MON JOURNAL / MES REPÈRES

Mon tableau de bord personnel

Quelques mots ou un chiffre suffisent. Consignez ce qui mérite d’être retenu, sans obligation de remplir toutes les cases.

Date : _____

Sphères de ma vie	Observations, expériences et faits marquants
Spiritualité	
Santé physique	
Humeur et émotions	
Famille	
Amis	
Vie amoureuse	
Travail	
Finances	
Milieu de vie	
Activité physique et sports	
Innovation	
Apprentissages	

© Danie Beaulieu, Ph.D. — 2026