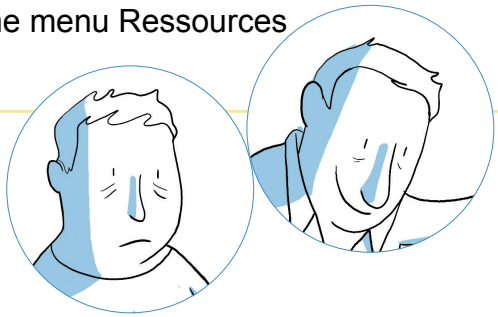
Agenda de l'humeur



MON HUMEUR

3 : exceptionnellement bien
2 : très bien
1 : bien
0 : comme ci comme ça
-1 : pas très bien
-2 : mauvais
-3 : horrible

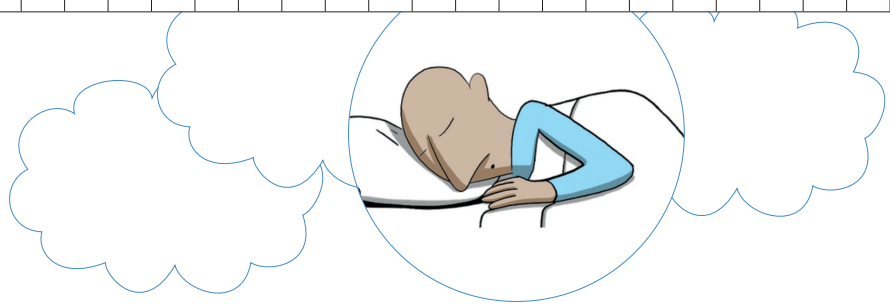
Jour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3																
2																
1																
0																
-1																
-2																
-3																

Jour	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
3																
2																
1																
0																
-1																
-2																
-3																

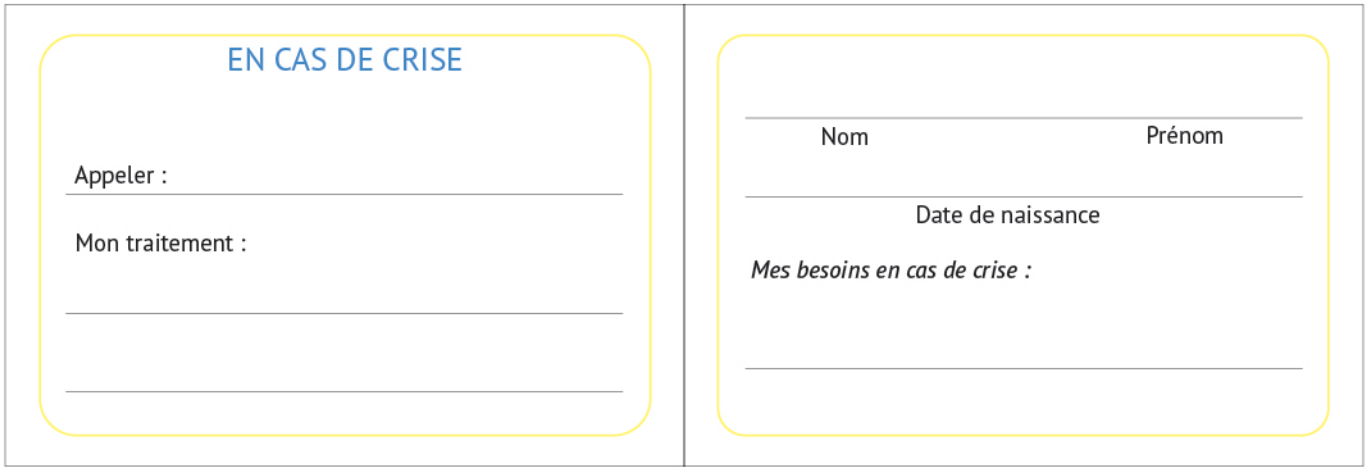
Agenda du sommeil

Mon sommeil en nombre d'heures ✓

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
>10																															
10																															
9																															
8																															
7																															
6																															
5																															
4																															
< 4																															



Ma carte de crise



Liste d'activités qui font du bien

- écouter de la musique
- jouer d'un instrument
- chanter
- faire de la peinture ou du dessin
- tricoter
- créer des bijoux
- colorier des mandalas
- prendre un bain chaud
- se maquiller
- bien s'habiller
- décorer son appartement
- allumer une bougie, faire brûler de l'encens
- regarder un film
- jouer un jeu
- préparer un bon goûter/repas
- improviser une petite excursion
- regarder des photos
- marcher dans la nature
- observer les oiseaux
- jardiner
- s'occuper d'un animal
- faire du vélo
- marcher
- aller nager
- aller courir
- faire de la relaxation
- écrire
- lire, feuilleter des magazines
- citer des affirmations positives
- aller boire un café
- aller au cinéma
- fréquenter un lieu de lien
- écrire une lettre à quelqu'un
- appeler un(e) ami(e)
- inviter quelqu'un
- chiner...