exhaustivité du contenu de ce programme.

Ils déclinent toute responsabilité, expresse ou implicite, quelle qu'elle soit. Les exemples présentés dans ce livre sont tirés de la pratique de coaching de l'auteure en fonction de diverses situations composites.

Imprimé au Canada

Stratégies pour réaliser tes objectifs personnels et professionnels

Tout est dans les petites choses du quotidien pour venir se reprogrammer de façon positive et laisser derrière soi les mauvaises programmations qui te suivent, et ce, souvent depuis la petite enfance.

Si tu suis ce nouveau mode de vie au quotidien, tu constateras que ce guide est un outil exceptionnel pour faire une remise à zéro de ta vie. Très rapidement, tu observeras que des changements se produisent dans ton quotidien.

Tu n'as aucun contrôle sur le passé. Mais à partir de maintenant, tu peux créer l'avenir dont tu as toujours rêvé. En intégrant dans ton quotidien un nouveau mode de vie stimulant. Si chaque jour tu poses des actions pour réaliser ta vie de rêve. Ta vie sera remplie de bonheur puisque le chemin est la destination.

Tu as le plein contrôle de ta vie. Il te suffit de croire en toi et de passer à l'action plutôt que de laisser le contrôle de ta vie aux gens et aux circonstances. C'est facile à dire, mais pas si facile à faire... Vas-y un jour à la fois, tu verras le miracle se produire. Une réussite à la fois.



Table des matières

Mes valeurs.....	2
Stratégies.....	5
À propos.....	8
Premièrement, ton engagement envers toi	10
Établir tes objectifs pour 10 ans	12
Établir tes objectifs pour 5 ans	14
Établir tes objectifs pour la prochaine année	16
Créer ton tableau de rêves.....	18
Inscrire les actions avec les dates pour réaliser tes rêves.....	19
Qui es-tu dans ta nature profonde? La liste de tes qualités.....	20
Fais la liste de ce que tu aimes faire, tes activités bonheur pour toi	21
Fais la liste de tes réussites passées.....	22
Tes projets, lectures, formations et conférences.....	23
Exercices de méditation, de visualisation, et de relaxation	23
Explication de la grille organisationnelle au quotidien, pour la semaine, et le mois ...	24
Première grille mensuelle.....	26
Début du journal hebdomadaire	30
Bilan 3 mois	68
Bilan 6 mois	112
Bilan annuel	198
Conclusion.....	200



Ne pense pas ta vie,
vis-là!



À propos

Avant d'être coach, la vie traçait doucement La Voie...

Déjà en 1986 au CÉGEP en technique d'intervention en loisirs, j'apprenais à bien communiquer et à comprendre les gens.

À ce moment-là, j'étais déjà consciente, d'avoir plus de solutions que de problèmes, j'ai donc décidé d'aller à l'Université du Québec à Trois-Rivières en Génagogie. (Discipline visant à identifier les processus de communication, d'animation et d'organisation par lesquels un groupe se constitue et opère efficacement)

Par la suite, la vie m'a amené dans un milieu complètement différent, soit en entreprise pendant 13 années. J'ai pu voir évoluer les gens dans un environnement totalement autre que celui du loisir et à l'aide de Kaizen et de comités de travail, participer à l'amélioration des services et de la vie au sein d'une entreprise.

En 2008, à la suite d'un gros accident de voiture, je ne devais plus jamais marcher. Pour mon médecin et les spécialistes, je

suis une miraculée. Il me faudra deux ans et demi pour réapprendre à marcher.

Comme je n'étais plus aussi active qu'auparavant, je me tourne alors vers la lecture pour alimenter ma soif de connaissances. Et je réalise l'importance de croire en soi, nos capacités sont beaucoup plus grandes qu'on ne le croit. Si j'avais écouté tous ces spécialistes plutôt que de croire en moi et de prendre ma guérison en main, j'aurais à vivre encore avec des limitations aujourd'hui. C'est le plus grand apprentissage que j'ai fait.

En 2013, la vie me scie les jambes à nouveau avec un diagnostic de dépression majeure sévère et de Trouble de la personnalité limite. Je décide alors de prendre ma guérison en main comme je l'avais fait pour ma jambe et la suite est aussi un miracle.

Enfin, à 45 ans je suis heureuse, ce qui habituellement n'est pas un trait caractéristique des gens vivant avec le Trouble de la personnalité limite.

En 2014, je découvre la Programmation Neuro Linguistique, ce qui me permettra de trouver les techniques qui me permettront d'être en plein contrôle de ma vie. Je change alors de carrière pour être mon propre patron et ouvrir mon bureau de coaching.

J'offre mes conférences dans des colloques en santé mentale à des spécialistes, dans des milieux communautaires et scolaires, des pénitenciers et de nombreux salons.

Sans oublier mes conférences en entreprise où je présente mes outils et techniques concrets afin d'avoir une bonne santé mentale pour éviter la dépression et l'anxiété.

En 2015, j'ai couru 3 demi-marathons en 7 semaines. Moi qui ne devais plus marcher.

En 2016, j'ai marché près de 1000 km sur le chemin de Compostelle en Espagne. J'ai réalisé des objectifs sportifs et professionnels pour dépasser mes limites. Cela me démontre encore une fois que tout est possible et que chacun d'entre nous possède les ressources nécessaires pour réussir.

En 2016, je finalise ma formation comme Coach professionnelle certifiée en programmation neuro linguistique (PNL) de l'Institut de Coaching international

et je fonde le groupe de discussion BA (Borderline Anonyme) pour les gens qui vivent avec un trouble relationnel ou des troubles associés.

Plus de 600 personnes à ce jour y ont participé.

Depuis, j'ai ajouté plusieurs cordes à mon arc pour mieux vous accompagner vers le mieux-être.

J'ai fait une formation Neurosciences. J'ai complété la formation Monitoring ainsi que LA THÉRAPIE COGNITIVE-COMPORTEMENTALE (TCC).

En 2017, je publie mon premier livre et best-seller après seulement 5 mois "Borderline...mais pas folle un guide pour vivre heureux au quotidien".

Et depuis plusieurs autres ont vu le jour.

La pandémie m'aura permis de créer divers programmes en ligne, soit; "L'atelier un Mode d'emploi pour réussir ta vie", la formation; "Réussir à contre-courant" et la formation continue "l'Ancrage" de 12 mois.

En 2021, je fonde "L'Académie du TPL" une formation intensive de 4 semaines afin d'offrir des outils pour mieux comprendre et bien vivre avec le Trouble de la personnalité limite.

Formations disponibles au
johannelavoie.ca

Félicitations de t'être choisi!

Voici maintenant ton guide qui te permettra de te reprogrammer pour atteindre tes objectifs et créer un mode de vie qui t'offre toutes les possibilités pour créer TA vie.

Ne pense pas ta vie, vis là!

Quelle était ton intention en achetant ce guide?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Établis tes objectifs

pour 10 ans, 5 ans, l'année à venir, le mois et la semaine.

Commence avec de petits objectifs simples pour te donner confiance et accumuler tes réussites plutôt que les échecs ou apprentissages.

Voici quelques exemples : Manger sainement. Me coucher à une heure raisonnable pour faire une bonne nuit. Poser une action concrète pour modifier un trait de caractère. Énumérer mes grâces. Faire de l'exercice.

Établis des objectifs **Spécifiques**
Mesurables **Attirants** **Réalistes** **Temporels**

Qu'est-ce qu'un objectif SMART ? C'est de se donner un objectif concret que nous serons en mesure d'évaluer l'atteinte. Il doit donc être mesurable. Par exemple : je veux avoir un revenu de 5000 \$ par mois en offrant des conférences. Cet objectif est spécifique et il est mesurable. Je serai en mesure de calculer mes revenus, il est attirant pour moi. Est-ce réaliste si je pose ces actions ? Oui bien sûr. N'oublie pas d'établir une date chaque mois pour avoir une date de réalisation. Souvent les gens qui me consultent font leurs devoirs juste avant notre rencontre. D'où l'importance de se mettre un temps précis.

Au début du guide tu auras un espace pour inscrire tes objectifs, pour ce que tu veux dans 10 ans et dans 5 ans, toujours en le formulant avec la méthode SMART. Tu auras ensuite un espace pour inscrire

tes objectifs pour l'année dans les différentes sphères de ta vie. Si tu ne changes rien, rien ne va changer et tu vas te réveiller dans 5 ans, 10 ans, et tu seras encore et toujours à côté de ton X plutôt que de vivre pleinement TA vie.

Formule toujours ton objectif SMART de façon positive. Par exemple, non pas je veux perdre 20 livres en 6 mois. Personne n'aime perdre, mais plutôt : Je veux atteindre mon poids santé, mon poids bonheur de X livres d'ici 6 mois. Inclus la date et l'année.

Les objectifs mensuels seront nommés à chaque début de mois. Ainsi que l'objectif hebdomadaire le sera à chaque début de semaine. Parfois, on a l'impression qu'un objectif est impossible à réaliser, mais quand on prend le temps de le décortiquer en gestes plus petits et de les placer dans son quotidien, tout devient plus facile. C'est comme lorsqu'on escalade une montagne un pas à la fois pour atteindre le sommet. Il n'y a pas d'autre façon de le faire. Rappelle-toi que le chemin fait partie de l'excursion, pas seulement la destination.

Tu peux m'envoyer un courriel pour recevoir gratuitement une capsule vidéo dans laquelle je t'expliquerai comment bien formuler tes objectifs. Visite le www.johannelavoiecoach.com/contact/

Objectifs 10 ans

Qui veux-tu être dans 10 ans?

Pense aux aspect personnels et professionnels

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Établis les actions et les dates pour réaliser tes objectifs

Fais la liste des actions concrètes pour réaliser tes objectifs, n'oublie pas d'y attribuer une date, et la durée de chaque action! Quelquefois, l'objectif ultime nous semble une montagne insurmontable, mais une fois décortiqué on se rend compte que tout est possible. Mettre le temps à côté permet aussi d'avoir une meilleure perception des choses. Je peux avoir une liste de tâches très longue. Ce qui me crée de l'anxiété et quand je mets le temps que ça me prendra à côté. bien souvent ça me permet de réaliser que c'est beaucoup moins long que je le croyais au départ. Retranscris ensuite ces actions dans les mois et les semaines à venir.

Objectifs pour 10 ans

Première action	Date	Durée
Deuxième action	Date	Durée
Troisième action	Date	Durée
Quatrième action	Date	Durée
Cinquième action	Date	Durée
Sixième action	Date	Durée
Septième action	Date	Durée
Huitième action	Date	Durée
Neuvième action	Date	Durée
Dixième action	Date	Durée

Objectifs 5 ans

Qui veux-tu être dans 5 ans?

Pense aux aspect personnels et professionnels

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectifs pour 5 ans

Première action Date Durée

Deuxième action Date Durée

Troisième action Date Durée

Quatrième action Date Durée

Cinquième action Date Durée

Sixième action Date Durée

Septième action Date Durée

Huitième action Date Durée

Neuvième action Date Durée

Dixième action Date Durée

Onzième action Date Durée

Douzième action Date Durée

Treizième action Date Durée

Quatorzième action Date Durée

Quinzième action Date Durée

Objectifs pour l'année

Pense aux aspect personnels et professionnels

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectifs pour l'année

Première action Date Durée

Deuxième action Date Durée

Troisième action Date Durée

Quatrième action Date Durée

Cinquième action Date Durée

Sixième action Date Durée

Septième action Date Durée

Huitième action Date Durée

Neuvième action Date Durée

Dixième action Date Durée

Onzième action Date Durée

Douzième action Date Durée

Treizième action Date Durée

Quatorzième action Date Durée

Quinzième action Date Durée

Faire son tableau de rêves

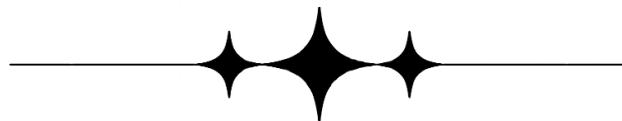
Un tableau de rêves regroupe des images, des photos, et des citations inspirantes qui illustrent un objectif ou un projet qui te tient à cœur. Il repose sur l'idée que la représentation visuelle d'un objectif facilite sa réalisation. C'est un ancrage visuel. Je suis déjà convaincue que la **visualisation positive**, ou le simple fait de s'imaginer avoir atteint un objectif ou réalisé un projet a des conséquences très bénéfiques sur ta motivation et tes réalisations.

