

Date :



J'ai dormiheures

Objectif du jour :

Matin

-
-
-

Exercice de respiration



Mon déjeuner :

Son aspect : Sa texture :

Son odeur : Son goût :



Mouvement corporel

Après-midi

-
-
-



Ce que j'ai préféré aujourd'hui :

Aujourd'hui, je me sens reconnaissant(e) de :

Demain, j'ai hâte de :

Rituel du coucher

