

Journal du jour

Affirmations	Détails de cette expérience
Aujourd'hui, j'ai réussi ...	
Aujourd'hui, je me suis amusé quand...	
Aujourd'hui, j'ai été fier de ...	
Aujourd'hui, j'ai vécu une expérience positive avec...	
Aujourd'hui, j'ai fait ... pour quelqu'un	
Aujourd'hui, j'ai appris ou compris une nouvelle chose	
Aujourd'hui, j'ai fait la connaissance d'une nouvelle personne	
Aujourd'hui, j'ai commencé ou travaillé sur un projet personnel qui est...	
Aujourd'hui, je me suis senti bien quand...	
Aujourd'hui, j'ai ressenti une intuition positive quand...	
Aujourd'hui, j'ai planté des graines par mes efforts quand...	
Aujourd'hui, j'ai éprouvé et exprimé de la gratitude envers...	
Aujourd'hui, j'ai refusé une proposition qui ne me convenait pas et j'ai proposé une solution différente...	
Aujourd'hui, j'ai bougé/fait du sport pendant...	
anti-deprime.com	