

RESET

WelloW week

Cohérence cardiaque - mes raisons de le faire

- parce que je suis fatigué d'être fatigué
- parce que je veux améliorer ma santé et diminuer le stress
- parce que je vis quelques de difficile
- parce que je veux performer dans mes sports/travail

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
AVANT LE CAFÉ							
<i>bien-être</i>	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MIDI							
<i>Émotion principale de la journée</i>							
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AVANT SOUPER							
<i>Émotion principale de la journée</i>							
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AVANT NUIT							
<i>optionnel</i>							