

BOOSTER TON HUMEUR

DÉFI BRAIN DUMP

Utilise cette feuille de travail de vidage de cerveau pour sortir tes pensées de ta tête et les mettre sur papier, afin que tu puisses les organiser et aller de l'avant !

ÉCRIS TOUT

**TOP 5 DES CHOSES QUI
ME STRESSENT LE PLUS**











**5 CHOSES DONT JE PEUX
FACILEMENT M'OCCUPER
DÈS QUE POSSIBLE**











