



## mon outil de suivi "My Mind Health" un point fort pour aller de l'avant => ma mentalité un jour, une ligne, un pas

**Aujourd'hui (Ou si plus facile « à cette fin de semaine »):**

**Oui Non**

J'ai dormi ce dont j'avais besoin (entre 6 et 8 heures)



J'ai dormi d'un sommeil sans interruption



Durant la journée j'ai pris le temps de rêver (et rêvasser)



J'ai fait une activité physique (sans pensées actives)



J'ai pris le temps de ne faire qu'une chose à la fois



En soirée, j'ai mis mon e-mail et mon smartphone en mode «off»



J'ai manger un vrai repas équilibré, en buvant de l'eau



J'ai pris le temps de manger (en discutant ou en me décontractant)



**Florence Dambricourt**

**@Talking4good, de vraies conversations pour de vraies actions**