

JOURNAL DE LA SIESTE





Journal de la sieste

Routine Journalière

Date : _____



"Chaque pause est un acte d'amour envers mon corps et mon esprit."

Ma sieste du jour

Heure de début : _____

Durée prévue : _____

Type de sieste

- ☐ Flash
- ☐ Classique
- ☐ Longue

Avant la sieste

Mon niveau de fatigue (1 à 5)



Mon niveau de stress (1 à 5)



Mon intention du jour

- ☐ Recharger
- ☐ Apaiser
- ☐ Relâcher
- ☐ Clarifier mon esprit...

Pendant la sieste

Où ai-je fait ma sieste ? (ex : canapé, lit, voiture, bureau, fauteuil...) : _____

Ai-je utilisé un audio ? ☐ oui ☐ non (si oui, lequel ?) : _____

Ai-je respiré / médité / visualisé ? ☐ oui ☐ non (ex : respiration 4-7-8, visualisation nature, body scan...) : _____

Au réveil

Mon niveau d'énergie (1 à 5)



Mon niveau de détente (1 à 5)



Trois mots qui décrivent mon ressenti

Après la sieste

- **Ai-je pris un moment pour me réveiller doucement ?** ☐ oui ☐ non
- **Ai-je bu un verre d'eau ?** ☐ oui ☐ non
- **Ai-je noté une prise de conscience, une idée, une émotion ?** _____

Exemple : "J'ai réalisé que 15 min suffisent pour me sentir mieux."

"Petit pas = grands changements"



Journal de la sieste

Routine Journalière

Date : _____



"Chaque pause est un acte d'amour envers mon corps et mon esprit."

Ma sieste du jour

Heure de début : _____

Durée prévue : _____

Type de sieste

- ☐ Flash
- ☐ Classique
- ☐ Longue

Avant la sieste

Mon niveau de fatigue (1 à 5)



Mon niveau de stress (1 à 5)



Mon intention du jour

- ☐ Recharger
- ☐ Apaiser
- ☐ Relâcher
- ☐ Clarifier mon esprit...

Pendant la sieste

Où ai-je fait ma sieste ? (ex : canapé, lit, voiture, bureau, fauteuil...) : _____

Ai-je utilisé un audio ? ☐ oui ☐ non (si oui, lequel ?) : _____

Ai-je respiré / médité / visualisé ? ☐ oui ☐ non (ex : respiration 4-7-8, visualisation nature, body scan...) : _____

Au réveil

Mon niveau d'énergie (1 à 5)



Mon niveau de détente (1 à 5)



Trois mots qui décrivent mon ressenti

Après la sieste

- **Ai-je pris un moment pour me réveiller doucement ?** ☐ oui ☐ non
- **Ai-je bu un verre d'eau ?** ☐ oui ☐ non
- **Ai-je noté une prise de conscience, une idée, une émotion ?** _____

Exemple : "J'ai réalisé que 15 min suffisent pour me sentir mieux."

"Petit pas = grands changements"



Journal de la sieste

Routine Journalière

Date : _____



"Chaque pause est un acte d'amour envers mon corps et mon esprit."

Ma sieste du jour

Heure de début : _____

Durée prévue : _____

Type de sieste

- ☐ Flash
- ☐ Classique
- ☐ Longue

Avant la sieste

Mon niveau de fatigue (1 à 5)



Mon niveau de stress (1 à 5)



Mon intention du jour

- ☐ Recharger
- ☐ Apaiser
- ☐ Relâcher
- ☐ Clarifier mon esprit...

Pendant la sieste

Où ai-je fait ma sieste ? (ex : canapé, lit, voiture, bureau, fauteuil...) : _____

Ai-je utilisé un audio ? ☐ oui ☐ non (si oui, lequel ?) : _____

Ai-je respiré / médité / visualisé ? ☐ oui ☐ non (ex : respiration 4-7-8, visualisation nature, body scan...) : _____

Au réveil

Mon niveau d'énergie (1 à 5)



Mon niveau de détente (1 à 5)



Trois mots qui décrivent mon ressenti

Après la sieste

- **Ai-je pris un moment pour me réveiller doucement ?** ☐ oui ☐ non
- **Ai-je bu un verre d'eau ?** ☐ oui ☐ non
- **Ai-je noté une prise de conscience, une idée, une émotion ?** _____

Exemple : "J'ai réalisé que 15 min suffisent pour me sentir mieux."

