

				
	Printemps	Eté	Automne	Hiver
Mes pensées. Mon mental. Ma concentration. Comment fonctionne mon cerveau.	Je suis concentrée	Je prends facilement la parole en public	J'ai les idées embrouillées	Je suis déconnectée
	Je suis lucide	Je me sens à l'aise en communication	Je suis confuse	Je n'arrive pas à prendre de décision
	Je suis claire		Mes pensées ne se "fixent" pas	
	Je suis rationnelle		Je saute du coq à l'âne	
	Je suis organisée		Je suis déconnectée	
	Je suis efficace		Je n'ai pas de motivation	
	Je suis structurée		Fin de l'automne (derniers jours) :	
			Fin : Je suis dans des schémas de pensées hyper négatifs	
			Fin : Je perds totalement ma lucidité	
			Fin : Je me sens vide	
		Fin : Je suis complètement indécise		