|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Jour 1 | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 |
| Heure : 8h24  Activité : Me réveiller après une nuit de sommeil de 7 heures  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.  Émotion : ***Angoissé*** et ***anxieux***, car je crains de ne pas être prêt pour la réunion. | Heure : 9h00  Activité : Me réveiller après une nuit de sommeil de 8 heures  Pensée : Mes pensées se tournent immédiatement vers la liste mentale des devoirs que je dois accomplir pendant la journée.  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. | Heure : 9h00  Activité : Me réveiller après une nuit de sommeil de 8 heures  Pensée : Je vais écouter un podcast de hockey en prenant mon petit-déjeuner  Émotion : ***Calme*** et ***enjoué*** | Heure : 9h00  Activité : Aller à l’école en métro  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.  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. |
| Heure : 12h05  Activité : Aller à mon cours d’école  Pensée : Je dois vite me faire à manger car je dois attraper mon bus passant à 12h 20  Émotion : Cette pensée me rend ***stressé*** et ***anxieux***, car je crains de ne pas avoir suffisamment de temps pour tout faire. | Heure : 12h00  Activité : Écouter mon podcast de hockey préféré  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.  Émotion : Cette pensée me ***passionne*** et me rend ***heureux***, car j'adore le hockey et j'ai toujours été intéressé par le journalisme sportif. | Heure : 12h00  Activité : Préparation de mon dîner  Pensée : Je dois préparer un autre repas pour le souper car je vais rester à l’école jusqu’à 22h00  Émotion : ***Stimulé*** | Heure : 12h00  Activité : Diner avec mes coéquipiers d’équipe de projet  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.  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. |
| Heure : 14h  Activité : J’assiste à mon cours de physique mécanique  Pensée : Je n’ai pas regardé les vidéos de préparation au cours  Émotion : Cette pensée me fait me sentir *perdu*, 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. | Heure : 14h  Activité : Devoirs de physique mécanique  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.  Émotion : ***Stressé*** et ***anxieux*** | Heure : 14h  Activité : Tennis au Cepsum  Pensée : Je me dis que je dois travailler sur mon cardio  Émotion : ***Motivé*** | Heure : 14h  Activité : Courses au supermarché  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.  Émotion : ***Reconnaissant*** envers la gentillesse des employés de l’épicerie et ***satisfait*** d’avoir trouvé rapidement les articles dont j’avais besoin. |
| Heure : 18h30  Activité :Cours d’allemand  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.  Émotion : Cette pensée ***m'inspire*** et ***m'excite***, car j'aime cuisiner et essayer de nouvelles recettes. | Heure : 18h30  Activité : Programmation du projet 4 en génie logiciel.  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.  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. | Heure : 18h30  Activité : Devoirs de physique mécanique  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. Émotion : Cette pensée ***m'assure*** et ***m'encourage***, car je me sens enfin sur la bonne voie pour rattraper mon retard dans la matière. | Heure : 18h30  Activité : Préparer le souper à la maison pour moi-même et ma famille  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.  Émotion : Je me sentais un peu ***fatigué*** de ma grosse journée mais ***content*** de pouvoir manger en famille. |

D'après les observations, il semble que les types de pensées les plus courants sont la planification (penser aux tâches et aux activités à venir) et la préoccupation (soucieux de ne pas être prêt pour les activités à venir, de ne pas avoir assez de temps pour accomplir les tâches). Il y a également des moments où je me concentre sur des sujets qui m’intéressent, tels que mes aspirations de carrière ou la cuisine, ce qui indique que j’ai également des pensées positives et inspirantes. En ce qui concerne les émotions, l'anxiété et le stress semblent être les émotions dominantes qui accompagnent mes pensées de préoccupation. Cependant, il y a aussi des moments de calme, de motivation et de contentement tout au long de la journée, en fonction des activités faites et des pensées qui les accompagnent.

En regardant ces données, j’observe que je suis une personne très organisée et proactive, avec un fort sens des responsabilités envers mes projets et obligations quotidiennes. D’autre part, j’ai tendance à être stressé et anxieux lorsque j’ai l'impression de ne pas être prêt ou de ne pas avoir suffisamment de temps pour accomplir toutes les tâches prévues. Cependant, je prends des moments de calme et de détente, comme lorsque j’écoute un podcast de hockey ou que je joue au tennis, qui m’aident à me ressourcer et à me préparer mentalement pour les défis à venir.

Une chose qui me surprend est la diversité de mes pensées et émotions tout au long de la journée. Je passe d'une pensée à l'autre rapidement, en fonction de ce qui se passe dans mon environnement ou dans ma tête. De plus, je suis également capable de ressentir une large gamme d'émotions, de la passion et de l'excitation à la frustration et à l'anxiété, en fonction de la situation. Cela peut être à la fois une force et un défi, car cela peut m’aider à rester motivé et engagé, mais cela peut également être épuisant émotionnellement.

Mes pensées et mes émotions sont différentes selon les activités effectuées. Par exemple, j’ai des pensées plus orientées vers la carrière lorsque j’écoute mon podcast de hockey ou lorsque j’assiste à un cours de langue, et des pensées plus pratiques lorsque je fais mes courses ou que vous prépare mes repas. Cela me montre que je suis capable de m’adapter aux différents contextes et de changer ma façon de penser en fonction de ce qui est approprié.

Après avoir examiné mes pensées et mes émotions, vous pouvez avoir envie de cultiver certaines habitudes qui ont un effet positif sur votre bien-être et votre productivité, et de modifier celles qui ont un effet négatif. Voici quelques idées :

Planifier ma journée à l'avance pour réduire le stress et l'anxiété liés à la procrastination et au sentiment de manque de temps.

Prioriser les tâches les plus importantes et urgentes pour éviter la surcharge de travail et se sentir plus efficace et productif.

Consacrer du temps à des activités qui m’inspirent et qui me passionnent, comme cuisiner ou apprendre une nouvelle langue (et écouter le hockey).

Prendre des pauses régulières pour éviter la fatigue mentale et physique et favoriser la créativité et la concentration.