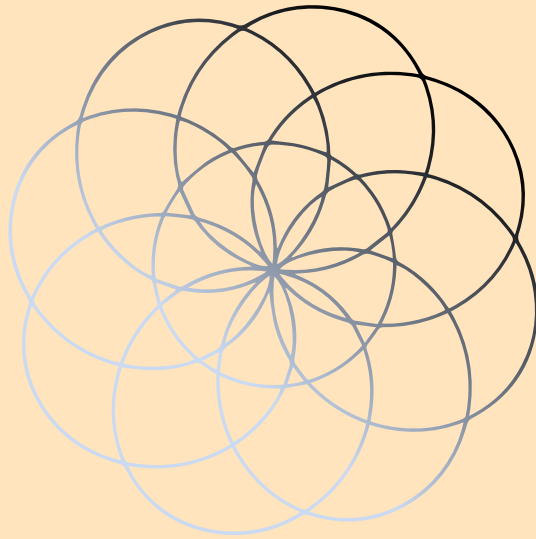


JOURNAL



TOPIC

MENTAL CHECK IN

BROUGHT TO YOU BY PSP HEALTH PROMOTION

Quelle est l'émotion dominante que je ressens en ce moment? Nommez-la sans la juger ni essayer de la corriger. Contentez-vous de l'identifier. Est-elle familière? Temporaire? Qu'est-ce qui pourrait l'alimenter?

Qu'est-ce qui me préoccupe ces derniers temps? Explorez une pensée ou une préoccupation qui revient sans cesse. De quoi a-t-elle besoin: d'attention, d'action, d'être libérée?

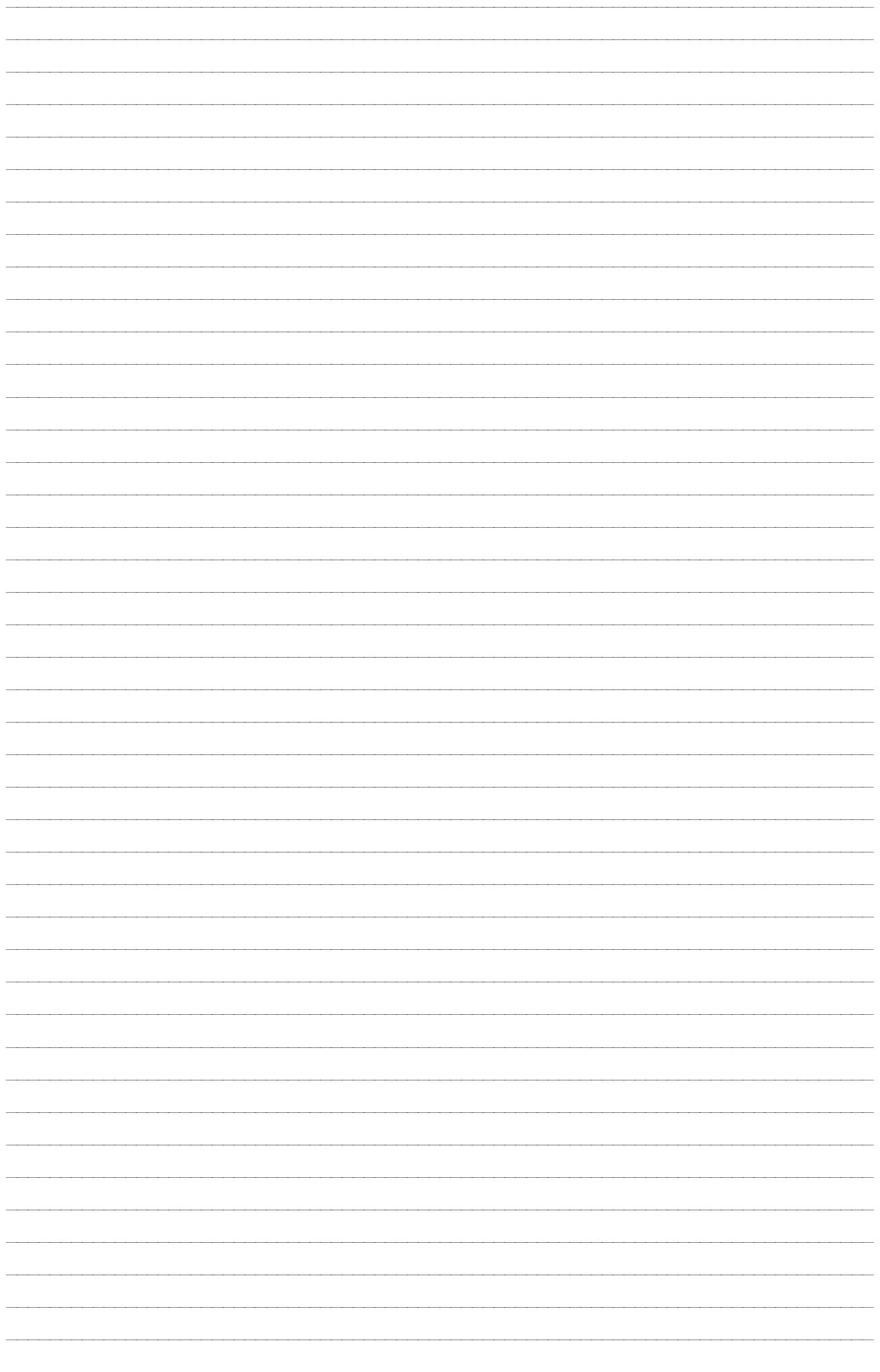
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