Je te propose donc une capsule vidéo gratuite pour mieux t'expliquer le concept. Tu peux me la demander en visitant :

johannelavoiecoach.com/contact/

À la suite de la création de ton tableau, indique les actions avec les dates pour réaliser tes rêves.

C'est bien de faire un beau tableau, mais si tu ne fais que le regarder et que tu ne pose aucune action, ça ne restera qu'un rêve. Je t'encourage donc à inscrire les actions, les dates, et la durée pour pouvoir ensuite les mettre à ton horaire **pour ainsi réaliser tes rêves et créer TA vie de rêve**. N'oublie pas de venir inscrire les actions dans ta grille mensuelle et hebdomadaire.



Actions avec date pour réaliser tes rêves

Première action Date Durée

Deuxième action Date Durée

Troisième action Date Durée

Quatrième action Date Durée

Cinquième action Date Durée

Sixième action Date Durée

Septième action Date Durée

Huitième action Date Durée

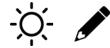
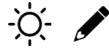
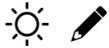
Neuvième action Date Durée

Dixième action Date Durée

Qui es-tu?

Liste de tes qualités.

Dans la colonne sous le soleil, inscris un **X** vis-à-vis les qualités que tu possèdes déjà. Fais la même chose dans la colonne sous le crayon pour indiquer celles que tu dois travailler. C'est important de te rappeler l'être exceptionnel que tu es. Il nous arrive trop souvent, de mettre l'accent sur nos lacunes et défauts plutôt que sur nos bons côtés.



	Ambitieux		Dynamique		Intuitif		Précis
	Attentif aux autres		Économe		Jovial		Prudent
	Autonome		Efficace		Joyeux		Réaliste
	Aventureux		Empathique		Leader		Réceptif aux autres
	Calme		Énergique		Manuel		Réservé
	Collaborateur		Entregent		Méthodique		Responsable
	Communicatif		Esprit d'équipe		Minutieux		Rigoureux
	Compréhensif		Expressif		Motivé		Rusé
	Confiant		Extraverti		Observateur		Sensible
	Conformiste		Flexible		Obstiné		Sérieux
	Créatif		Franc		Ordonné		Serviable
	Curieux		Honnête		Organisateur		Sociable
	Débrouillard		Imaginatif		Ouvert d'esprit		Spontané
	Dévoué		Impulsif		Patient		Souple
	Digne de confiance		Indépendant		Persévérant		Sûr de toi
	Diplomate		Innovateur		Poli		Sympathique
	Direct		Intelligent		Polyvalent		Tenace
	Discipliné		Introverti		Ponctuel		Tolérant

Liste de ce que tu aimes faire, tes activités et tes endroits « bonheur »

C'est important de faire des choses que l'on aime chaque jour pour avoir envie de se lever le matin. Prends le temps d'inscrire de petites choses que tu peux faire dans ton quotidien, mais aussi d'autres pour les jours de congé.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Liste de tes réussites passées

Prends le temps de te rappeler chaque réussite et de te remettre dans cette énergie. Indique le mot qui te rappelle ta réussite et ensuite nomme la stratégie qui t'a permis de l'atteindre. Ce sont des mots d'ancrage pour te rappeler que tu as déjà toutes les ressources dont tu as besoin.

Réussite #1	Stratégie #1
Réussite #2	Stratégie #2
Réussite #3	Stratégie #3
Réussite #4	Stratégie #4
Réussite #5	Stratégie #5
Réussite #6	Stratégie #6
Réussite #7	Stratégie #7
Réussite #8	Stratégie #8
Réussite #9	Stratégie #9
Réussite #10	Stratégie #10
Réussite #11	Stratégie #11
Réussite #12	Stratégie #12
Réussite #13	Stratégie #13
Réussite #14	Stratégie #14
Réussite #15	Stratégie #15

Lectures, ateliers, formations, conférences

Liste de choses à faire pour ton développement personnel cette année.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Liste des exercices de méditation, de visualisation, et de relaxation

Je t'offre gratuitement une capsule de visualisation pour augmenter ton taux vibratoire.
Demande-la moi au johannelavoiecoach.com/contact/

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

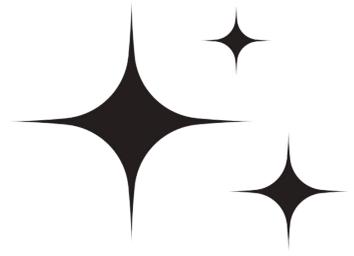
.....

.....

Explication du guide

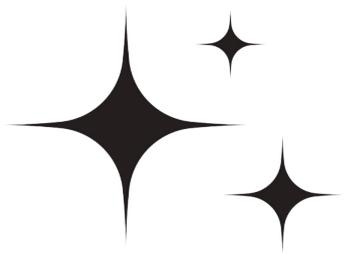
au quotidien, pour la semaine, et le mois

1. Note chaque matin ton **intention** du jour sur la ligne appropriée. Donner une intention à ta journée permet de te guider.
2. Note tes **gratitudes** chaque soir. Au moins 10 choses pour lesquelles tu es reconnaissant. Ça n'a pas besoin d'être de grandes choses. Par exemple : le confort d'un chandail ou l'arome d'un café. Se rappeler de 10 bonnes choses qui se sont produites dans la journée permet de ne pas mettre l'accent sur les 10 minutes qui se sont moins bien déroulées, et oublier tout le positif!
3. Note tes **réussites** de la journée, de la semaine, du mois, de l'année, accorde- toi des «récompenses» pour célébrer tes bons coups.
4. Note les actions à poser au fur et à mesure que tu établis tes objectifs.



Pour pouvoir ramasser
les diamants,
il faut tout d'abord
laisser tomber
les cailloux que l'on porte
dans nos mains.

– Oslo



Calendrier mensuel

Année

Mois

L

M

M

J

V

S

D

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Objectifs du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Réussites du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Récompenses du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Roue de la vie

Gestion de temps loisirs, environnement

Actuel: _____

Souhaité: _____

Activité professionnelle

Actuel: _____

Souhaité: _____

Relation familiale

Actuel: _____

Souhaité: _____

Finance

Actuel: _____

Souhaité: _____

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

Relation amicale

Actuel: _____

Souhaité: _____

Santé physique

Actuel: _____

Souhaité: _____

Relation amoureuse

Actuel: _____

Souhaité: _____

Santé mentale

Actuel: _____

Souhaité: _____

Journal hebdomadaire

	D	L	M
Intention de la semaine	Date	Date	Date
	Qualité du sommeil □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	Qualité du sommeil □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	Qualité du sommeil □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
	Intention du jour	Intention du jour	Intention du jour
	Gratitudes ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	Gratitudes ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	Gratitudes ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----
	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine
	Actions pour atteindre l'objectif du mois	Actions pour atteindre l'objectif du mois	Actions pour atteindre l'objectif du mois
	Actions pour atteindre l'objectif de l'année	Actions pour atteindre l'objectif de l'année	Actions pour atteindre l'objectif de l'année
	Activité bonheur -----	Activité bonheur -----	Activité bonheur -----
	Réussite du jour	Réussite du jour	Réussite du jour
	Niveau d'énergie □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	Niveau d'énergie □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	Niveau d'énergie □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
Objectifs et priorités de la semaine			

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

D

L

M

Intention de la semaine

.....

**Objectifs et
 priorités
 de la semaine**

.....

Date

.....

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

Actions pour atteindre
 l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
 l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
 l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Date

.....

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

Actions pour atteindre
 l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
 l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
 l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Date

.....

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

Actions pour atteindre
 l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
 l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
 l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

D**L****M**

Intention de la semaine

.....
.....
.....
.....
.....

Objectifs et
priorités
de la semaine

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Notes personnelles

M**J****V****S**

Date
Qualité du sommeil
Intention du jour
Gratitudes
Actions pour atteindre l'objectif de la semaine
Actions pour atteindre l'objectif du mois
Actions pour atteindre l'objectif de l'année
Activité bonheur
Réussite du jour
Niveau d'énergie

Date
Qualité du sommeil
Intention du jour
Gratitudes
Actions pour atteindre l'objectif de la semaine
Actions pour atteindre l'objectif du mois
Actions pour atteindre l'objectif de l'année
Activité bonheur
Réussite du jour
Niveau d'énergie

Date
Qualité du sommeil
Intention du jour
Gratitudes
Actions pour atteindre l'objectif de la semaine
Actions pour atteindre l'objectif du mois
Actions pour atteindre l'objectif de l'année
Activité bonheur
Réussite du jour
Niveau d'énergie

Date
Qualité du sommeil
Intention du jour
Gratitudes
Actions pour atteindre l'objectif de la semaine
Actions pour atteindre l'objectif du mois
Actions pour atteindre l'objectif de l'année
Activité bonheur
Réussite du jour
Niveau d'énergie

Évaluation personnelle
Objectifs atteints
Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Calendrier mensuel

Année

Mois

L

M

M

J

V

S

D

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Objectifs du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Réussites du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Récompenses du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Priorités et actions

Ce que tu dois mettre en place dans le mois avec le temps que ça prends pour chacunes.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Roue de la vie

Gestion de temps loisirs, environnement

Actuel: _____

Souhaité: _____

Activité professionnelle

Actuel: _____

Souhaité: _____

Relation familiale

Actuel: _____

Souhaité: _____

Finance

Actuel: _____

Souhaité: _____

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

Relation amicale

Actuel: _____

Souhaité: _____

Santé physique

Actuel: _____

Souhaité: _____

Relation amoureuse

Actuel: _____

Souhaité: _____

Santé mentale

Actuel: _____

Souhaité: _____

M**J****V****S**

Date	Date	Date	Date	Évaluation personnelle
Qualité du sommeil 	Qualité du sommeil 	Qualité du sommeil 	Qualité du sommeil 	
Intention du jour	Intention du jour	Intention du jour	Intention du jour	
Gratitudes	Gratitudes	Gratitudes	Gratitudes	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
Actions pour atteindre l'objectif de la semaine	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine	Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante
.....	
.....	
Actions pour atteindre l'objectif du mois	Actions pour atteindre l'objectif du mois	Actions pour atteindre l'objectif du mois	Actions pour atteindre l'objectif du mois	
.....	
.....	
.....	
.....	
Actions pour atteindre l'objectif de l'année	Actions pour atteindre l'objectif de l'année	Actions pour atteindre l'objectif de l'année	Actions pour atteindre l'objectif de l'année	
.....	
.....	
.....	
Activité bonheur	Activité bonheur	Activité bonheur	Activité bonheur	
.....	
Réussite du jour	Réussite du jour	Réussite du jour	Réussite du jour	
.....	
Niveau d'énergie 	Niveau d'énergie 	Niveau d'énergie 	Niveau d'énergie 	

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

D

L

M

Intention de la semaine

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Objectifs et
priorités
de la semaine

.....

Date

.....

Qualité du sommeil

□□□□□□□□□□

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....
.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....
.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....
.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□□□□□□□□□□

Date

.....

Qualité du sommeil

□□□□□□□□□□

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....
.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....
.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....
.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□□□□□□□□□□

Date

.....

Qualité du sommeil

□□□□□□□□□□

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....
.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....
.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....
.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□□□□□□□□□□

Notes personnelles

.....
.....
.....
.....
.....
.....

