

# 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	MAX 3	Temps nécessaire
1	.....	1	.....
2	.....	2	.....
3	.....	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	2	3
(1)			
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)

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

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

Commentaires :

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

Commentaires :

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

Commentaires :

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

