Journal des actions basées sur les valeurs

Semaine :

Domaine de vie choisi : relations, santé et croissance personnelle, loisirs, travail/étude

Valeur personnelle travaillée cette semaine :

|  |  |
| --- | --- |
| Actions basées sur les valeurs faites en pleine conscience cette semaine | Qu’avez-vous observé avant, pendant et après avoir fait ces actions? |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Actions basées sur les valeurs que vous aviez l’intention de faire mais que vous n’avez pas faites | Barrières externes (ex. temps, opportunité) | Barrières internes (ex. pensées ou sentiments non aidants qui ont interféré) |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Traduit de Flaxman et al., 2014