

## Bullet journal – Mood tracker Pastèques

Suivez votre humeur au quotidien !

1. Choisissez ce modèle pour les mois comptabilisant 31 jours (janvier, mars, mai, juillet, août, octobre, décembre)
2. Recopiez ce modèle ou bien découpez-le et collez-le dans votre bullet journal
3. Remplissez avec une couleur pour une émotion (ex : « couleur rouge » = « heureux.se »)
4. Coloriez à l'aquarelle avec les produits dispos sur le site [www.paper-break.fr](http://www.paper-break.fr)

