



Journal d'intentions matinales

- ❖ **Mon énergie ce matin :** ☐ basse ☐ moyenne ☐ élevée
- ❖ **Mon corps a besoin de :** ☐ repos ☐ mouvement ☐ douceur ☐ étirement

1. Un mot ou une intention pour me guider aujourd'hui...

2. Une gratitude (ou plus !)...

4. Aujourd'hui, je prendrai soin de moi en...

(Un geste concret, petit mais réel ; pour une liste d'idées, [cliquez ici](#))

3. Je vais me fais plaisir en...

(Un moment de jeu, de légèreté, de joie)

4. Je donnerai du sens à ma journée en choisissant de...

(Choisir une direction intérieure)

- ☐ Avancer dans un projet personnel
- ☐ Nourrir un lien important
- ☐ Honorer ma spiritualité
- ☐ Aller en nature
- ☐ Apprendre quelque chose
- ☐ Créer quelque chose
- ☐ Faire une action prosociale
- ☐ Autre : _____

5. Ma priorité du jour

(Une seule tâche qui, si accomplie, rend la journée satisfaisante)

Bonne journée !