



Bullet journal – Mood tracker Rose

Suivez vos émotions au quotidien !

1. Choisissez ce modèle pour les mois comptabilisant 28 jours (février !)
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 rose clair » = « heureux »)
4. Coloriez chaque journée selon votre humeur 😊