a. If your thoughts are positive and continue to serve you, motivate you, or help you grow – keep this as a reminder.

Quelles pensées vous sont revenues aujourd'hui? Sont-elles utiles ou épuisantes? Quels schémas remarquez-vous? Sur quoi préférez-vous vous concentrer?

b. Si vos pensées ne vous sont plus utiles, vous démoralisent ou vous démotivent, écrivez-les, puis froissez cette feuille et JETEZ-LA ! Vous n'en avez plus besoin.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Quelle est la chose que j'aimerais pouvoir dire à voix haute? Écrivez-la ici. Qu'est-ce qui vous empêche de la dire? Qu'est-ce qui changerait si vous le faisiez?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Qu'est-ce que j'ai évité mentalement? Nommez-le doucement. Pourquoi est-ce difficile à affronter? Que ressentirait-on en faisant un pas vers cela?

Qu'est-ce qui m'apporte de la clarté ou de la confusion en ce moment? Réfléchissez à ce qui vous semble clair et à ce qui vous semble flou. Quelles questions vous préoccupent?

Discours d'encouragement personnel: quelle est la chose que j'ai besoin d'entendre aujourd'hui? Écrivez-la comme si vous étiez votre meilleur ami et que vous vous donniez de l'amour, ou comme si quelqu'un en qui vous avez confiance vous la disait. Laissez-la faire son chemin.

Qu'est-ce qui m'aide à rester stable mentalement? Identifiez vos points d'ancrage: routines, personnes, croyances. Comment pouvez-vous vous appuyer davantage sur eux?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

What's one question I'm asking myself lately? Explore it. Where is it leading you? What answers are you hoping for?

Quelle est la question que je me pose ces derniers temps? Explorez-la. Où vous mène-t-elle? Quelles réponses espérez-vous obtenir?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

