

Accepter que chaque journée ne soit pas parfaite et que
notre identité n'est pas basée sur une journée. S'autoriser
des écarts conscients et revenir aux habitudes de santé par
la suite.
**DOSE, REPOSE, BOUGE, RESPIRE ET RI
QUOTIDIENNEMENT !!!**

Mois

2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Pouls : Saturation : Priorité de la journée : # sieste/temps : PEM : oui / non	Pouls : Saturation : Priorité de la journée : # sieste/temps : PEM : oui / non	Pouls : Saturation : Priorité de la journée : # sieste/temps : PEM : oui / non	Pouls : Saturation : Priorité de la journée : # sieste/temps : PEM : oui / non	Pouls : Saturation : Priorité de la journée : # sieste/temps : PEM : oui / non	Pouls : Saturation : Plaisir de la journée : # sieste/temps : PEM : oui / non	Pouls : Saturation : Plaisir de la journée : # sieste/temps : PEM : oui / non
Pouls : Saturation : Priorité de la journée : # sieste/temps : PEM : oui / non	Pouls : Saturation : Priorité de la journée : # sieste/temps : PEM : oui / non	Pouls : Saturation : Priorité de la journée : # sieste/temps : PEM : oui / non	Pouls : Saturation : Priorité de la journée : # sieste/temps : PEM : oui / non	Pouls : Saturation : Priorité de la journée : # sieste/temps : PEM : oui / non	Pouls : Saturation : Plaisir de la journée : # sieste/temps : PEM : oui / non	Pouls : Saturation : Plaisir de la journée : # sieste/temps : PEM : oui / non
Pouls : Saturation : Priorité de la journée : # sieste/temps : PEM : oui / non	Pouls : Saturation : Priorité de la journée : # sieste/temps : PEM : oui / non	Pouls : Saturation : Priorité de la journée : # sieste/temps : PEM : oui / non	Pouls : Saturation : Priorité de la journée : # sieste/temps : PEM : oui / non	Pouls : Saturation : Priorité de la journée : # sieste/temps : PEM : oui / non	Pouls : Saturation : Plaisir de la journée : # sieste/temps : PEM : oui / non	Pouls : Saturation : Plaisir de la journée : # sieste/temps : PEM : oui / non
Pouls : Saturation : Priorité de la journée : # sieste/temps : PEM : oui / non	Pouls : Saturation : Priorité de la journée : # sieste/temps : PEM : oui / non	Pouls : Saturation : Priorité de la journée : # sieste/temps : PEM : oui / non	Pouls : Saturation : Priorité de la journée : # sieste/temps : PEM : oui / non	Pouls : Saturation : Priorité de la journée : # sieste/temps : PEM : oui / non	Pouls : Saturation : Plaisir de la journée : # sieste/temps : PEM : oui / non	Pouls : Saturation : Plaisir de la journée : # sieste/temps : PEM : oui / non

BAROMÈTRE

ON PREND SES PARAMÈTRES DE BASE,
SANS DEVENIR HYPERVIGILANT

Pouls

Prenez-note de votre pouls au repos et pendant les activités. Au lever, si votre pouls dépasse 20 battements de votre normalité, adapter votre journée pour maximiser le repos et la douceur.

Routine du sommeil

Heure du coucher :

Heure du lever :

Repos

Maximiser les repos fréquents, de courte durée, à l'extérieur du lit en journée. Plus la santé reviendra, plus les siestes seront remplacées par des activités calmes.

Alimentation

Heure du déjeuner et repas faciles/sains :

Heure du dîner et repas faciles/sains :

Heure du souper et repas faciles/sains :

PEM

À la fin de la semaine, encadrez les journées où vous êtes en réaction à une activité exigeante et revoir vos activités des dernières 72 heures : plus de stress ? ; plus d'effort physique ou cognitive ? un rhume ? délaisser votre routine ?