



**Mon moment écriture du matin**  3 minutes

3 choses pour lesquelles je dois être reconnaissante à cette période de ma vie

---

---

---

3 choses qui vont rendre ce jour spécial

---

---

---

L'affirmation du jour : aujourd'hui je vais...

---

---

**Mon moment écriture du soir**  2 minutes

3 choses géniales qui se sont passées aujourd'hui.

---

---

---

Qu'aurais-je pu faire pour rendre cette journée meilleure ?

---