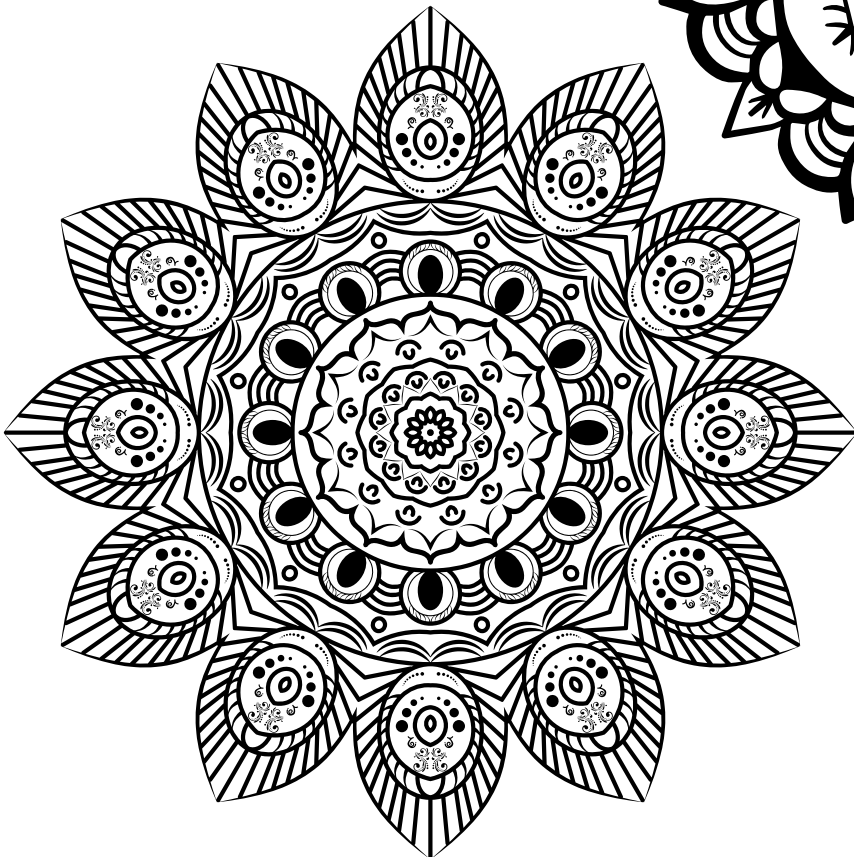
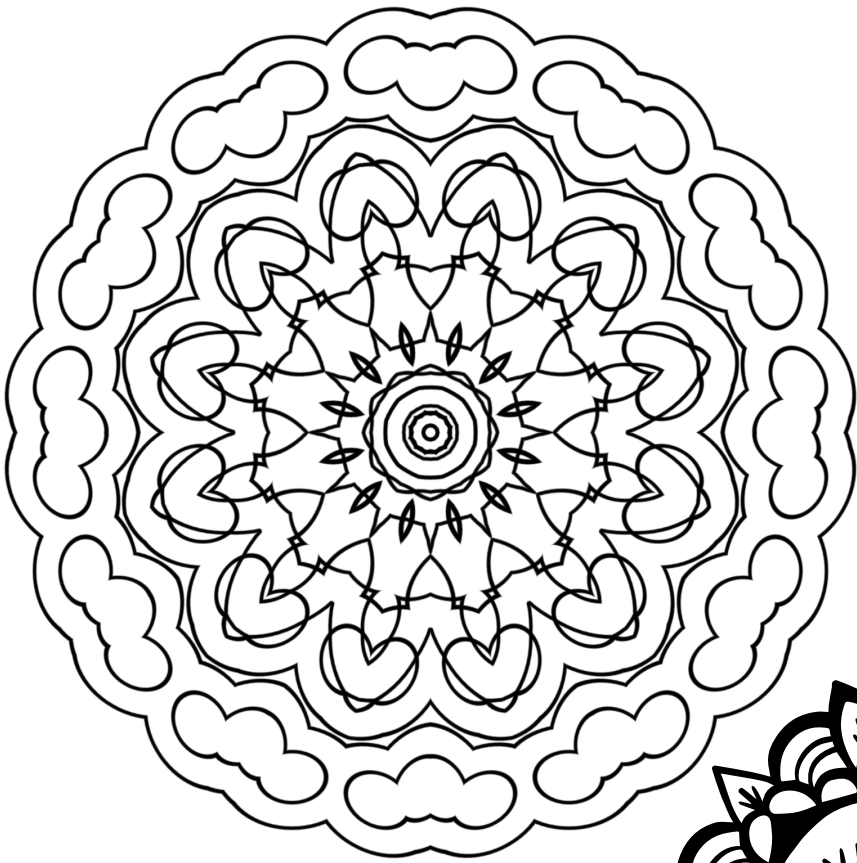
What's something I'm proud of, even if it feels small? Celebrate it. Why does it matter to you? What does it say about your values?

Qu'est-ce qui me rend fier, même si cela semble insignifiant? Célébrez-le. Pourquoi est-ce important pour vous? Qu'est-ce que cela révèle de vos valeurs?

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features approximately 28 evenly spaced horizontal blue lines across the entire page, providing a guide for letter height and placement. The lines are consistent in color and thickness throughout.







FOR MORE RESOURCES

Check out the Grit Kit online for more resources from
PSP Health Promotion, Mental Performance, and
Reconditioning.

[https://cfmws.ca/moose-jaw/the-grit-kit-
bd855517630170dc676059d1b913352a](https://cfmws.ca/moose-jaw/the-grit-kit-bd855517630170dc676059d1b913352a)

**Make sure your community is set to Moose Jaw and the QR code will
take you right to the Grit Kit

