



Bullet journal – Mood tracker Parapluie

Suivez vos émotions au quotidien !

1. Choisissez ce modèle pour les mois comptabilisant 30 jours (avril, juin, septembre, novembre)
2. Recopiez ce modèle (en vous aidant des points) ou bien découpez-le et collez-le dans votre bullet journal
3. Remplissez la légende avec une couleur pour une émotion (ex : « couleur bleu clair » = « heureux »)
4. Coloriez chaque journée selon votre humeur 😊

