

Mon carnet d'écoute intérieure

Jour après jour un
intestin sain



Mon carnet d'écoute intérieure

Date: Jour:

Repas

Heures	Repas	Remarques (satisfaction, quantité par portion, faim, satiété...)
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Humeur

Mon ressenti du jour?

☐☐☐

Ressenti physique / instinct

Ai-je ressenti des troubles ou des changements?

☐

Oui

☐

Non

Sensation de réplétion, ballonnements, crampes, constipation, diarrhée? (lieu, heure, intensité)

.....

.....

.....

Moments d'écoute intérieure

Ai-je pris assez de temps pour moi?

Méditation ou exercices de respiration

☐

Oui

☐

Non

Activité physique / balade:

☐

Oui

☐

Non

Manger en pleine conscience:

☐

Oui

☐

Non

Réflexion intérieure

Qu'est-ce qui a influencé mon humeur aujourd'hui?

.....

.....

Niveau de stress

1

2

3

4

5

6

Super relax

Stress pur

Sommeil & régénération

Heure du coucher / heure du réveil:

.....

Qualité du sommeil:

1

2

3

4

5

6

Très mauvaise

Super bonne

Réflexion / notes personnelles

Mes pensées du jour:

.....

.....

.....

Que vais-je faire autrement demain?

.....

.....

.....