



Bullet journal – Mood tracker

Fleurs de cerisiers

Suivez vos émotions au quotidien !

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

mood tracker

