

## Journal d'activités

Remplissez chaque case dans le tableau ci-dessous avec des phrases courtes à propos de :

- Ce que vous avez fait
- Un mot qui décrit votre humeur
- Pour évaluer votre sens de **réussite** de l'activité sur une échelle de **A1 – A10**
- Pour évaluer votre sens de **proximité** aux autres au cours de l'activité sur une échelle de **C1 – C10**
- Pour évaluer votre sens de **plaisir** à faire l'activité sur une échelle de **E1 – E10**

Vous pouvez même essayer les activités les plus simples telles que s'allonger, s'asseoir, parler avec vos enfants etc.,

Exemple : Parler à mon fils à propos de sa journée à l'école, Triste 70%, A1, C5, E4.

Après avoir complété le journal, vous pourriez remarquer comment certaines activités ont un effet sur votre humeur et les habitudes de vos humeurs. Vous pouvez ensuite commencer à planifier des activités plus saines, qui vous donnent la meilleure combinaison entre la réussite, la proximité et le plaisir.

<b>Jour</b> →							
<b>Heure</b> ↓							
6 – 8 AM							
8 – 10 AM							
10 AM – 12 PM							
12 – 2 PM							
2 – 4 PM							
4 – 6 PM							
6 – 8 PM							
8 – 10 PM							
10 PM – 12 AM							