Journal de pratique de pleine conscience

Semaine :

Notez sur cette feuille chaque fois que vous pratiquez un exercice de pleine conscience ou une activité de la vie quotidienne en pleine conscience. Notez également vos observations.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jour | Exercice ou activité de la vie quotidienne | Commentaires et observations |
| Mardi |  |  |
| Mercredi |  |  |
| Jeudi |  |  |
| Vendredi |  |  |
| Samedi |  |  |
| Dimanche |  |  |
| Lundi |  |  |