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

M**J****V****S**

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

M

J

V

S

Date
Qualité du sommeil
□□□□□□□□□□
Intention du jour
.....
Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine
.....
.....
Actions pour atteindre l'objectif du mois
.....
.....
Actions pour atteindre l'objectif de l'année
.....
.....
Activité bonheur
Réussite du jour
.....
.....
Niveau d'énergie
□□□□□□□□□□

Date
Qualité du sommeil
□□□□□□□□□□
Intention du jour
.....
Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine
.....
.....
Actions pour atteindre l'objectif du mois
.....
.....
Actions pour atteindre l'objectif de l'année
.....
.....
Activité bonheur
Réussite du jour
.....
.....
Niveau d'énergie
□□□□□□□□□□

Date
Qualité du sommeil
□□□□□□□□□□
Intention du jour
.....
Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine
.....
.....
Actions pour atteindre l'objectif du mois
.....
.....
Actions pour atteindre l'objectif de l'année
.....
.....
Activité bonheur
Réussite du jour
.....
.....
Niveau d'énergie
□□□□□□□□□□

Date
Qualité du sommeil
□□□□□□□□□□
Intention du jour
.....
Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine
.....
.....
Actions pour atteindre l'objectif du mois
.....
.....
Actions pour atteindre l'objectif de l'année
.....
.....
Activité bonheur
Réussite du jour
.....
.....
Niveau d'énergie
□□□□□□□□□□

Évaluation personnelle
Objectifs atteints
□□□□□□□□□□
Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

<p style="text-align: center;">Intention de la semaine</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	D	L	M
	<p style="text-align: center;">Date</p> <p>_____</p> <p style="text-align: center;">Qualité du sommeil</p> <p>□□□□□□□□□□</p> <p style="text-align: center;">Intention du jour</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Gratitudes</p> <p>-----</p> <p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif de la semaine</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif du mois</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif de l'année</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Activité bonheur</p> <p>-----</p> <p style="text-align: center;">Réussite du jour</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Niveau d'énergie</p> <p>□□□□□□□□□□</p>	<p style="text-align: center;">Date</p> <p>_____</p> <p style="text-align: center;">Qualité du sommeil</p> <p>□□□□□□□□□□</p> <p style="text-align: center;">Intention du jour</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Gratitudes</p> <p>-----</p> <p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif de la semaine</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif du mois</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif de l'année</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Activité bonheur</p> <p>-----</p> <p style="text-align: center;">Réussite du jour</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Niveau d'énergie</p> <p>□□□□□□□□□□</p>	<p style="text-align: center;">Date</p> <p>_____</p> <p style="text-align: center;">Qualité du sommeil</p> <p>□□□□□□□□□□</p> <p style="text-align: center;">Intention du jour</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Gratitudes</p> <p>-----</p> <p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif de la semaine</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif du mois</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif de l'année</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Activité bonheur</p> <p>-----</p> <p style="text-align: center;">Réussite du jour</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Niveau d'énergie</p> <p>□□□□□□□□□□</p>

Notes personnelles	
--------------------	--

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Calendrier mensuel

Année

Mois

L

M

M

J

V

S

D

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Objectifs du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Réussites du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Récompenses du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Priorités et actions

Ce que tu dois mettre en place dans le mois avec le temps que ça prends pour chacune.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Roue de la vie

Gestion de temps loisirs, environnement

Actuel: _____

Souhaité: _____

Activité professionnelle

Actuel: _____

Souhaité: _____

Relation familiale

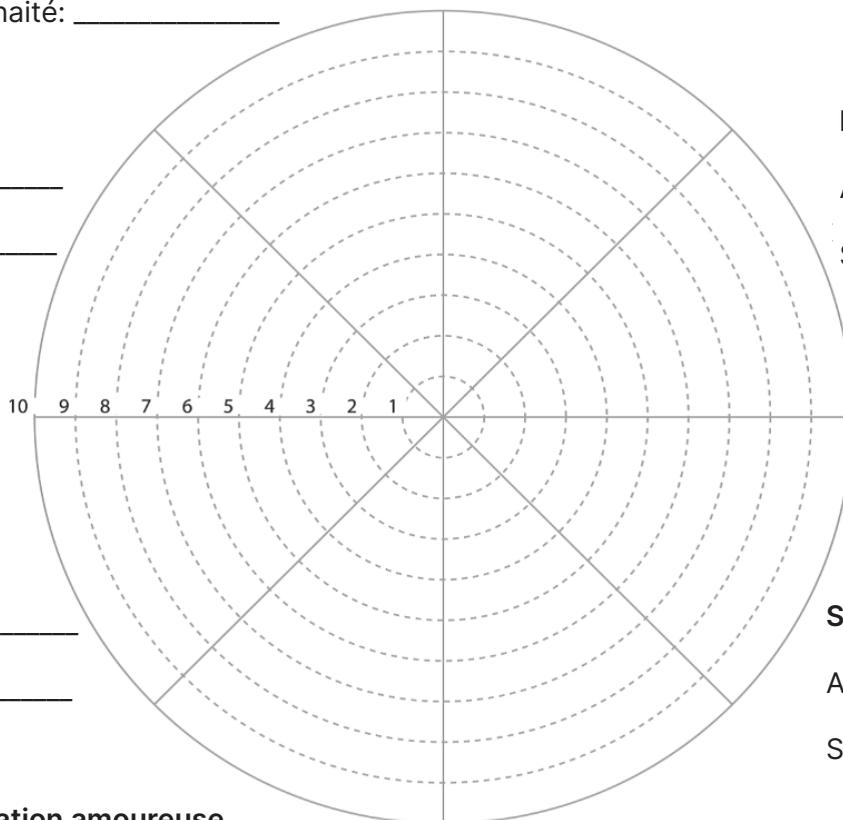
Actuel: _____

Souhaité: _____

Finance

Actuel: _____

Souhaité: _____



Relation amicale

Actuel: _____

Souhaité: _____

Santé physique

Actuel: _____

Souhaité: _____

Relation amoureuse

Actuel: _____

Souhaité: _____

Santé mentale

Actuel: _____

Souhaité: _____

Journal hebdomadaire

D

L

M

Intention de la semaine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectifs et priorités de la semaine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Date

.....

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Date

.....

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Date

.....

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Notes personnelles

.....

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

D

L

M

Intention de la semaine

.....

Objectifs et
priorités
de la semaine

.....

Date

.....

Qualité du sommeil

□□□□□□□□□□

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□□□□□□□□□□

Date

.....

Qualité du sommeil

□□□□□□□□□□

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□□□□□□□□□□

Date

.....

Qualité du sommeil

□□□□□□□□□□

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□□□□□□□□□□

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

	D	L	M
Intention de la semaine	Date Qualité du sommeil □□□□□□□□□□ Intention du jour	Date Qualité du sommeil □□□□□□□□□□ Intention du jour	Date Qualité du sommeil □□□□□□□□□□ Intention du jour
Objectifs et priorités de la semaine	Gratitudes	Gratitudes	Gratitudes
	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine
	Actions pour atteindre l'objectif du mois	Actions pour atteindre l'objectif du mois	Actions pour atteindre l'objectif du mois
	Actions pour atteindre l'objectif de l'année	Actions pour atteindre l'objectif de l'année	Actions pour atteindre l'objectif de l'année
	Activité bonheur	Activité bonheur	Activité bonheur
	Réussite du jour	Réussite du jour	Réussite du jour
	Niveau d'énergie □□□□□□□□□□	Niveau d'énergie □□□□□□□□□□	Niveau d'énergie □□□□□□□□□□

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

D

L

M

Intention de la semaine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectifs et
priorités
de la semaine

.....

Date

.....

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Date

.....

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Date

.....

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Notes personnelles

M

Date
Qualité du sommeil <div style="display: flex; justify-content: space-around;"><div style="width: 15px; height: 15px; border: 1px solid black;"></div><div style="width: 15px; height: 15px; border: 1px solid black;"></div></div>
Intention du jour <p>.....</p>
Gratitudes
Actions pour atteindre l'objectif de la semaine <p>.....</p>
Actions pour atteindre l'objectif du mois <p>.....</p>
Actions pour atteindre l'objectif de l'année <p>.....</p>
Activité bonheur
Réussite du jour <p>.....</p>
Niveau d'énergie <div style="display: flex; justify-content: space-around;"><div style="width: 15px; height: 15px; border: 1px solid black;"></div><div style="width: 15px; height: 15px; border: 1px solid black;"></div></div>

J

Date
Qualité du sommeil <div style="display: flex; justify-content: space-around;"><div style="width: 15px; height: 15px; border: 1px solid black;"></div><div style="width: 15px; height: 15px; border: 1px solid black;"></div></div>
Intention du jour <p>.....</p>
Gratitudes
Actions pour atteindre l'objectif de la semaine <p>.....</p>
Actions pour atteindre l'objectif du mois <p>.....</p>
Actions pour atteindre l'objectif de l'année <p>.....</p>
Activité bonheur
Réussite du jour <p>.....</p>
Niveau d'énergie <div style="display: flex; justify-content: space-around;"><div style="width: 15px; height: 15px; border: 1px solid black;"></div><div style="width: 15px; height: 15px; border: 1px solid black;"></div></div>

V

Date
Qualité du sommeil <div style="display: flex; justify-content: space-around;"><div style="width: 15px; height: 15px; border: 1px solid black;"></div><div style="width: 15px; height: 15px; border: 1px solid black;"></div></div>
Intention du jour <p>.....</p>
Gratitudes
Actions pour atteindre l'objectif de la semaine <p>.....</p>
Actions pour atteindre l'objectif du mois <p>.....</p>
Actions pour atteindre l'objectif de l'année <p>.....</p>
Activité bonheur
Réussite du jour <p>.....</p>
Niveau d'énergie <div style="display: flex; justify-content: space-around;"><div style="width: 15px; height: 15px; border: 1px solid black;"></div><div style="width: 15px; height: 15px; border: 1px solid black;"></div></div>

S

Date
Qualité du sommeil <div style="display: flex; justify-content: space-around;"><div style="width: 15px; height: 15px; border: 1px solid black;"></div><div style="width: 15px; height: 15px; border: 1px solid black;"></div></div>
Intention du jour <p>.....</p>
Gratitudes
Actions pour atteindre l'objectif de la semaine <p>.....</p>
Actions pour atteindre l'objectif du mois <p>.....</p>
Actions pour atteindre l'objectif de l'année <p>.....</p>
Activité bonheur
Réussite du jour <p>.....</p>
Niveau d'énergie <div style="display: flex; justify-content: space-around;"><div style="width: 15px; height: 15px; border: 1px solid black;"></div><div style="width: 15px; height: 15px; border: 1px solid black;"></div></div>

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

	D	L	M
Intention de la semaine	Date	Date	Date
.....			
.....	Qualité du sommeil	Qualité du sommeil	Qualité du sommeil
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	Intention du jour	Intention du jour	Intention du jour
.....
.....	Gratitudes	Gratitudes	Gratitudes
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Objectifs et
priorités
de la semaine

Notes personnelles

Bilan 3 mois

Liste de mes accomplissements et réussites

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Qu'est-ce qui me reste à accomplir?

Que me reste-t-il à faire pour atteindre l'objectif annuel?

Je me questionne: suis-je toujours bien aligné avec mes valeurs? Je refais mon échelle de valeurs au besoin.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Calendrier mensuel

Année

Mois

L

M

M

J

V

S

D

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Objectifs du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Réussites du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Récompenses du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Priorités et actions

Ce que tu dois mettre en place dans le mois avec le temps que ça prends pour chacunes.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Roue de la vie

Gestion de temps loisirs, environnement

Actuel: _____

Souhaité: _____

Activité professionnelle

Actuel: _____

Souhaité: _____

Relation familiale

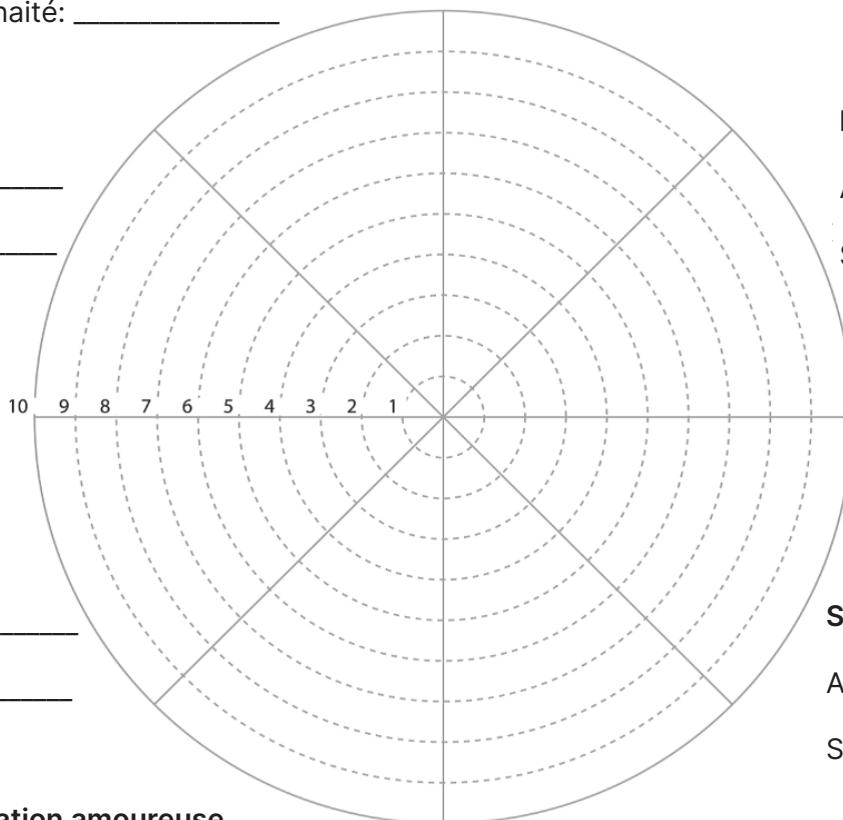
Actuel: _____

Souhaité: _____

Finance

Actuel: _____

Souhaité: _____



Relation amicale

Actuel: _____

Souhaité: _____

Santé physique

Actuel: _____

Souhaité: _____

Relation amoureuse

Actuel: _____

Souhaité: _____

Santé mentale

Actuel: _____

Souhaité: _____

Journal hebdomadaire

D

L

M

Intention de la semaine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectifs et
priorités
de la semaine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Date

.....

