

Journal d'estime de soi pour adultes

Feuille de travail

La tenue d'un journal peut favoriser l'autoréflexion positive, une approche utile pour améliorer votre estime de soi. Dans ce modèle de journal d'estime de soi, vous pouvez noter des événements quotidiens significatifs et y réfléchir pour améliorer votre connaissance de soi.

Il peut être utile de réfléchir à ces entrées plus tard pour prendre conscience de toute tendance dans vos sentiments. et les émotions.

Date:	
<i>Le calme aujourd'hui:</i>	
<i>Je me suis senti fier de moi quand :</i>	
<i>J'ai aimé:</i>	

Date:	
<i>Ma famille m'admire pour:</i>	
<i>5 petits succès que j'ai eu aujourd'hui étaient :</i>	
<i>The highlight of my day was:</i>	

Date:	
Mon meilleur attribut est :	
3 choses uniques à mon sujet sont :	
Je me sens le plus fier de moi quand :	

Date:	
Je suis excitée par:	
5 choses ou personnes pour lesquelles je suis reconnaissant sont :	
Je suis dans mon élément quand :	

Date:	
5 façons dont ma vie est géniale :	
Mon plus gros succès cette semaine a été :	
Je me sens mieux dans ma peau quand :	