

COOPÉRATION – PRATIQUE DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE

OBSERVATIONS DU BIEN-ÊTRE

J1

J2

J3

J4

J5

J6

J7

COMMENT S'EST PASSÉE MA JOURNÉE ?							
SUR UNE ÉCHELLE DE 0 À 10, QUELLE EST LA NOTE QUE J'ATTRIBUE À MA VITALITÉ ? (0 = TRÈS FAIBLE / 10 = TRÈS BONNE VITALITÉ)							
SUR UNE ÉCHELLE DE 0 À 10, QUELLE EST LA NOTE QUE J'ATTRIBUE À MON HUMEUR ? (0 = MAUVAISE / 10 = TRÈS BONNE HUMEUR)							
DE 0 À 10, QUELLE EST LA NOTE QUE J'ATTRIBUE À MON TAUX DE NERVOSITÉ ? (0 = MAUVAISE / 10 = TRES BONNE HUMEUR)							
AI-JE PRATIQUÉ LA COHÉRENCE CARDIAQUE ?							
SI OUI, COMBIEN DE FOIS ? (1, 2, 3 FOIS OU +)							
COMMENT ME SUIS-JE SENTI(E) APRÈS CHAQUE PRATIQUE DE CE JOUR ?							
MES PENSÉES M'ONT-ELLES « PARASITÉES » DURANT MA PRATIQUE ?							
ENTRE 0 ET 5, QUELLE NOTE JE DONNE POUR MA SATISFACTION GLOBALE DU JOUR ?							
POUR QUEL ÉVÈNEMENT, RENCONTRE, PROJET, ETC. SUIS-JE RECONNAISSANT(E) AUJOURD'HUI ?							
AUTRES COMMENTAIRES ?							
TOTAL DE POINT SUR 35							
QUE PUIS-JE AMÉLIORER DEMAIN ? COMMENT ?							

OBSERVATIONS DU BIEN-ÊTRE

J 8

J 9

J 10

J 11

J 12

J 13

J 14

OBSERVATIONS DU BIEN-ÊTRE	J 8	J 9	J 10	J 11	J 12	J 13	J 14
COMMENT S'EST PASSÉE MA JOURNÉE ?							
SUR UNE ÉCHELLE DE 0 À 10, QUELLE EST LA NOTE QUE J'ATTRIBUE À MA VITALITÉ ? (0 = TRÈS FAIBLE / 10 = TRÈS BONNE VITALITÉ)							
SUR UNE ÉCHELLE DE 0 À 10, QUELLE EST LA NOTE QUE J'ATTRIBUE À MON HUMEUR ? (0 = MAUVAISE / 10 = TRÈS BONNE HUMEUR)							
DE 0 À 10, QUELLE EST LA NOTE QUE J'ATTRIBUE À MON TAUX DE NERVOSITÉ ? (0 = MAUVAISE / 10 = TRES BONNE HUMEUR)							
AI-JE PRATIQUÉ LA COHÉRENCE CARDIAQUE ?							
SI OUI, COMBIEN DE FOIS ? (1, 2, 3 FOIS OU +)							
COMMENT ME SUIS-JE SENTI(E) APRÈS CHAQUE PRATIQUE DE CE JOUR ?							
MES PENSÉES M'ONT-ELLES « PARASITÉES » DURANT MA PRATIQUE ?							
ENTRE 0 ET 5, QUELLE NOTE JE DONNE POUR MA SATISFACTION GLOBALE DU JOUR ?							
POUR QUEL ÉVÈNEMENT, RENCONTRE, PROJET, ETC. SUIS-JE RECONNAISSANT(E) AUJOURD'HUI ?							
AUTRES COMMENTAIRES ?							
TOTAL DE POINT SUR 35							
QUE PUIS-JE AMÉLIORER DEMAIN ? COMMENT ?							

OBSERVATIONS DU BIEN-ÊTRE

J 15

J 16

J 17

J 18

J 19

J 20

J 21

COMMENT S'EST PASSÉE MA JOURNÉE ?							
SUR UNE ÉCHELLE DE 0 À 10, QUELLE EST LA NOTE QUE J'ATTRIBUE À MA VITALITÉ ? (0 = TRÈS FAIBLE / 10 = TRÈS BONNE VITALITÉ)							
SUR UNE ÉCHELLE DE 0 À 10, QUELLE EST LA NOTE QUE J'ATTRIBUE À MON HUMEUR ? (0 = MAUVAISE / 10 = TRÈS BONNE HUMEUR)							
DE 0 À 10, QUELLE EST LA NOTE QUE J'ATTRIBUE À MON TAUX DE NERVOSITÉ ? (0 = MAUVAISE / 10 = TRES BONNE HUMEUR)							
AI-JE PRATIQUÉ LA COHÉRENCE CARDIAQUE ?							
SI OUI, COMBIEN DE FOIS ? (1, 2, 3 FOIS OU +)							
COMMENT ME SUIS-JE SENTI(E) APRÈS CHAQUE PRATIQUE DE CE JOUR ?							
MES PENSÉES M'ONT-ELLES « PARASITÉES » DURANT MA PRATIQUE ?							
ENTRE 0 ET 5, QUELLE NOTE JE DONNE POUR MA SATISFACTION GLOBALE DU JOUR ?							
POUR QUEL ÉVÈNEMENT, RENCONTRE, PROJET, ETC. SUIS-JE RECONNAISSANT(E) AUJOURD'HUI ?							
AUTRES COMMENTAIRES ?							
TOTAL DE POINT SUR 35							
QUE PUIS-JE AMÉLIORER DEMAIN ? COMMENT ?							

AU BOUT DE CES 3 SEMAINES DE PRATIQUE DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE :

<p>EST-CE QUE JE PEUX DIRE QUE LA COHÉRENCE CARDIAQUE M'A APPORTÉ DE RÉELS BIENFAITS AU QUOTIDIEN ? SI OUI, LESQUELS ?</p>	
<p>SUIS-JE PLUS CALME ?</p>	
<p>MON HUMEUR A-T-ELLE CHANGÉ ?</p>	
<p>CETTE PRATIQUE EST-ELLE ANCRÉE DANS MON QUOTIDIEN ? SI NON POURQUOI ?</p>	
<p>AI-JE RENCONTRÉ DES DIFFICULTÉS ? SI OUI, LESQUELLES ET AI-JE RÉUSSI À LES SURMONTER ?</p>	
<p>SUIS-JE PRÊT À CONTINUER CETTE PRATIQUE ?</p>	