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □

Date

.....

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □

Date

.....

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □

Notes personnelles

.....

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

	D	L	M
<p>Intention de la semaine</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Date</p> <p>.....</p> <p>Qualité du sommeil</p> <p>□□□□□□□□</p> <p>Intention du jour</p> <p>.....</p>	<p>Date</p> <p>.....</p> <p>Qualité du sommeil</p> <p>□□□□□□□□</p> <p>Intention du jour</p> <p>.....</p>	<p>Date</p> <p>.....</p> <p>Qualité du sommeil</p> <p>□□□□□□□□</p> <p>Intention du jour</p> <p>.....</p>
<p>Objectifs et priorités de la semaine</p>	<p>Gratitudes</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>Gratitudes</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>Gratitudes</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
	<p>Actions pour atteindre l'objectif de la semaine</p> <p>.....</p>	<p>Actions pour atteindre l'objectif de la semaine</p> <p>.....</p>	<p>Actions pour atteindre l'objectif de la semaine</p> <p>.....</p>
	<p>Actions pour atteindre l'objectif du mois</p> <p>.....</p>	<p>Actions pour atteindre l'objectif du mois</p> <p>.....</p>	<p>Actions pour atteindre l'objectif du mois</p> <p>.....</p>
	<p>Actions pour atteindre l'objectif de l'année</p> <p>.....</p>	<p>Actions pour atteindre l'objectif de l'année</p> <p>.....</p>	<p>Actions pour atteindre l'objectif de l'année</p> <p>.....</p>
	<p>Activité bonheur</p> <p>-----</p>	<p>Activité bonheur</p> <p>-----</p>	<p>Activité bonheur</p> <p>-----</p>
	<p>Réussite du jour</p> <p>.....</p>	<p>Réussite du jour</p> <p>.....</p>	<p>Réussite du jour</p> <p>.....</p>
	<p>Niveau d'énergie</p> <p>□□□□□□□□</p>	<p>Niveau d'énergie</p> <p>□□□□□□□□</p>	<p>Niveau d'énergie</p> <p>□□□□□□□□</p>

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

D

L

M

Intention de la semaine

.....

.....

.....

.....

.....

Objectifs et
priorités
de la semaine

Date

.....

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Date

.....

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Date

.....

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

D

L

M

Intention de la semaine

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Objectifs et
priorités
de la semaine

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Date

.....

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

.....
.....
.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Date

.....

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

.....
.....
.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Date

.....

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

.....
.....
.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Notes personnelles

.....

Calendrier mensuel

Année

Mois

L

M

M

J

V

S

D

○	○	○	○	○	○	○
---	---	---	---	---	---	---

○	○	○	○	○	○	○
---	---	---	---	---	---	---

○	○	○	○	○	○	○
---	---	---	---	---	---	---

○	○	○	○	○	○	○
---	---	---	---	---	---	---

○	○	○	○	○	○	○
---	---	---	---	---	---	---

Objectifs du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Réussites du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Récompenses du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Priorités et actions

Ce que tu dois mettre en place dans le mois avec le temps que ça prends pour chacunes.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Roue de la vie

Gestion de temps loisirs, environnement

Actuel: _____

Souhaité: _____

Activité professionnelle

Actuel: _____

Souhaité: _____

Relation familiale

Actuel: _____

Souhaité: _____

Finance

Actuel: _____

Souhaité: _____

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

Relation amicale

Actuel: _____

Souhaité: _____

Santé physique

Actuel: _____

Souhaité: _____

Relation amoureuse

Actuel: _____

Souhaité: _____

Santé mentale

Actuel: _____

Souhaité: _____

Journal hebdomadaire

<p style="text-align: center;">Intention de la semaine</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center; background-color: #333; color: white; padding: 5px;">Objectifs et priorités de la semaine</p>	D	L	M
	Date	Date	Date
	Qualité du sommeil	Qualité du sommeil	Qualité du sommeil
	□□□□□□□□□□	□□□□□□□□□□	□□□□□□□□□□
	Intention du jour	Intention du jour	Intention du jour

	Gratitudes	Gratitudes	Gratitudes
	-----	-----	-----
	-----	-----	-----
	-----	-----	-----
	-----	-----	-----
	-----	-----	-----
	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

	Actions pour atteindre l'objectif du mois	Actions pour atteindre l'objectif du mois	Actions pour atteindre l'objectif du mois

	Actions pour atteindre l'objectif de l'année	Actions pour atteindre l'objectif de l'année	Actions pour atteindre l'objectif de l'année

	Activité bonheur	Activité bonheur	Activité bonheur
	-----	-----	-----
	Réussite du jour	Réussite du jour	Réussite du jour

	Niveau d'énergie	Niveau d'énergie	Niveau d'énergie
	□□□□□□□□□□	□□□□□□□□□□	□□□□□□□□□□

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

Intention de la semaine <div style="background-color: black; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> Objectifs et priorités de la semaine </div> 	D	L	M
	Date	Date	Date
	Qualité du sommeil	Qualité du sommeil	Qualité du sommeil
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Intention du jour	Intention du jour	Intention du jour

	Gratitudes	Gratitudes	Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine	
.....	
Actions pour atteindre l'objectif du mois	Actions pour atteindre l'objectif du mois	Actions pour atteindre l'objectif du mois	
.....	
Actions pour atteindre l'objectif de l'année	Actions pour atteindre l'objectif de l'année	Actions pour atteindre l'objectif de l'année	
.....	
.....	
Activité bonheur	Activité bonheur	Activité bonheur	
.....	
Réussite du jour	Réussite du jour	Réussite du jour	
.....	
Niveau d'énergie	Niveau d'énergie	Niveau d'énergie	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

Intention de la semaine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectifs et
priorités
de la semaine

D

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

.....

Niveau d'énergie

L

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

.....

Niveau d'énergie

M

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

.....

Niveau d'énergie

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

.....

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

	D	L	M
Intention de la semaine	Date []	Date []	Date []
	Qualité du sommeil [] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Qualité du sommeil [] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Qualité du sommeil [] [] [] [] [] [] [] [] [] []
	Intention du jour	Intention du jour	Intention du jour
	Gratitudes ----- ----- ----- ----- -----	Gratitudes ----- ----- ----- ----- -----	Gratitudes ----- ----- ----- ----- -----
	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine
	Actions pour atteindre l'objectif du mois	Actions pour atteindre l'objectif du mois	Actions pour atteindre l'objectif du mois
	Actions pour atteindre l'objectif de l'année	Actions pour atteindre l'objectif de l'année	Actions pour atteindre l'objectif de l'année
	Activité bonheur	Activité bonheur	Activité bonheur
	Réussite du jour	Réussite du jour	Réussite du jour
	Niveau d'énergie [] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Niveau d'énergie [] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Niveau d'énergie [] [] [] [] [] [] [] [] [] []

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

<p style="text-align: center;">Intention de la semaine</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<h2 style="margin: 0;">D</h2> <p style="text-align: center;">Date</p> <p style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></p> <p style="text-align: center;">Qualité du sommeil</p> <p style="text-align: center;"> </p> <p style="text-align: center;">Intention du jour</p> <p>.....</p>	<h2 style="margin: 0;">L</h2> <p style="text-align: center;">Date</p> <p style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></p> <p style="text-align: center;">Qualité du sommeil</p> <p style="text-align: center;"> </p> <p style="text-align: center;">Intention du jour</p> <p>.....</p>	<h2 style="margin: 0;">M</h2> <p style="text-align: center;">Date</p> <p style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></p> <p style="text-align: center;">Qualité du sommeil</p> <p style="text-align: center;"> </p> <p style="text-align: center;">Intention du jour</p> <p>.....</p>	
<p style="text-align: center;">Objectifs et priorités de la semaine</p>	<p style="text-align: center;">Gratitudes</p> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif de la semaine</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif du mois</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif de l'année</p> <p>.....</p>	<p style="text-align: center;">Gratitudes</p> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif de la semaine</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif du mois</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif de l'année</p> <p>.....</p>	<p style="text-align: center;">Gratitudes</p> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif de la semaine</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif du mois</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif de l'année</p> <p>.....</p>	
	<p style="text-align: center;">Activité bonheur</p>	<p style="text-align: center;">Activité bonheur</p>	<p style="text-align: center;">Activité bonheur</p>	
	<p style="text-align: center;">Réussite du jour</p> <p>.....</p>	<p style="text-align: center;">Réussite du jour</p> <p>.....</p>	<p style="text-align: center;">Réussite du jour</p> <p>.....</p>	
	<p style="text-align: center;">Niveau d'énergie</p> <p style="text-align: center;"> </p>	<p style="text-align: center;">Niveau d'énergie</p> <p style="text-align: center;"> </p>	<p style="text-align: center;">Niveau d'énergie</p> <p style="text-align: center;"> </p>	
Notes personnelles				

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Calendrier mensuel

Année

Mois

L

M

M

J

V

S

D

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Objectifs du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Réussites du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Récompenses du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Priorités et actions

Ce que tu dois mettre en place dans le mois avec le temps que ça prends pour chacunes.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Roue de la vie

