



Tresser la troisième mèche : favoriser la santé et le bien-être

Activité 5 : Mon journal de bien-être financier

Cette activité vous permettra de suivre votre parcours de bien-être financier et de réfléchir à la manière d'atteindre vos objectifs et vos rêves.

Nos aînés nous rappellent que prendre soin de soi est aussi essentiel qu'économiser. Préservez l'équilibre entre votre argent, votre cœur et votre esprit en écrivant dans un journal vos sentiments et vos rêves.

Ce n'est pas grave si vous ne vous sentez pas toujours bien dans vos dépenses. Nous traversons tous ces moments. Utilisez votre journal comme un espace sûr pour partager vos pensées, même les plus difficiles. Écrire peut vous aider à vous sentir mieux et à faire de nouveaux choix.

1. Mon argent, mon cœur, mon esprit :

Écrivez ce que vous pensez de votre argent.

Écrivez sur vos rêves pour l'avenir.

2. Comment je me sens aujourd'hui :

Quelle est la bonne chose à propos de votre argent aujourd'hui ?

Comment vous sentez-vous dans votre cœur et votre esprit ?



Tresser la troisième mèche : favoriser la santé et le bien-être

Activité 5 : Mon journal de bien-être financier

3. Mes rêves :

Qu'espérez-vous faire de votre gain inattendu ? (Par exemple, démarrer une entreprise, aller à l'école ou économiser pour une maison.) *L'activité 3 : Planifier votre plan d'installation* du volet 1 peut vous être utile pour compléter cette section.

Quel est votre rêve pour votre avenir ?

4. Mon plan pour l'équilibre :

Écrivez une étape que vous pouvez franchir aujourd'hui pour équilibrer votre argent, votre cœur et votre esprit.
