

# Ma journée vitalité

## Mes projets du jour

Que vais-je faire aujourd'hui pour mon bien-être et ma satisfaction personnelle?

-----

-----

-----

-----

CLÉ  
1



## Mon lieu d'évasion

Aujourd'hui, où aimerais-je aller me balader en voiture ou à pied?

CLÉ  
2

## Mon état d'esprit

Que pourrais-je faire aujourd'hui pour hausser mon sentiment de contrôle sur ma vie?

CLÉ  
3



## Mon moment présent

Quelle activité me permettrait de sortir de ma tête et d'être dans l'instant présent?

CLÉ  
4

- Créer, fabriquer, cuisiner... ?
- Pratiquer la pleine conscience ?
- Commencer un nouveau cours ?

## Mon activité physique

Que vais-je faire pour bouger et stimuler l'hormone du bonheur aujourd'hui?

CLÉ  
5