

Session 7 – Nourrir mon corps et mon cœur par le sommeil et les repos – prises de notes

**Retour sur mes pratiques de la semaine et/ou la pratique d'entrée => Notes utiles :**

**SOMMEIL :** quel est votre niveau de satisfaction par rapport au sommeil (actuellement) ?

Notes utiles →

RECAPITULATIF & REFLEXIONS PERSONNELLES	Notes utiles	Observer avec bienveillance et non jugement : Où j'en suis habituellement ? De 0 (jamais) à 10 (tout le temps)
1/PREPARATION AU SOMMEIL : routine, lumière		
2/ ECOUTE DES SIGNAUX DE VOTRE CORPS		
3/ USAGE DU LIT ET LES HORAIRES		
4/ ALIMENTATION & STIMULANTS		
5/ ENVIRONNEMENT		
6/ FATIGUE PHYSIQUE ET MENTALE		

**FATIGUE** : notes →

*Le repos, ce n'est pas un luxe,  
c'est une nécessité pour régénérer le corps (y compris les organes digestifs), le cœur et l'esprit.*

	Type de recharge	Comment vous avez tendance à fonctionner sur cet item ?	Commentaires, notes utiles
1		<input type="checkbox"/> fonctionnement en trop d'efforts <input type="checkbox"/> fonctionnement passionné de juste effort <input type="checkbox"/> fonctionnement en pas assez d'efforts <input type="checkbox"/> fonctionnement en montagne russe	
2		<input type="checkbox"/> fonctionnement en trop d'efforts <input type="checkbox"/> fonctionnement passionné de juste effort <input type="checkbox"/> fonctionnement en pas assez d'efforts <input type="checkbox"/> fonctionnement en montagne russe	
3		<input type="checkbox"/> fonctionnement en trop d'efforts <input type="checkbox"/> fonctionnement passionné de juste effort <input type="checkbox"/> fonctionnement en pas assez d'efforts <input type="checkbox"/> fonctionnement en montagne russe	
4		<input type="checkbox"/> fonctionnement en trop d'efforts <input type="checkbox"/> fonctionnement passionné de juste effort <input type="checkbox"/> fonctionnement en pas assez d'efforts <input type="checkbox"/> fonctionnement en montagne russe	
5		<input type="checkbox"/> fonctionnement en trop d'efforts <input type="checkbox"/> fonctionnement passionné de juste effort <input type="checkbox"/> fonctionnement en pas assez d'efforts <input type="checkbox"/> fonctionnement en montagne russe	
6		<input type="checkbox"/> fonctionnement en trop d'efforts <input type="checkbox"/> fonctionnement passionné de juste effort <input type="checkbox"/> fonctionnement en pas assez d'efforts <input type="checkbox"/> fonctionnement en montagne russe	
7		<input type="checkbox"/> fonctionnement en trop d'efforts <input type="checkbox"/> fonctionnement passionné de juste effort <input type="checkbox"/> fonctionnement en pas assez d'efforts <input type="checkbox"/> fonctionnement en montagne russe	

Bilan : 1 ou 2 axes principaux sur les 7 sur le(s)quel(s) il serait à votre avis le plus important de vous engager à avoir un fonctionnement plus passionné pour faire du bien à votre corps, votre cœur et votre esprit ?

RELAXATION PROGRESSIVE DU CORPS : notes →

⇒ Ma carte postale sur le sommeil et/ou mes temps de repos actifs & passifs :

**CARTE POSTALE POUR VOUS  
DE LA PART DE VOTRE IMAGE  
OU PARTIE COMPASSIONNEE**

Le petit pas concret, positif et réalisable que vous vous engagez à faire pour vous est :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1 ou 2 valeur(s) importante(s) à vos yeux activée(s) pour faire ce pas ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1 message +/- 1 autre soutien pour vous encourager face aux difficultés:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*"Le voyage de mille lieues commence par un seul pas"*  
- Lao Tseu

Pour : \_\_\_\_\_

Thème : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Programme SOINS-du-SII©

**MON BILAN:**

Une chose utile que je souhaite retenir de cette session et qui peut m'aider à mieux comprendre le SII ou moi-même, ou, à mieux gérer le SII ou ma vie malgré le SII ?