

action & réaction

Jour __

Comment vous sentez-vous ce matin ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectifs pour aujourd'hui...

MENTAL

.....

.....

.....

.....



CORPS

.....

.....

.....

.....



NUTRITION

.....

.....

.....

.....





Comment vous sentez-vous ce soir ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avez-vous atteint vos objectifs ?

———— MENTAL —————

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notes :

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

———— CORPS —————

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notes :

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

———— NUTRITION —————

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notes :

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

De quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ?

.....
.....