



Bullet journal – Mood tracker Lanternes

Suivez vos émotions 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 la légende avec une couleur pour une émotion (ex : « couleur rose » = « heureux.se »)
4. Coloriez chaque journée selon votre humeur 😊