Gestion de temps loisirs, environnement

Actuel: _____

Souhaité: _____

Activité professionnelle

Actuel: _____

Souhaité: _____

Relation familiale

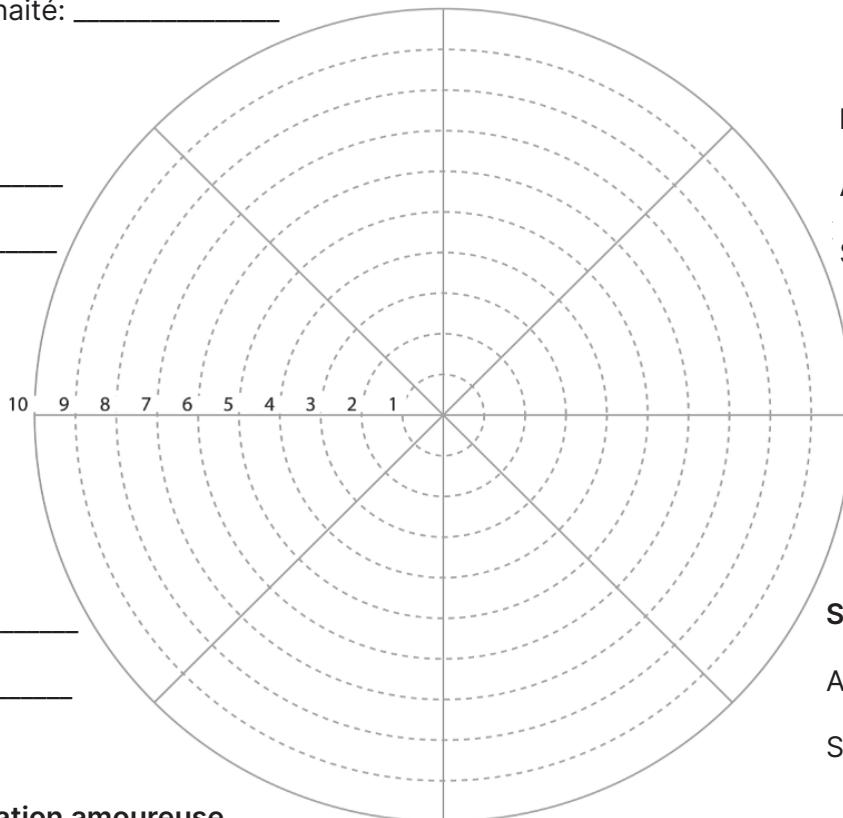
Actuel: _____

Souhaité: _____

Finance

Actuel: _____

Souhaité: _____



Relation amicale

Actuel: _____

Souhaité: _____

Santé physique

Actuel: _____

Souhaité: _____

Relation amoureuse

Actuel: _____

Souhaité: _____

Santé mentale

Actuel: _____

Souhaité: _____

Journal hebdomadaire

<p>Intention de la semaine</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p style="background-color: #333; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">Objectifs et priorités de la semaine</p> <div style="background-color: #eee; height: 400px; margin-top: 5px;"></div>	D	L	M															
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center; background-color: #333; color: white;">Date</td> <td style="width: 25%; text-align: center; background-color: #333; color: white;">Date</td> <td style="width: 25%; text-align: center; background-color: #333; color: white;">Date</td> <td style="width: 25%; text-align: center; background-color: #333; color: white;">Date</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; height: 20px;"></td> </tr> </table>				Date	Date	Date	Date											
Date	Date	Date	Date															
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">Qualité du sommeil</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> </td> <td style="text-align: center;"> </td> <td style="text-align: center;"> </td> <td style="text-align: center;"> </td> </tr> </table>				Qualité du sommeil	Qualité du sommeil	Qualité du sommeil	Qualité du sommeil											
Qualité du sommeil	Qualité du sommeil	Qualité du sommeil	Qualité du sommeil															
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">Intention du jour</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px dashed black; height: 15px;">.....</td> </tr> </table>				Intention du jour	Intention du jour	Intention du jour	Intention du jour							
Intention du jour	Intention du jour	Intention du jour	Intention du jour															
.....															
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center; background-color: #eee;">Gratitudes</td> </tr> <tr><td style="border-bottom: 1px dashed black; height: 15px;"> </td></tr> </table>				Gratitudes	Gratitudes	Gratitudes	Gratitudes											
Gratitudes	Gratitudes	Gratitudes	Gratitudes															
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">Actions pour atteindre l'objectif de la semaine</td> <td style="width: 25%;">Actions pour atteindre l'objectif de la semaine</td> <td style="width: 25%;">Actions pour atteindre l'objectif de la semaine</td> <td style="width: 25%;">Actions pour atteindre l'objectif de la semaine</td> </tr> <tr><td>.....</td></tr> <tr><td>.....</td></tr> <tr><td>.....</td></tr> <tr><td>.....</td></tr> <tr><td>.....</td></tr> <tr><td>.....</td></tr> </table>				Actions pour atteindre l'objectif de la semaine								
Actions pour atteindre l'objectif de la semaine	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine															
.....																		
.....																		
.....																		
.....																		
.....																		
.....																		
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">Actions pour atteindre l'objectif du mois</td> </tr> <tr><td>.....</td></tr> <tr><td>.....</td></tr> <tr><td>.....</td></tr> <tr><td>.....</td></tr> <tr><td>.....</td></tr> <tr><td>.....</td></tr> </table>				Actions pour atteindre l'objectif du mois								
Actions pour atteindre l'objectif du mois	Actions pour atteindre l'objectif du mois	Actions pour atteindre l'objectif du mois	Actions pour atteindre l'objectif du mois															
.....																		
.....																		
.....																		
.....																		
.....																		
.....																		
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">Actions pour atteindre l'objectif de l'année</td> </tr> <tr><td>.....</td></tr> <tr><td>.....</td></tr> <tr><td>.....</td></tr> <tr><td>.....</td></tr> <tr><td>.....</td></tr> <tr><td>.....</td></tr> </table>				Actions pour atteindre l'objectif de l'année								
Actions pour atteindre l'objectif de l'année	Actions pour atteindre l'objectif de l'année	Actions pour atteindre l'objectif de l'année	Actions pour atteindre l'objectif de l'année															
.....																		
.....																		
.....																		
.....																		
.....																		
.....																		
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center; background-color: #eee;">Activité bonheur</td> </tr> <tr><td style="border-bottom: 1px dashed black; height: 15px;"> </td></tr> <tr><td style="border-bottom: 1px dashed black; height: 15px;"> </td></tr> <tr><td style="border-bottom: 1px dashed black; height: 15px;"> </td></tr> </table>				Activité bonheur	Activité bonheur	Activité bonheur	Activité bonheur											
Activité bonheur	Activité bonheur	Activité bonheur	Activité bonheur															
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">Réussite du jour</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px dashed black; height: 15px;">.....</td> </tr> </table>				Réussite du jour	Réussite du jour	Réussite du jour	Réussite du jour							
Réussite du jour	Réussite du jour	Réussite du jour	Réussite du jour															
.....															
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">Niveau d'énergie</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> </td> <td style="text-align: center;"> </td> <td style="text-align: center;"> </td> <td style="text-align: center;"> </td> </tr> </table>				Niveau d'énergie	Niveau d'énergie	Niveau d'énergie	Niveau d'énergie											
Niveau d'énergie	Niveau d'énergie	Niveau d'énergie	Niveau d'énergie															

Notes personnelles	
--------------------	--

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

<p style="text-align: center;">Intention de la semaine</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <div style="background-color: #333; color: white; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>Objectifs et priorités de la semaine</p> </div>	D	L	M
	<div style="background-color: #333; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">Date</div> <div style="border: 1px solid black; height: 20px;"></div> <p style="text-align: center;">Qualité du sommeil</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> </div> <p style="text-align: center;">Intention du jour</p> <p>.....</p> <div style="background-color: #ddd; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">Gratitudes</div> <hr/> <p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif de la semaine</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif du mois</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif de l'année</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <div style="background-color: #ddd; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">Activité bonheur</div> <hr/> <p style="text-align: center;">Réussite du jour</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Niveau d'énergie</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> </div>	<div style="background-color: #333; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">Date</div> <div style="border: 1px solid black; height: 20px;"></div> <p style="text-align: center;">Qualité du sommeil</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> </div> <p style="text-align: center;">Intention du jour</p> <p>.....</p> <div style="background-color: #ddd; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">Gratitudes</div> <hr/> <p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif de la semaine</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif du mois</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif de l'année</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <div style="background-color: #ddd; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">Activité bonheur</div> <hr/> <p style="text-align: center;">Réussite du jour</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Niveau d'énergie</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> </div>	<div style="background-color: #333; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">Date</div> <div style="border: 1px solid black; height: 20px;"></div> <p style="text-align: center;">Qualité du sommeil</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> </div> <p style="text-align: center;">Intention du jour</p> <p>.....</p> <div style="background-color: #ddd; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">Gratitudes</div> <hr/> <p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif de la semaine</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif du mois</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif de l'année</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <div style="background-color: #ddd; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">Activité bonheur</div> <hr/> <p style="text-align: center;">Réussite du jour</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Niveau d'énergie</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px;"></div> </div>

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Date

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Date

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Date

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

D

L

M

Intention de la semaine

Date

Date

Date

Qualité du sommeil

Qualité du sommeil

Qualité du sommeil

Intention du jour

Intention du jour

Intention du jour

Gratitudes

Gratitudes

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Activité bonheur

Activité bonheur

Réussite du jour

Réussite du jour

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Niveau d'énergie

Niveau d'énergie

Objectifs et priorités de la semaine

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Date

Date

Date

Évaluation personnelle

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

D

L

M

Intention de la semaine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Objectifs et
priorités
de la semaine**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Date

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Date

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Date

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

	D	L	M
Intention de la semaine	Date Qualité du sommeil [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] Intention du jour	Date Qualité du sommeil [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] Intention du jour	Date Qualité du sommeil [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] Intention du jour
Objectifs et priorités de la semaine	Gratitudes ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	Gratitudes ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	Gratitudes ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----
	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine
	Actions pour atteindre l'objectif du mois	Actions pour atteindre l'objectif du mois	Actions pour atteindre l'objectif du mois
	Actions pour atteindre l'objectif de l'année	Actions pour atteindre l'objectif de l'année	Actions pour atteindre l'objectif de l'année
	Activité bonheur	Activité bonheur	Activité bonheur
	Réussite du jour	Réussite du jour	Réussite du jour
	Niveau d'énergie [] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Niveau d'énergie [] [] [] [] [] [] [] [] [] []	Niveau d'énergie [] [] [] [] [] [] [] [] [] []

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Bilan 6 mois

Liste de mes accomplissements et réussites

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce qui me reste à accomplir?

Que me reste-t-il à faire pour atteindre l'objectif annuel?

Je me questionne: suis-je toujours bien aligné avec mes valeurs? Je refais mon échelle de valeurs au besoin.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Calendrier mensuel

Année

Mois

L

M

M

J

V

S

D

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Objectifs du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Réussites du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Récompenses du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Roue de la vie

Gestion de temps loisirs, environnement

Actuel: _____

Souhaité: _____

Activité professionnelle

Actuel: _____

Souhaité: _____

Relation familiale

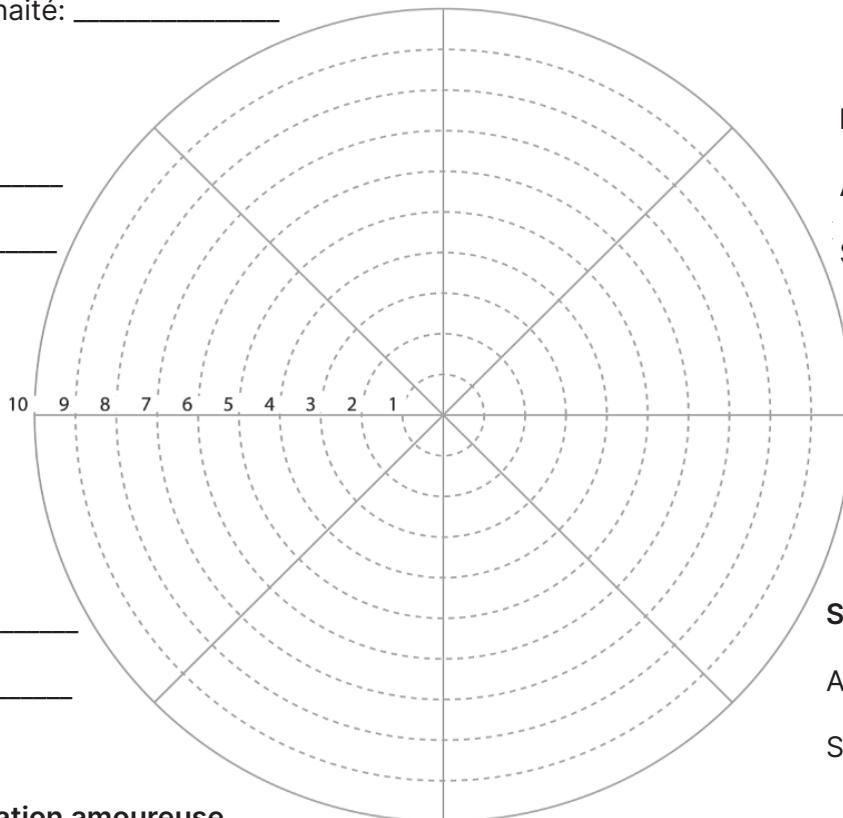
Actuel: _____

Souhaité: _____

Finance

Actuel: _____

Souhaité: _____



Relation amicale

Actuel: _____

Souhaité: _____

Santé physique

Actuel: _____

Souhaité: _____

Relation amoureuse

Actuel: _____

Souhaité: _____

Santé mentale

Actuel: _____

Souhaité: _____

Journal hebdomadaire

	D	L	M
<p>Intention de la semaine</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Date</p> <p>.....</p> <p>Qualité du sommeil</p> <p>□□□□□□□□□□</p> <p>Intention du jour</p> <p>.....</p>	<p>Date</p> <p>.....</p> <p>Qualité du sommeil</p> <p>□□□□□□□□□□</p> <p>Intention du jour</p> <p>.....</p>	<p>Date</p> <p>.....</p> <p>Qualité du sommeil</p> <p>□□□□□□□□□□</p> <p>Intention du jour</p> <p>.....</p>
<p>Objectifs et priorités de la semaine</p>	<p>Gratitudes</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>Gratitudes</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>Gratitudes</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
	<p>Actions pour atteindre l'objectif de la semaine</p> <p>.....</p>	<p>Actions pour atteindre l'objectif de la semaine</p> <p>.....</p>	<p>Actions pour atteindre l'objectif de la semaine</p> <p>.....</p>
	<p>Actions pour atteindre l'objectif du mois</p> <p>.....</p>	<p>Actions pour atteindre l'objectif du mois</p> <p>.....</p>	<p>Actions pour atteindre l'objectif du mois</p> <p>.....</p>
	<p>Actions pour atteindre l'objectif de l'année</p> <p>.....</p>	<p>Actions pour atteindre l'objectif de l'année</p> <p>.....</p>	<p>Actions pour atteindre l'objectif de l'année</p> <p>.....</p>
	<p>Activité bonheur</p>	<p>Activité bonheur</p>	<p>Activité bonheur</p>
	<p>Réussite du jour</p> <p>.....</p>	<p>Réussite du jour</p> <p>.....</p>	<p>Réussite du jour</p> <p>.....</p>
	<p>Niveau d'énergie</p> <p>□□□□□□□□□□</p>	<p>Niveau d'énergie</p> <p>□□□□□□□□□□</p>	<p>Niveau d'énergie</p> <p>□□□□□□□□□□</p>

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

D

L

M

Intention de la semaine

Date

Date

Date

Qualité du sommeil

Qualité du sommeil

Qualité du sommeil

Intention du jour

Intention du jour

Intention du jour

Gratitudes

Gratitudes

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Activité bonheur

Activité bonheur

Réussite du jour

Réussite du jour

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Niveau d'énergie

Niveau d'énergie

Objectifs et priorités de la semaine

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

D

L

M

Intention de la semaine

.....
.....
.....
.....
.....

