Journal de l'emploi du temps des 24 dernières heures

|--|

	Qu'avez-vous fait? Notez tout ce que vous avez fait. Essayez de vous rappeler la durée des activités que vous avez accomplies et inscrivez-la.	Une autre personne était-elle présente à ce moment? Notez si vous étiez avec quelqu'un: oui ou non.	Où étiez-vous à ce moment? Nommez l'endroit et le lieu.	 Qu'est-ce que l'activité a suscité? Pour chaque activité, mettez le ou les chiffres qui s'appliquent à votre expérience. 1. Activer votre corps 2. Activer votre cerveau 3. Activer vos sens 4. Opportunité d'être avec d'autres personnes 5. Opportunité d'être vous-mêmes 6. Contribuer à la communauté ou la société plus globalement 7. Opportunité de prendre soin de vous 8. Opportunité d'exprimer votre identité, vivre un de vos rôles 9. Déployer vos habiletés ou les améliorer 10. Vous faire vivre du plaisir
5h00				
6h00				
7h00				

	Qu'avez-vous fait? Notez tout ce que vous avez fait. Essayez de vous rappeler la durée des activités que vous avez accomplies et inscrivez-la.	Une autre personne était-elle présente à ce moment? Notez si vous étiez avec quelqu'un ou non.	Où étiez-vous à ce moment? Nommez l'endroit et le lieu.	 Activer votre corps Activer votre cerveau Activer vos sens Opportunité d'être avec d'autres personnes Opportunité d'être vous-mêmes Contribuer à la communauté ou la société plus globalement Opportunité de prendre soin de vous Opportunité d'exprimer votre identité, vivre un de vos rôles Déployer vos habiletés ou les améliorer Vous faire vivre du plaisir
8h00				
9h00				
10h00				
11h00				
Midi				

	Qu'avez-vous fait?	Une autre personne	Où étiez-vous à ce	Activer votre corps
	Notez tout ce que vous avez fait.	était-elle présente à ce	moment?	Activer votre cerveau
	Essayez de vous rappeler la	moment?		3. Activer vos sens
	durée des activités que vous	Notez si vous étiez avec	Nommez l'endroit et le	4. Opportunité d'être avec d'autres
	avez accomplies et inscrivez-la.	quelqu'un ou non.	lieu.	personnes
				 Opportunité d'être vous-mêmes Contribuer à la communauté ou la société plus globalement Opportunité de prendre soin de vous Opportunité d'exprimer votre identité, vivre un de vos rôles Déployer vos habiletés ou les améliorer
				10. Vous faire vivre du plaisir
13h00				
14h00				
15h00				
16h00				
17h00				

18h00 19h00 20h00 21h00 22h00 23h00	N E	Qu'avez-vous fait? Notez tout ce que vous avez fait. Essayez de vous rappeler la durée des activités que vous avez accomplies et inscrivez-la.	Une autre personne était-elle présente à ce moment? Notez si vous étiez avec quelqu'un ou non.	Où étiez-vous à ce moment? Nommez l'endroit et le lieu.	 Activer votre corps Activer votre cerveau Activer vos sens Opportunité d'être avec d'autres personnes Opportunité d'être vous-mêmes Contribuer à la communauté ou la société plus globalement Opportunité de prendre soin de vous Opportunité d'exprimer votre identité, vivre un de vos rôles Déployer vos habiletés ou les améliorer
19h00 20h00 21h00 22h00	18h00				10. Vous faire vivre du plaisir
20h00 21h00 22h00					
20h00 21h00 22h00					
21h00	19h00				
22h00	20h00				
22h00					
	21h00				
23h00	22h00				
	23h00				
Minuit	Minuit				

1h00		
2h00		
3h00		
4h00		

Et maintenant, comptez la fréquence de chaque dimension :

Dimension	Fréquence
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	