



Comment te sens-tu aujourd'hui ?



Prévois une activité

(travailler, faire la cuisine, lire un livre, regarder un film, faire le ménage...)

.....

.....

.....

Evalue ton activité

Plaisir / 10 Maîtrise / 10

Plaisir / 10 Maîtrise / 10

Plaisir / 10 Maîtrise / 10

Que ressens-tu actuellement ?



Joie



Surprise



Colère



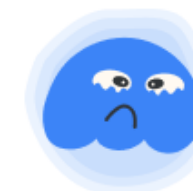
Peur



Dégoût



Honte



Tristesse

J'ai ressenti de la / du : _____ avec une intensité de _____ / 10

C'est arrivé dans cette situation :

Juste avant, j'ai eu cette pensée :

Juste après, j'ai :

J'ai ressenti de la / du : _____ avec une intensité de _____ / 10

C'est arrivé dans cette situation :

Juste avant, j'ai eu cette pensée :

Juste après, j'ai :