Objectifs et
priorités
de la semaine

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Date

.....

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....
.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....
.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....
.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....
.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Date

.....

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....
.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....
.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....
.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....
.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Date

.....

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....
.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....
.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....
.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....
.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

M**J****V****S**

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Calendrier mensuel

Année

Mois

L

M

M

J

V

S

D

○	○	○	○	○	○	○
---	---	---	---	---	---	---

○	○	○	○	○	○	○
---	---	---	---	---	---	---

○	○	○	○	○	○	○
---	---	---	---	---	---	---

○	○	○	○	○	○	○
---	---	---	---	---	---	---

○	○	○	○	○	○	○
---	---	---	---	---	---	---

Objectifs du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Réussites du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Récompenses du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Priorités et actions

Ce que tu dois mettre en place dans le mois avec le temps que ça prends pour chacunes.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Roue de la vie

Gestion de temps loisirs, environnement

Actuel: _____

Souhaité: _____

Activité professionnelle

Actuel: _____

Souhaité: _____

Relation familiale

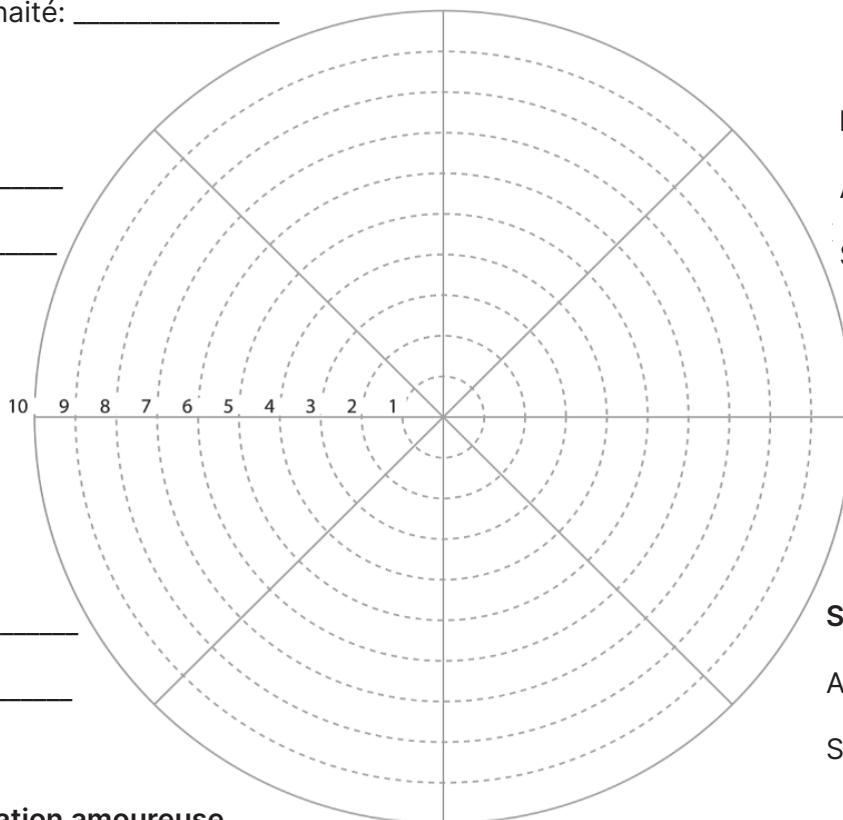
Actuel: _____

Souhaité: _____

Finance

Actuel: _____

Souhaité: _____



Relation amicale

Actuel: _____

Souhaité: _____

Santé physique

Actuel: _____

Souhaité: _____

Relation amoureuse

Actuel: _____

Souhaité: _____

Santé mentale

Actuel: _____

Souhaité: _____

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

D

L

M

Intention de la semaine

.....
.....
.....
.....
.....

**Objectifs et
priorités
de la semaine**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Date

.....

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....
.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....
.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....
.....

Activité bonheur

.....
.....
.....
.....

Réussite du jour

.....
.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □

Date

.....

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....
.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....
.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....
.....

Activité bonheur

.....
.....
.....
.....

Réussite du jour

.....
.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □

Date

.....

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....
.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....
.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....
.....

Activité bonheur

.....
.....
.....
.....

Réussite du jour

.....
.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

<p>Intention de la semaine</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	D	L	M
	Date	Date	Date
	Qualité du sommeil	Qualité du sommeil	Qualité du sommeil
	Intention du jour	Intention du jour	Intention du jour
	Gratitudes	Gratitudes	Gratitudes
<p>Objectifs et priorités de la semaine</p>	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine
	Actions pour atteindre l'objectif du mois	Actions pour atteindre l'objectif du mois	Actions pour atteindre l'objectif du mois
	Actions pour atteindre l'objectif de l'année	Actions pour atteindre l'objectif de l'année	Actions pour atteindre l'objectif de l'année
	Activité bonheur	Activité bonheur	Activité bonheur
	Réussite du jour	Réussite du jour	Réussite du jour
	Niveau d'énergie	Niveau d'énergie	Niveau d'énergie

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

D

L

M

Intention de la semaine

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Objectifs et
priorités
de la semaine

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Date

.....

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

.....
.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Date

.....

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

.....
.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Date

.....

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

.....
.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Date

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Date

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Date

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Calendrier mensuel

Année

Mois

L

M

M

J

V

S

D

○	○	○	○	○	○	○
---	---	---	---	---	---	---

○	○	○	○	○	○	○
---	---	---	---	---	---	---

○	○	○	○	○	○	○
---	---	---	---	---	---	---

○	○	○	○	○	○	○
---	---	---	---	---	---	---

○	○	○	○	○	○	○
---	---	---	---	---	---	---

Objectifs du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Réussites du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Récompenses du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Priorités et actions

Ce que tu dois mettre en place dans le mois avec le temps que ça prends pour chacunes.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Roue de la vie

Gestion de temps loisirs, environnement

Actuel: _____

Souhaité: _____

Activité professionnelle

Actuel: _____

Souhaité: _____

Relation familiale

Actuel: _____

Souhaité: _____

Finance

Actuel: _____

Souhaité: _____

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

Relation amicale

Actuel: _____

Souhaité: _____

Santé physique

Actuel: _____

Souhaité: _____

Relation amoureuse

Actuel: _____

Souhaité: _____

Santé mentale

Actuel: _____

Souhaité: _____

Journal hebdomadaire

Intention de la semaine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectifs et priorités de la semaine

D

Date

Qualité du sommeil

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

.....

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

.....

.....

.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

.....

Niveau d'énergie

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

L

Date

Qualité du sommeil

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

.....

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

.....

.....

.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

.....

Niveau d'énergie

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

M

Date

Qualité du sommeil

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

.....

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

.....

.....

.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

.....

Niveau d'énergie

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

D

L

M

Intention de la semaine

Date

Date

Date

Qualité du sommeil

Qualité du sommeil

Qualité du sommeil

Intention du jour

Intention du jour

Intention du jour

Gratitudes

Gratitudes

Gratitudes

Objectifs et
priorités
de la semaine

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

Activité bonheur

Activité bonheur

Activité bonheur

Réussite du jour

Réussite du jour

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Niveau d'énergie

Niveau d'énergie

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

	D	L	M
<p>Intention de la semaine</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Date</p> <p>.....</p> <p>Qualité du sommeil</p> <p>□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □</p> <p>Intention du jour</p> <p>.....</p>	<p>Date</p> <p>.....</p> <p>Qualité du sommeil</p> <p>□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □</p> <p>Intention du jour</p> <p>.....</p>	<p>Date</p> <p>.....</p> <p>Qualité du sommeil</p> <p>□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □</p> <p>Intention du jour</p> <p>.....</p>
<p>Objectifs et priorités de la semaine</p>	<p>Gratitudes</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>Gratitudes</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>Gratitudes</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
	<p>Actions pour atteindre l'objectif de la semaine</p> <p>.....</p>	<p>Actions pour atteindre l'objectif de la semaine</p> <p>.....</p>	<p>Actions pour atteindre l'objectif de la semaine</p> <p>.....</p>
	<p>Actions pour atteindre l'objectif du mois</p> <p>.....</p>	<p>Actions pour atteindre l'objectif du mois</p> <p>.....</p>	<p>Actions pour atteindre l'objectif du mois</p> <p>.....</p>
	<p>Actions pour atteindre l'objectif de l'année</p> <p>.....</p>	<p>Actions pour atteindre l'objectif de l'année</p> <p>.....</p>	<p>Actions pour atteindre l'objectif de l'année</p> <p>.....</p>
	<p>Activité bonheur</p>	<p>Activité bonheur</p>	<p>Activité bonheur</p>
	<p>Réussite du jour</p> <p>.....</p>	<p>Réussite du jour</p> <p>.....</p>	<p>Réussite du jour</p> <p>.....</p>
	<p>Niveau d'énergie</p> <p>□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □</p>	<p>Niveau d'énergie</p> <p>□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □</p>	<p>Niveau d'énergie</p> <p>□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □</p>

Notes personnelles	
--------------------	--

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

D

L

M

Intention de la semaine

.....
.....
.....
.....
.....

Objectifs et
priorités
de la semaine

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Date

.....

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Date

.....

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Date

.....

Qualité du sommeil

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

□□□□□□□□□□

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

.....

Niveau d'énergie

□□□□□□□□□□

Date

Qualité du sommeil

□□□□□□□□□□

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

.....

Niveau d'énergie

□□□□□□□□□□

Date

Qualité du sommeil

□□□□□□□□□□

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

.....

Niveau d'énergie

□□□□□□□□□□

Date

Qualité du sommeil

□□□□□□□□□□

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

.....

