



Journal

Défi Le bonheur de A à Z



Avant de débuter défi, je prends le temps de m'arrêter et d'observer

Sur une échelle de 1 à 10, comment j'évalue mon état de bonheur actuel (10 étant total) :

Moi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Autres	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Quel est mon objectif en participant à ce défi :

Quel est mon engagement envers moi-même pendant ces 26 jours :

Mes gratitude pour cette aventure :

Jour 1 – A



Notes :

Défi :

Jour 2 – B

Notes :

Défi :

Jour 3 – C



Notes :

Défi :

Jour 4 – D

Notes :

Défi :

Jour 5 – E



Notes :

Défi :

Jour 6 – F

Notes :

Défi :

Jour 7 – G



Notes :

Défi :

Jour 8 – H

Notes :

Défi :

Jour 9 – I



Notes :

Défi :

Jour 10 – J

Notes :

Défi :

Jour 11 – K



Notes :

Défi :

Jour 12 – L

Notes :

Défi :

Jour 13 – M



Notes :

Défi :

Jour 14 – N

Notes :

Défi :

Jour 15 – O



Notes :

Défi :

Jour 16 – P

Notes :

Défi :

Jour 17 – Q



Notes :

Défi :

Jour 18 – R

Notes :

Défi :

Jour 19 – S



Notes :

Défi :

Jour 20 – T

Notes :

Défi :

Jour 21 – U



Notes :

Défi :

Jour 22 – V

Notes :

Défi :

Jour 23 – W



Notes :

--

Défi :

--

Jour 24 – X

Notes :

--

Défi :

--

Jour 25 – Y



Notes :

Défi :

Jour 26 – Z

Notes :

Défi :

