

Mon carnet d'écoute intérieure

Jour après jour un
intestin sain



Mon carnet d'écoute intérieure

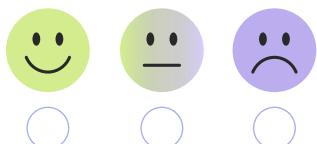
Date: Jour:

Repas

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

Humeur

Mon ressenti du jour?



Réflexion intérieure

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

.....
.....
.....

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

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?

.....
.....
.....