

RÉFLEXION HEBDOMADAIRE

Prenez le temps de réfléchir sur votre semaine, de vous féliciter pour vos réalisations et de penser à des moyens de favoriser votre bien-être.

Date:

Niveau de stress cette semaine:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine?

J'ai l'intention d'en faire plus:

Qu'est-ce qui vous a posé un défi cette semaine?

J'ai l'intention d'en faire moins:

Qu'est-ce qui t'a aidé à gérer ton stress cette semaine?

De quel type de soutien aurai-je besoin la semaine prochaine

Une chose dont vous êtes fier cette semaine ?

Objectif de bien-être pour la semaine prochaine:
