

Daily SELF-CARE

DATE ____ / ____ / ____

DIM LUN MAR MER JEU VEN SAM

C H E C K L I S T

- Marcher (avec ou sans bébé) en écoutant un podcast
- S'asseoir à la terrasse d'un café et boire un café/thé au soleil
- Aller t'acheter un livre dans une librairie
- Déjeuner avec une amie
- Faire une activité physique (yoga, course à pied, pilates...)
- Faire une sieste quand c'est possible
- Respirer en pleine conscience 5 minutes plusieurs fois par jour
- Lire quelques pages d'un livre ou magazine
- Faire des étirements le soir avant de te coucher
- Appeler une amie
- Faire les boutiques
- Te masser le visage, te faire un masque

ENTRAÎNEMENT

- CARDIO
- POIDS
- YOGA
- EXTENSIBLE
- JOURNÉE DE DÉTENTE
- AUTRE

ACCEPTÉ QUE LES CERTAINS JOURS PEUVENT ÊTRE DIFFICILES ET QUE C'EST NORMAL. PRENDS LE TEMPS DE T'ADAPTER SANS TE METTRE TROP DE PRESSION

MOMENTS DE REPOS heures



ÉQUILIBRE HYDRIQUE Nbre. de verres



HUMEUR