Niveau d'énergie

□□□□□□□□□□

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

□□□□□□□□□□

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Calendrier mensuel

Année

Mois

L

M

M

J

V

S

D

○	○	○	○	○	○	○
---	---	---	---	---	---	---

○	○	○	○	○	○	○
---	---	---	---	---	---	---

○	○	○	○	○	○	○
---	---	---	---	---	---	---

○	○	○	○	○	○	○
---	---	---	---	---	---	---

○	○	○	○	○	○	○
---	---	---	---	---	---	---

Objectifs du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Réussites du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Récompenses du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Priorités et actions

Ce que tu dois mettre en place dans le mois avec le temps que ça prends pour chacune.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Roue de la vie

Gestion de temps loisirs, environnement

Actuel: _____

Souhaité: _____

Activité professionnelle

Actuel: _____

Souhaité: _____

Relation familiale

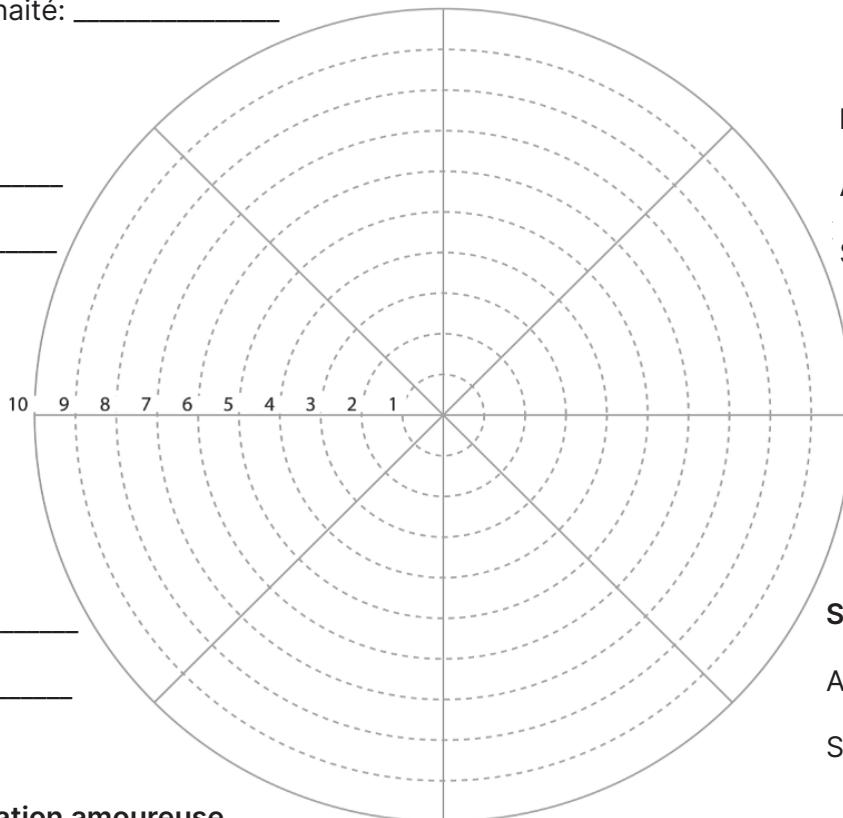
Actuel: _____

Souhaité: _____

Finance

Actuel: _____

Souhaité: _____



10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

Relation amicale

Actuel: _____

Souhaité: _____

Santé physique

Actuel: _____

Souhaité: _____

Relation amoureuse

Actuel: _____

Souhaité: _____

Santé mentale

Actuel: _____

Souhaité: _____

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

D**L****M**

Intention de la semaine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectifs et priorités de la semaine

Date

.....

Qualité du sommeil

□□□□□□□□

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Niveau d'énergie

□□□□□□□□

Date

.....

Qualité du sommeil

□□□□□□□□

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Niveau d'énergie

□□□□□□□□

Date

.....

Qualité du sommeil

□□□□□□□□

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Niveau d'énergie

□□□□□□□□

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

.....

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

.....

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

.....

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

.....

Activité bonheur

.....

Réussite du jour

.....

.....

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

.....

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Évaluation
personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire
pour le reporter à la
semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

<p>Intention de la semaine</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	D			L			M		
	<p align="center">Date</p> <p>.....</p> <p align="center">Qualité du sommeil</p> <p>□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □</p> <p align="center">Intention du jour</p> <p>.....</p> <p align="center">Gratitudes</p> <p>.....</p> <p align="center">Actions pour atteindre l'objectif de la semaine</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p align="center">Actions pour atteindre l'objectif du mois</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p align="center">Actions pour atteindre l'objectif de l'année</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p align="center">Activité bonheur</p> <p>.....</p> <p align="center">Réussite du jour</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p align="center">Niveau d'énergie</p> <p>□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □</p>	<p align="center">Date</p> <p>.....</p> <p align="center">Qualité du sommeil</p> <p>□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □</p> <p align="center">Intention du jour</p> <p>.....</p> <p align="center">Gratitudes</p> <p>.....</p> <p align="center">Actions pour atteindre l'objectif de la semaine</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p align="center">Actions pour atteindre l'objectif du mois</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p align="center">Actions pour atteindre l'objectif de l'année</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p align="center">Activité bonheur</p> <p>.....</p> <p align="center">Réussite du jour</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p align="center">Niveau d'énergie</p> <p>□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □</p>	<p align="center">Date</p> <p>.....</p> <p align="center">Qualité du sommeil</p> <p>□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □</p> <p align="center">Intention du jour</p> <p>.....</p> <p align="center">Gratitudes</p> <p>.....</p> <p align="center">Actions pour atteindre l'objectif de la semaine</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p align="center">Actions pour atteindre l'objectif du mois</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p align="center">Actions pour atteindre l'objectif de l'année</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p align="center">Activité bonheur</p> <p>.....</p> <p align="center">Réussite du jour</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p align="center">Niveau d'énergie</p> <p>□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □</p>						

Notes personnelles

M

J

V

S

Date
Qualité du sommeil
<input type="checkbox"/>
Intention du jour
.....
Gratitudes
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
Actions pour atteindre l'objectif de la semaine
.....
.....
Actions pour atteindre l'objectif du mois
.....
.....
Actions pour atteindre l'objectif de l'année
.....
.....
.....
Activité bonheur
.....
Réussite du jour
.....
.....
Niveau d'énergie
<input type="checkbox"/>

Date
Qualité du sommeil
<input type="checkbox"/>
Intention du jour
.....
Gratitudes
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
Actions pour atteindre l'objectif de la semaine
.....
.....
Actions pour atteindre l'objectif du mois
.....
.....
Actions pour atteindre l'objectif de l'année
.....
.....
.....
Activité bonheur
.....
Réussite du jour
.....
.....
Niveau d'énergie
<input type="checkbox"/>

Date
Qualité du sommeil
<input type="checkbox"/>
Intention du jour
.....
Gratitudes
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
Actions pour atteindre l'objectif de la semaine
.....
.....
Actions pour atteindre l'objectif du mois
.....
.....
Actions pour atteindre l'objectif de l'année
.....
.....
.....
Activité bonheur
.....
Réussite du jour
.....
.....
Niveau d'énergie
<input type="checkbox"/>

Date
Qualité du sommeil
<input type="checkbox"/>
Intention du jour
.....
Gratitudes
.....
.....
.....
.....
.....
.....
Actions pour atteindre l'objectif de la semaine
.....
.....
Actions pour atteindre l'objectif du mois
.....
.....
Actions pour atteindre l'objectif de l'année
.....
.....
.....
Activité bonheur
.....
Réussite du jour
.....
.....
Niveau d'énergie
<input type="checkbox"/>

Évaluation personnelle
Objectifs atteints
<input type="checkbox"/>
Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Calendrier mensuel

Année

Mois

L

M

M

J

V

S

D

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Objectifs du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Réussites du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Récompenses du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Priorités et actions

Ce que tu dois mettre en place dans le mois avec le temps que ça prends pour chacunes.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Roue de la vie

Gestion de temps loisirs, environnement

Actuel: _____

Souhaité: _____

Activité professionnelle

Actuel: _____

Souhaité: _____

Relation familiale

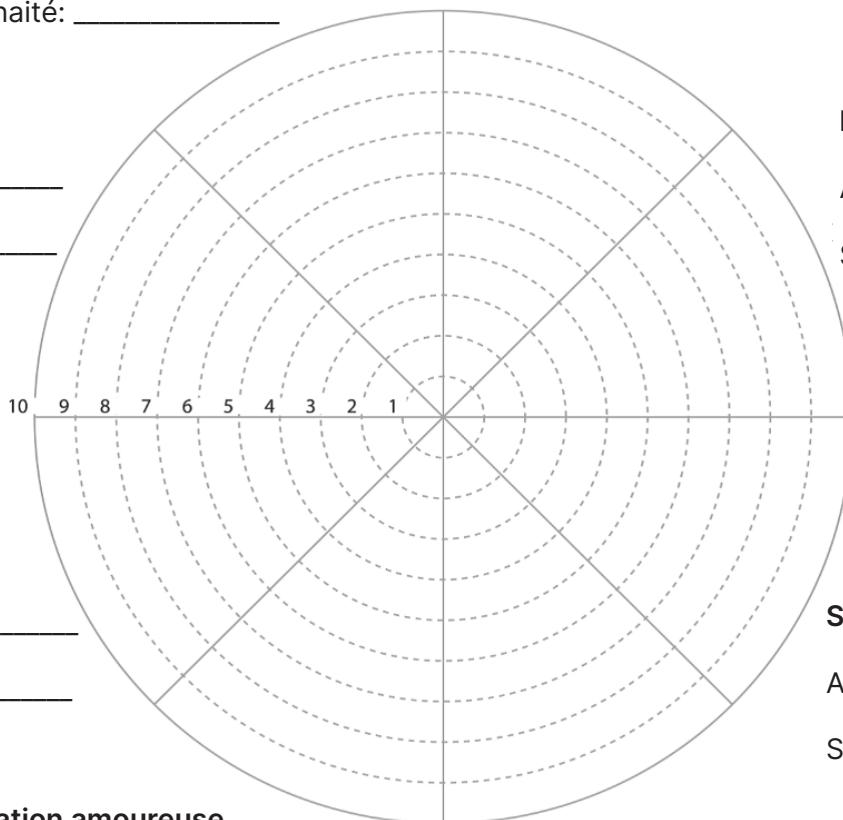
Actuel: _____

Souhaité: _____

Finance

Actuel: _____

Souhaité: _____



Relation amicale

Actuel: _____

Souhaité: _____

Santé physique

Actuel: _____

Souhaité: _____

Relation amoureuse

Actuel: _____

Souhaité: _____

Santé mentale

Actuel: _____

Souhaité: _____

Journal hebdomadaire

<p style="text-align: center;">Intention de la semaine</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center; background-color: #333; color: white; padding: 5px;">Objectifs et priorités de la semaine</p>	D	L	M
	Date	Date	Date
	Qualité du sommeil	Qualité du sommeil	Qualité du sommeil
			
	Intention du jour	Intention du jour	Intention du jour

	Gratitudes	Gratitudes	Gratitudes
	-----	-----	-----
	-----	-----	-----
	-----	-----	-----
	-----	-----	-----
	-----	-----	-----
	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

	Actions pour atteindre l'objectif du mois	Actions pour atteindre l'objectif du mois	Actions pour atteindre l'objectif du mois

	Actions pour atteindre l'objectif de l'année	Actions pour atteindre l'objectif de l'année	Actions pour atteindre l'objectif de l'année

	Activité bonheur	Activité bonheur	Activité bonheur
	-----	-----	-----
	Réussite du jour	Réussite du jour	Réussite du jour

	Niveau d'énergie	Niveau d'énergie	Niveau d'énergie
			

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil



Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie



Date

Qualité du sommeil



Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie



Date

Qualité du sommeil



Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie



Date

Qualité du sommeil



Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie



Évaluation personnelle

Objectifs atteints



Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

D

L

M

Intention de la semaine

.....
.....
.....
.....
.....

Objectifs et
priorités
de la semaine

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Date

.....

Qualité du sommeil

□□□□□□□□□□

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....
.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....
.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....
.....

Activité bonheur

.....
.....

Réussite du jour

.....
.....

Niveau d'énergie

□□□□□□□□□□

Date

.....

Qualité du sommeil

□□□□□□□□□□

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....
.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....
.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....
.....

Activité bonheur

.....
.....

Réussite du jour

.....
.....

Niveau d'énergie

□□□□□□□□□□

Date

.....

Qualité du sommeil

□□□□□□□□□□

Intention du jour

.....

Gratitudes

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....
.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....
.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....
.....

Activité bonheur

.....
.....

Réussite du jour

.....
.....

