

Cher Matin....

- Comment je me sens d'une manière générale? (état de fatigue, énergie...)

- Comment je ressens mon corps? (Douleurs, gênes,...)

- Comment je me sens dans ma tête pour commencer ma journée? (état d'esprit, mes pensées...)

- De quoi j'ai envie aujourd'hui réellement?

- De quoi aurais-je besoin pour me mettre en énergie?

Cher soir.

- Suis-je satisfaite de ma journée?
- Pourquoi?
- En quoi suis-je fière de moi aujourd'hui?
- Sur quoi aurais-je pu être plus efficace et pourquoi?
- Quelles ont été les émotions les plus fortes aujourd'hui?
- Quelle situation m'a mise dans chacune des émotions?
- Comment est mon énergie ce soir?
- Quel est mon besoin ce soir pour me sentir mieux?