

Période de la journée	Humeur avant	Type de fantasme	Humeur après

Référence : Module 1D, Exercice 1B

Au cours de la semaine à venir, utilisez le journal de vos fantasmes ci-dessous pour y inscrire vos fantasmes, qu'ils soient sexuels ou non.
Notez le moment de la journée, votre humeur avant le fantasme, le type de fantasme (sexuel ou non sexuel) et votre humeur après le fantasme.