



Bullet journal – Mood tracker poissons

Suivez vos émotions au quotidien !

1. Choisissez ce modèle pour les mois comptabilisant 30 ou 31 jours
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 : « bleu clair » = « heureux.se »)
4. Coloriez chaque journée selon votre humeur ☺

mood tracker

