

Voici ton journal de bord pour 70 jours.

Le but est de réfléchir à ta journée : sans jugement, sans trop de réflexion, juste par instinct et avec les premiers mots qui te viennent à l'esprit. Pas de censure ! Les points de vie sont faits pour que tu ajoutes tout de même les questions que tu souhaites, mais n'en mets pas trop. Tu vas voir que les questions sont souvent les mêmes pour tous les jours, et c'est normal : le but est de te créer de la satisfaction dans ton travail, au boulot et dans ta vie privée.

Conseils pour ce journal :

1. Écris autant sur ta vie professionnelle que privée.
2. Écris ce qui t'a rendue satisfaite, mais aussi ce qui t'a rendue heureuse.
3. Je te conseille de noter aussi les petits messages et les petites attentions de tes clients.
4. À la moitié, à la 35^e question, relis ton journal depuis le jour 1 et évalue ton évolution.
5. Écris aussi si tu as réalisé un objectif ou si tu es sur la bonne voie ; une date est bienvenue, cela te mettra un petit coup de pouce, mais sans pression.
6. Il est important de noter les premiers mots qui te viennent à l'esprit, sans censure et sans te dire que ce n'est pas dans l'ordre des choses.
7. Tu peux imprimer ce journal.
8. Tu peux aussi écrire les questions dans ton propre journal.
9. Peu importe la façon dont tu écris tes mots, mais écris tous les jours, en plus de ce que tu fais déjà si tu tiens déjà un journal quotidien.

Jour 1 :

- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
-
-

Jour 2

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-
-

Jour 3

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-
-

Jour 4

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-
-

Jour 5

- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
-
-

Jour 6

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-
-

Jour 7

- Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-
-

Jour 8

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-
-

Jour 9

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-
-

Jour 10

- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-
-

Jour 11

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**

Jour 12

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-
-

Jour 13

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 14

- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-
-

Jour 15

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 16

- Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 17

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 18

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 19

- Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 20

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 21

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 22

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 23

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 24

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 25

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 26

- Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 27

- Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 28

- Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 29

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 30

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 31

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 32

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 33

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 34

- Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 35

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Aujourd'hui, je relis le journal et ce que j'ai écrit, depuis le jour 1. J**
- **Je prends conscience du chemin déjà parcouru.**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-
-

Jour 36

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 37

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 38

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 39

- Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 40

- Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 41

- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-
- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**

Jour 42

- Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 43

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 44

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 45

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 46

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 47

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 48

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 49

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-
-

Jour 50

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
-
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 51

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
-
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 52

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
-
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 53

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
-
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 54

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
-
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 55

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
-
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 56

- Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?
-
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 57

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
-
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 58

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
-
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 59

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
-
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 60

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
-
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 61

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
-
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 62

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
-
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 63

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
-
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 64

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
-
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 65

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
-

Jour 66

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
-
-
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**

Jour 67

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
-
-
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**
- **Quel résultat ai-je déjà créé grâce à mon alignement ?**

Jour 68

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
-
-
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**

Jour 69

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
-
-
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**

Jour 70

- **Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait avancer dans mes objectifs ?**
-
-
- **Qu'est-ce qui m'a satisfaite aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui ne m'a pas satisfaite, ou qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment pour avancer davantage ?**