



# Tes 3 Kifs par jour

Afin de t'aider à repérer ce que tu as apprécié dans ta journée (même le moindre aspect, comme « *il a fait beau* », ou « *untel m'a souri* »), tu peux remplir ce tableau :

Jour	<b>TES 3 KIFS DE LA JOURNEE</b>	Quelles sont les sensations /émotions /pensées que j'ai perçues en réalisant cette pratique ?	En quoi c'est un kif pour moi ?
J1	1.  2.  3.		
J2	1.  2.  3.		
J3	1.  2.  3.		

J4	<ol style="list-style-type: none"><li>1.</li><li>2.</li><li>3.</li></ol>		
J5	<ol style="list-style-type: none"><li>1.</li><li>2.</li><li>3.</li></ol>		
J6	<ol style="list-style-type: none"><li>1.</li><li>2.</li><li>3.</li></ol>		
J7	<ol style="list-style-type: none"><li>1.</li><li>2.</li><li>3.</li></ol>		