

(TOUS LES JOURS)

DATE ____ / ____ / ____

SOINS AUTO-ADMINISTRÉS

S M T DANS T F S

LISTE DE CONTRÔLE

- FAIRE TON LIT PRENDRE TES
- MÉDICAMENTS ET TES VITAMINES ROUTINE
- DE SOINS DE LA PEAU REPAS SAINS FAIRE
- UNE PROMENADE FAIRE LE MÉNAGE LAVER
- LES VÊTEMENTS ÉCOUTER DE LA MUSIQUE
- FAIRE UNE SIESTE PAUSE SUR LES RÉSEAUX
- SOCIAUX
- PRENDRE UN LONG BAIN
-
- APPELER UN AMI OU UNE FAMILLE
- MÉDITER REGARDER UN FILM
- CÂLINER UN ANIMAL DE
- COMPAGNIE OU UN HUMAIN
- ESSAYER UN NOUVEAU
- RESTAURANT PRENDRE LE TEMPS
- DE LIRE ESSAYER UNE NOUVELLE
- RECETTE PAS DE TÉLÉPHONE 30

MINUTES AVANT DE SE COUCHER

ENTRAÎNEMENT

- CARDIO
- POIDS
- YOGA
- EXTENSIBLE
- JOUR DE REPOS
- AUTRE

HEURES DE SOMMEIL (HEURES)



BILAN HYDRIQUE (VERRE)



LES CHOSES QUI ME RENDENT HEUREUX AUJOURD'HUI

HUMEUR

