

Ma routine saine du matin

« Cela semble toujours impossible, jusqu'à ce qu'on le fasse. »

Nelson Mandela

Mon organisation actuelle du matin		Ce que je souhaite ajouter	
		Temps	Temps nécessaire
1
2
3
4
5
6
Total :	

Donc je me lève minutes plus tôt que je reporte le soir (..... minutes plus tôt)

Mon suivi sur 21 jours

	Semaine 1			Semaine 2			Semaine 3		
(1)	1	2	3	1	2	3	1	2	3
L									
M									
Me									
J									
V									
S									
D									

(1) Faire un tic ✓ quand l'action a été faite, une croix ✗ sinon.

Ma synthèse de la semaine

Niveau d'énergie :
Bonne humeur :
Fluidité corporelle :
(A évaluer sur une échelle de 1 à 10)

Commentaires :

.....
.....
.....
.....
.....

Niveau d'énergie :
Bonne humeur :
Fluidité corporelle :
(A évaluer sur une échelle de 1 à 10)

Commentaires :

.....
.....
.....
.....
.....

Niveau d'énergie :
Bonne humeur :
Fluidité corporelle :
(A évaluer sur une échelle de 1 à 10)

Commentaires :

.....
.....
.....
.....
.....

