

Ma journée du :

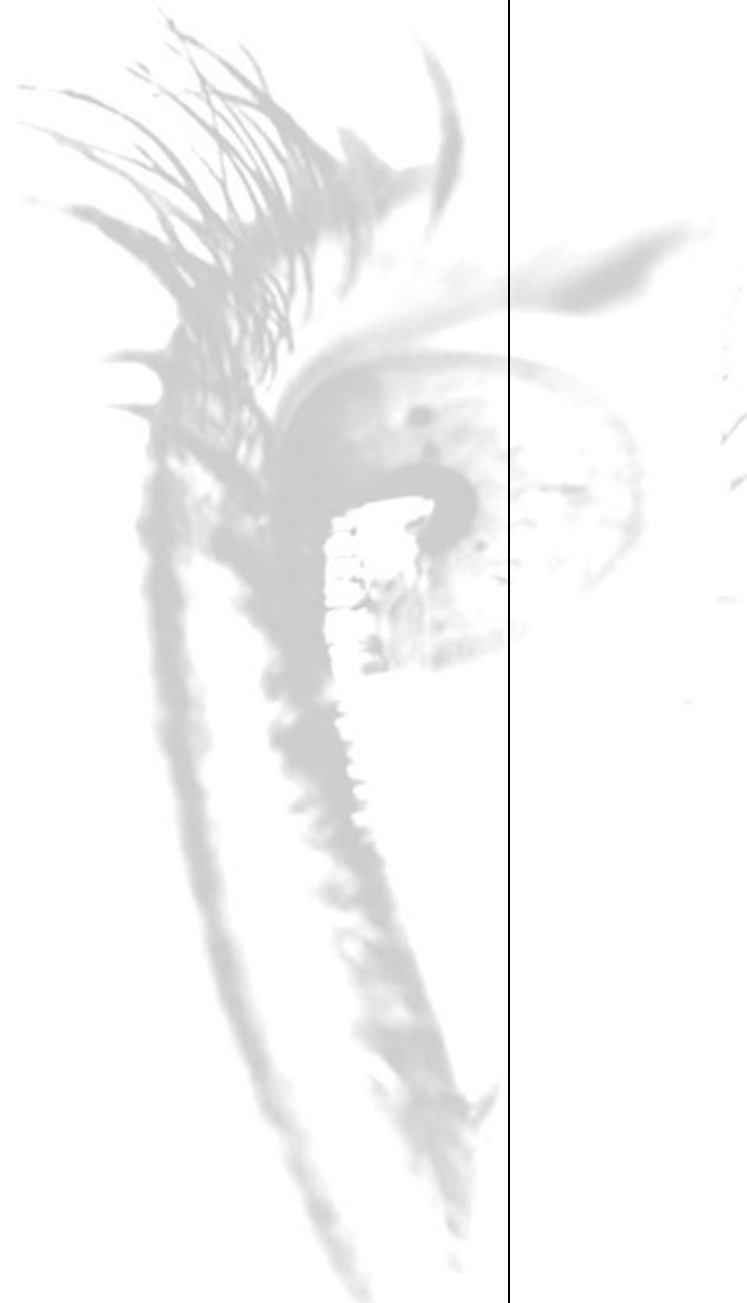

(date)

Écrivez dans le tableau ci-dessous chaque chose que vous faites pendant votre journée, à gauche si c'est bon pour vous ou à droite si ce n'est pas bon pour vous. Distinguez "fait du bien" et "bon". Si fumer, boire de l'alcool ou manger un kilo de chocolat vous "fait du bien" (=soulage), ce n'est pas pour cela que c'est bon pour vous.

Faites le bilan le lendemain. Quel côté est le plus rempli ? Comment vous sentez-vous après une journée comme celle-là ? Bien ou coupable ? Que pouvez-vous changer pour que la journée suivante soit plus constructive ?

Ce que j'ai fait et qui est **BON** pour moi

Ce que j'ai fait et qui n'est **PAS BON** pour moi

	
---	--