

	Lun		Mar		Mer		Jeu		Ven		Sam		Dim	
06:00 - 07:00														
07:00 - 08:00														
08:00 - 09:00														
09:00 - 10:00														
10:00 - 11:00														
11:00 - 12:00														
12:00 - 13:00														
13:00 - 14:00														
14:00 - 15:00														
15:00 - 16:00														
16:00 - 17:00														
17:00 - 18:00														
18:00 - 19:00														
19:00 - 20:00														
20:00 - 21:00														
21:00 - 22:00														
22:00 - 23:00														
23:00 - 00:00														
00:00 - 01:00														
01:00 - 02:00														
02:00 - 03:00														
03:00 - 04:00														
04:00 - 05:00														
05:00 - 06:00														

Référence : Module 1A - Comprendre pourquoi

Propriété intellectuelle : The Lucy Faithfull Foundation

Sous chaque jour, noircissez la colonne grise pour indiquer les heures que vous avez passées en ligne ou celles où vous avez eu des fantasmes.

La colonne blanche à côté sert à inscrire la nature de votre activité en ligne ou de vos fantasmes. Du contenu illégal sera inscrit en ROUGE, du contenu à haut risque en JAUNE et du contenu à faible risque en VERT.

Vous pouvez inclure la façon dont vous vous sentez pour mieux voir ce qui se passe