Niveau d'énergie

□□□□□□□□□□

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

	D	L	M
<p style="text-align: center;">Intention de la semaine</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p style="text-align: center;">Date</p> <div style="border: 1px solid black; height: 15px; width: 100%;"></div> <p style="text-align: center;">Qualité du sommeil</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"><div style="border: 1px solid black; width: 10px; height: 15px;"></div><div style="border: 1px solid black; width: 10px; height: 15px;"></div></div> <p style="text-align: center;">Intention du jour</p> <p>.....</p>	<p style="text-align: center;">Date</p> <div style="border: 1px solid black; height: 15px; width: 100%;"></div> <p style="text-align: center;">Qualité du sommeil</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"><div style="border: 1px solid black; width: 10px; height: 15px;"></div><div style="border: 1px solid black; width: 10px; height: 15px;"></div></div> <p style="text-align: center;">Intention du jour</p> <p>.....</p>	<p style="text-align: center;">Date</p> <div style="border: 1px solid black; height: 15px; width: 100%;"></div> <p style="text-align: center;">Qualité du sommeil</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"><div style="border: 1px solid black; width: 10px; height: 15px;"></div><div style="border: 1px solid black; width: 10px; height: 15px;"></div></div> <p style="text-align: center;">Intention du jour</p> <p>.....</p>
<div style="background-color: black; color: white; padding: 5px; text-align: center;">Objectifs et priorités de la semaine</div> <div style="background-color: #cccccc; height: 400px;"></div>	<p style="text-align: center;">Gratitudes</p> <hr/>	<p style="text-align: center;">Gratitudes</p> <hr/>	<p style="text-align: center;">Gratitudes</p> <hr/>
	<p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif de la semaine</p> <p>.....</p>	<p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif de la semaine</p> <p>.....</p>	<p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif de la semaine</p> <p>.....</p>
	<p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif du mois</p> <p>.....</p>	<p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif du mois</p> <p>.....</p>	<p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif du mois</p> <p>.....</p>
	<p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif de l'année</p> <p>.....</p>	<p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif de l'année</p> <p>.....</p>	<p style="text-align: center;">Actions pour atteindre l'objectif de l'année</p> <p>.....</p>
	<p style="text-align: center;">Activité bonheur</p>	<p style="text-align: center;">Activité bonheur</p>	<p style="text-align: center;">Activité bonheur</p>
	<p style="text-align: center;">Réussite du jour</p> <p>.....</p>	<p style="text-align: center;">Réussite du jour</p> <p>.....</p>	<p style="text-align: center;">Réussite du jour</p> <p>.....</p>
<p style="text-align: center;">Niveau d'énergie</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"><div style="border: 1px solid black; width: 10px; height: 15px;"></div><div style="border: 1px solid black; width: 10px; height: 15px;"></div></div>	<p style="text-align: center;">Niveau d'énergie</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"><div style="border: 1px solid black; width: 10px; height: 15px;"></div><div style="border: 1px solid black; width: 10px; height: 15px;"></div></div>	<p style="text-align: center;">Niveau d'énergie</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"><div style="border: 1px solid black; width: 10px; height: 15px;"></div><div style="border: 1px solid black; width: 10px; height: 15px;"></div></div>	
<div style="background-color: black; color: white; padding: 5px;">Notes personnelles</div> <hr/>			

Journal hebdomadaire

D

L

M

Intention de la semaine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Objectifs et
priorités
de la semaine**

Date

Qualité du sommeil

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Date

Qualité du sommeil

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Date

Qualité du sommeil

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Notes personnelles

M**J****V****S**

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Calendrier mensuel

Année

Mois

L

M

M

J

V

S

D

○	○	○	○	○	○	○
---	---	---	---	---	---	---

○	○	○	○	○	○	○
---	---	---	---	---	---	---

○	○	○	○	○	○	○
---	---	---	---	---	---	---

○	○	○	○	○	○	○
---	---	---	---	---	---	---

○	○	○	○	○	○	○
---	---	---	---	---	---	---

Objectifs du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Réussites du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Récompenses du mois

.....

.....

.....

.....

.....

Priorités et actions

Ce que tu dois mettre en place dans le mois avec le temps que ça prends pour chacunes.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Roue de la vie

Gestion de temps loisirs, environnement

Actuel: _____

Souhaité: _____

Activité professionnelle

Actuel: _____

Souhaité: _____

Relation familiale

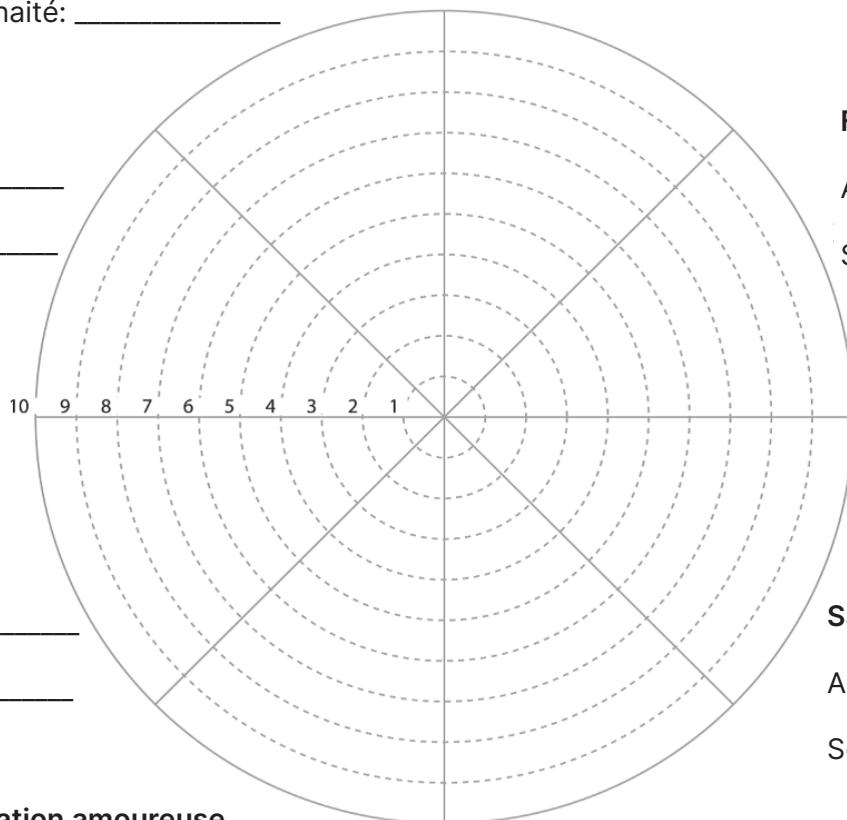
Actuel: _____

Souhaité: _____

Finance

Actuel: _____

Souhaité: _____



Relation amicale

Actuel: _____

Souhaité: _____

Santé physique

Actuel: _____

Souhaité: _____

Relation amoureuse

Actuel: _____

Souhaité: _____

Santé mentale

Actuel: _____

Souhaité: _____

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

<p>Intention de la semaine</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	D	L	M
	Date	Date	Date
	Qualité du sommeil	Qualité du sommeil	Qualité du sommeil
	Intention du jour	Intention du jour	Intention du jour
	Gratitudes	Gratitudes	Gratitudes
	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine	Actions pour atteindre l'objectif de la semaine
<p style="text-align: center;">Objectifs et priorités de la semaine</p>	Actions pour atteindre l'objectif du mois	Actions pour atteindre l'objectif du mois	Actions pour atteindre l'objectif du mois
	Actions pour atteindre l'objectif de l'année	Actions pour atteindre l'objectif de l'année	Actions pour atteindre l'objectif de l'année
	Activité bonheur	Activité bonheur	Activité bonheur
	Réussite du jour	Réussite du jour	Réussite du jour
	Niveau d'énergie	Niveau d'énergie	Niveau d'énergie
	Notes personnelles		

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

Intention de la semaine

.....

.....

.....

.....

.....

Objectifs et priorités de la semaine

D

L

M

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

.....

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

.....

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

.....

.....

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

.....

Niveau d'énergie

Notes personnelles

M**J****V****S**

Date
Qualité du sommeil <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Intention du jour
Gratitudes
.....
Actions pour atteindre l'objectif de la semaine
Actions pour atteindre l'objectif du mois
Actions pour atteindre l'objectif de l'année
Activité bonheur
Réussite du jour
Niveau d'énergie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Date
Qualité du sommeil <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Intention du jour
Gratitudes
.....
Actions pour atteindre l'objectif de la semaine
Actions pour atteindre l'objectif du mois
Actions pour atteindre l'objectif de l'année
Activité bonheur
Réussite du jour
Niveau d'énergie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Date
Qualité du sommeil <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Intention du jour
Gratitudes
.....
Actions pour atteindre l'objectif de la semaine
Actions pour atteindre l'objectif du mois
Actions pour atteindre l'objectif de l'année
Activité bonheur
Réussite du jour
Niveau d'énergie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Date
Qualité du sommeil <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Intention du jour
Gratitudes
.....
Actions pour atteindre l'objectif de la semaine
Actions pour atteindre l'objectif du mois
Actions pour atteindre l'objectif de l'année
Activité bonheur
Réussite du jour
Niveau d'énergie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Évaluation personnelle
Objectifs atteints <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Journal hebdomadaire

D

L

M

Intention de la semaine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Objectifs et
priorités
de la semaine**

Date

Date

Date

Qualité du sommeil

Qualité du sommeil

Qualité du sommeil

Intention du jour

.....

Intention du jour

.....

Intention du jour

.....

Gratitudes

Gratitudes

Gratitudes

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de la semaine

.....

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre
l'objectif du mois

.....

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

.....

Actions pour atteindre
l'objectif de l'année

.....

.....

Activité bonheur

Activité bonheur

Activité bonheur

Réussite du jour

.....

Réussite du jour

.....

Réussite du jour

.....

Niveau d'énergie

Niveau d'énergie

Niveau d'énergie

Notes personnelles

M

J

V

S

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Date

Qualité du sommeil

Intention du jour

Gratitudes

Actions pour atteindre l'objectif de la semaine

Actions pour atteindre l'objectif du mois

Actions pour atteindre l'objectif de l'année

Activité bonheur

Réussite du jour

Niveau d'énergie

Évaluation personnelle

Objectifs atteints

Ce qu'il reste à faire pour le reporter à la semaine suivante

Notes personnelles

Bilan 12 mois

Liste de mes accomplissements et réussites

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce qui me reste à accomplir?

Ce qui me reste à atteindre, je l'ajoute dans mon nouveau mode d'emploi.
Je me questionne: suis-je toujours bien aligné avec mes valeurs? Je refais mon échelle de valeurs au besoin. Je reviens à ma grille de qualités en page 18 afin de revoir si j'ai amélioré mes qualités sous le crayon. Je peux déterminer une qualité à améliorer par jour afin de la faire ressortir.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quest-ce que je peux faire de différent...

afin d'obtenir les résultats espérés?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Conclusion

Comment ça pourrait être encore mieux que ça?

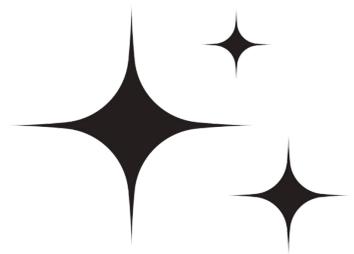
N'oublie pas qu'il n'y a pas de problème sans solution. Comme le dit Einstein : Un problème sans solution est un problème mal énoncé.» Il te suffit de reformuler ta question pour que la solution t'apparaisse!

Il arrive que la vie met sur notre chemin exactement ce dont on a besoin. Mais parce que nous pensions avoir besoin d'autre chose, on n'y porte pas attention.

Vois toujours grand et reste ouvert aux possibilités. Enlève tes œillères, la vie t'offre tellement de belles possibilités.

Le secret de la réussite, c'est d'y croire et de poser les gestes pour y arriver. Si tu fais plein d'actions, mais qu'au fond tu n'y crois pas, inconsciemment tu vas te saboter pour te donner raison. Si tu y crois mais que tu ne fais rien, ça ne restera qu'un rêve. Si tu y crois et que tu poses les bonnes actions, des miracles se produiront pour toi.

À partir de maintenant, reproduis chaque jour les outils inclus dans ce mode de vie, ceux-là même qui t'ont permis de réaliser tes rêves. Je suis convaincue que si tu as suivi ton guide religieusement tu as vécu de magnifiques réalisations.



Gardons contact



www.facebook.com/johannelavoiecoachborderline



www.linkedin.com/in/johanne-lavoie



[johannelavoiecoach](https://www.instagram.com/johannelavoiecoach)



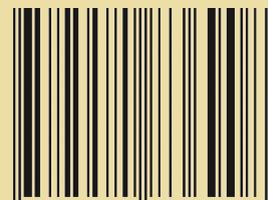
514-825-1097



info@johannelavoie.ca



www.johannelavoie.ca



9 782981 836908