

Date du jour

# Aujourd'hui

*Les tâches les plus importantes aujourd'hui ...*

1. ....
2. ....
3. ....

*Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? (notes, rappels ...)*

*Boire de l'eau*



*Qu'est-ce que je peux faire d'autre pour prendre soin de moi ?*

*Téléphone d'urgence à*

*À faire demain (si je n'ai pas eu le temps)*

*Penser à acheter ...*