

# 5 façons de se faire du bien au quotidien

L'art de reprendre un mode de vie plus actif qui me convient

REEMPLIR CE TABLEAU EST UNE BONNE FAÇON DE RÉALISER LES AMÉLIORATIONS

UTILISE CETTE FICHE AUSSI SOUVENT QUE TU LE DÉSIRE, IMPRIME LÀ!

Semaine du : \_\_\_\_\_

Objectif : \_\_\_\_\_

Aujourd'hui :	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Combien de verre d'eau j'ai pris? <i>Fais un X à chaque verre d'eau</i>							
Est-ce que je me suis étiré ? <i>Écris quand ?</i>							
Est-ce que j'ai fait mon activité? <i>Si la réponse st non, écris pourquoi</i>	Oui / Non						
Est-ce que j'ai fait des respirations conscientes? <i>Si oui combien de fois dans la journée ?</i>							

Écris ici tes améliorations, tes observations :