

Suivi de mon bien-être

Moment Positif du Jour

"Chaque petit pas compte dans votre parcours."

Petite Victoire du Jour :

Écrivez une petite victoire que vous avez eue aujourd'hui :

Gratitude :

Qu'est-ce qui a égayé votre journée ?

Symptômes du Jour :

-
-
-
- Autre :

Suivi de l'Humeur :

- Content(e)
- Triste
- Anxieux(se)
- Calme
- En progrès

"Vous êtes plus fort(e) que vous ne le pensez."

