

Ma tout-doux liste

Date _____

Affirmation du jour



Mon objectif aujourd'hui



Mon sommeil

Heures : 1-4 4-6 6-8 8-10

Qualité : ★★★★★

Mon humeur



Hydratation



Pensée du jour



Important

Mon rituel bien-être aujourd'hui :

- Boire un grand verre d'eau au réveil
- Prendre 3 grandes respirations conscientes
- Prendre un petit-déj en pleine conscience
- Visualiser sa journée idéale pendant 2 min
- Créer un "moment slow" (thé, silence, respiration)
- Se déconnecter 1h des écrans
- Marcher 10 minutes en pleine conscience
- Allumer une bougie/diffuser une huile essentielle
- S'étirer doucement pendant 3 minutes
- Faire 5 mn d'automassage (visage, mains, pieds)
- Prendre un petit-déj en pleine conscience
- Prendre soin de sa peau (gommage ou masque)



Bloom Reims