

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
<p>Heure : 8h24</p> <p>Activité : Me réveiller après une nuit de sommeil de 7 heures</p> <p>Pensée : Je dois assister à ma rencontre en ligne avec mes coéquipiers de projet à 8h30! Je suis immédiatement envahi par la pensée de ma réunion en ligne avec mes coéquipiers de projet qui commence dans 6 minutes.</p> <p>Émotion : Angoissé et anxieux, car je crains de ne pas être prêt pour la réunion.</p>	<p>Heure : 9h00</p> <p>Activité : Me réveiller après une nuit de sommeil de 8 heures</p> <p>Pensée : Mes pensées se tournent immédiatement vers la liste mentale des devoirs que je dois accomplir pendant la journée.</p> <p>Émotion : Cette pensée m'angoisse, car j'ai l'impression d'avoir beaucoup à faire et je crains de ne pas être capable de tout accomplir à temps.</p>	<p>Heure : 9h00</p> <p>Activité : Me réveiller après une nuit de sommeil de 8 heures</p> <p>Pensée : Je vais écouter un podcast de hockey en prenant mon petit-déjeuner</p> <p>Émotion : Calme et enjoué</p>	<p>Heure : 9h00</p> <p>Activité : Aller à l'école en métro</p> <p>Pensée : Je pensais aux réunions et aux tâches à accomplir pour la journée en écoutant de la musique. J'essayais également de me motiver à être productif et à rester concentré tout au long de la journée.</p> <p>Émotion : Je me sens motivé et déterminé à rester concentré sur mes objectifs et à être productif tout au long de la journée. En même temps, je suis détendu et je profite du trajet en métro pour me reposer et me préparer mentalement pour la journée à venir.</p>
<p>Heure : 12h05</p> <p>Activité : Aller à mon cours d'école</p> <p>Pensée : Je dois vite me faire à manger car je dois attraper mon bus passant à 12h 20</p> <p>Émotion : Cette pensée me rend stressé et anxieux, car je crains de ne pas avoir suffisamment de temps pour tout faire.</p>	<p>Heure : 12h00</p> <p>Activité : Écouter mon podcast de hockey préféré</p> <p>Pensée : Mes pensées dérivent rapidement vers l'avenir et mes aspirations de carrière. Je commence à penser à la possibilité de poursuivre des études en journalisme sportif après mes études d'ingénierie.</p> <p>Émotion : Cette pensée me passionne et me rend heureux, car j'adore le hockey et j'ai toujours été intéressé par le journalisme sportif.</p>	<p>Heure : 12h00</p> <p>Activité : Préparation de mon dîner</p> <p>Pensée : Je dois préparer un autre repas pour le souper car je vais rester à l'école jusqu'à 22h00</p> <p>Émotion : Stimulé</p>	<p>Heure : 12h00</p> <p>Activité : Diner avec mes coéquipiers d'équipe de projet</p> <p>Pensée : Je pensais à la conversation et à l'interaction avec mes collègues de travail. J'essayais également de me rappeler toutes les choses importantes que j'avais discuté pendant notre réunion matinale qui avait eu lieu à 10h00.</p> <p>Émotion : Heureux de pouvoir passer du temps avec mes collègues de travail et de discuter de sujets autres que le projet. Content d'avoir un bon repas pour me donner de l'énergie pour le reste de la journée.</p>

<p>Heure : 14h</p> <p>Activité : J'assiste à mon cours de physique mécanique</p> <p>Pensée : Je n'ai pas regardé les vidéos de préparation au cours</p> <p>Émotion : Cette pensée me fait me sentir <i>perdu</i>, car je crains de ne pas être en mesure de suivre le cours correctement ou de comprendre les concepts importants. Je me sens anxieux et frustré de ne pas avoir été suffisamment organisé pour regarder les vidéos de préparation à temps.</p>	<p>Heure : 14h</p> <p>Activité : Devoirs de physique mécanique</p> <p>Pensée : je commence à penser que je ne serai peut-être pas en mesure de terminer tous les exercices prévus pour la journée à temps.</p> <p>Émotion : Stressé et anxieux</p>	<p>Heure : 14h</p> <p>Activité : Tennis au Cepsum</p> <p>Pensée : Je me dis que je dois travailler sur mon cardio</p> <p>Émotion : Motivé</p>	<p>Heure : 14h</p> <p>Activité : Courses au supermarché</p> <p>Pensée : Je pensais à la liste de courses que j'avais préparée et aux articles dont j'avais besoin pour la maison. J'essayais aussi de ne pas me laisser distraire par les autres produits dans le magasin.</p> <p>Émotion : Reconnaissant envers la gentillesse des employés de l'épicerie et satisfait d'avoir trouvé rapidement les articles dont j'avais besoin.</p>
<p>Heure : 18h30</p> <p>Activité : Cours d'allemand</p> <p>Pensée : Alors que j'apprends une nouvelle langue, mes pensées se tournent vers ce que je vais préparer pour le souper en rentrant à la maison.</p> <p>Émotion : Cette pensée m'inspire et m'excite, car j'aime cuisiner et essayer de nouvelles recettes.</p>	<p>Heure : 18h30</p> <p>Activité : Programmation du projet 4 en génie logiciel.</p> <p>Pensée : Alors que je travaille, mes pensées se tournent vers la rencontre avec mes coéquipiers de projet qui aura lieu prochainement pour travailler sur une fonctionnalité importante.</p> <p>Émotion : Cette pensée me rend confiant et optimiste, car je suis convaincu que nous sommes une bonne équipe et que nous pourrons relever ce défi ensemble.</p>	<p>Heure : 18h30</p> <p>Activité : Devoirs de physique mécanique</p> <p>Pensée : Alors que je travaille sur les exercices, mes pensées se tournent vers le fait qu'ils me semblent plus faciles que prévu et que je suis en train de reprendre le retard accumulé.</p> <p>Émotion : Cette pensée m'assure et m'encourage, car je me sens enfin sur la bonne voie pour rattraper mon retard dans la matière.</p>	<p>Heure : 18h30</p> <p>Activité : Préparer le souper à la maison pour moi-même et ma famille</p> <p>Pensée : Je pensais aux ingrédients que j'avais à disposition et aux recettes que je pouvais utiliser pour faire un repas sain et équilibré. J'essayais également de planifier les tâches de cuisine pour pouvoir terminer le dîner à temps.</p> <p>Émotion : Je me sentais un peu fatigué de ma grosse journée mais content de pouvoir manger en famille.</p>