"Petit pas = grands changements"



Journal de la sieste

Routine Journalière

Date : _____



"Chaque pause est un acte d'amour envers mon corps et mon esprit."

Ma sieste du jour

Heure de début : _____

Durée prévue : _____

Type de sieste

- ☐ Flash
- ☐ Classique
- ☐ Longue

Avant la sieste

Mon niveau de fatigue (1 à 5)



Mon niveau de stress (1 à 5)



Mon intention du jour

- ☐ Recharger
- ☐ Apaiser
- ☐ Relâcher
- ☐ Clarifier mon esprit...

Pendant la sieste

Où ai-je fait ma sieste ? (ex : canapé, lit, voiture, bureau, fauteuil...) : _____

Ai-je utilisé un audio ? ☐ oui ☐ non (si oui, lequel ?) : _____

Ai-je respiré / médité / visualisé ? ☐ oui ☐ non (ex : respiration 4-7-8, visualisation nature, body scan...) : _____

Au réveil

Mon niveau d'énergie (1 à 5)



Mon niveau de détente (1 à 5)



Trois mots qui décrivent mon ressenti

Après la sieste

- **Ai-je pris un moment pour me réveiller doucement ?** ☐ oui ☐ non
- **Ai-je bu un verre d'eau ?** ☐ oui ☐ non
- **Ai-je noté une prise de conscience, une idée, une émotion ?** _____

Exemple : "J'ai réalisé que 15 min suffisent pour me sentir mieux."

"Petit pas = grands changements"



Journal de la sieste

Routine Journalière

Date : _____



"Chaque pause est un acte d'amour envers mon corps et mon esprit."

Ma sieste du jour

Heure de début : _____

Durée prévue : _____

Type de sieste

- ☐ Flash
- ☐ Classique
- ☐ Longue

Avant la sieste

Mon niveau de fatigue (1 à 5)



Mon niveau de stress (1 à 5)



Mon intention du jour

- ☐ Recharger
- ☐ Apaiser
- ☐ Relâcher
- ☐ Clarifier mon esprit...

Pendant la sieste

Où ai-je fait ma sieste ? (ex : canapé, lit, voiture, bureau, fauteuil...) : _____

Ai-je utilisé un audio ? ☐ oui ☐ non (si oui, lequel ?) : _____

Ai-je respiré / médité / visualisé ? ☐ oui ☐ non (ex : respiration 4-7-8, visualisation nature, body scan...) : _____

Au réveil

Mon niveau d'énergie (1 à 5)



Mon niveau de détente (1 à 5)



Trois mots qui décrivent mon ressenti

Après la sieste

- **Ai-je pris un moment pour me réveiller doucement ?** ☐ oui ☐ non
- **Ai-je bu un verre d'eau ?** ☐ oui ☐ non
- **Ai-je noté une prise de conscience, une idée, une émotion ?** _____

Exemple : "J'ai réalisé que 15 min suffisent pour me sentir mieux."

"Petit pas = grands changements"



Journal de la sieste

Routine Journalière

Date : _____



"Chaque pause est un acte d'amour envers mon corps et mon esprit."

Ma sieste du jour

Heure de début : _____

Durée prévue : _____

Type de sieste

- ☐ Flash
- ☐ Classique
- ☐ Longue

Avant la sieste

Mon niveau de fatigue (1 à 5)



Mon niveau de stress (1 à 5)



Mon intention du jour

- ☐ Recharger
- ☐ Apaiser
- ☐ Relâcher
- ☐ Clarifier mon esprit...

Pendant la sieste

Où ai-je fait ma sieste ? (ex : canapé, lit, voiture, bureau, fauteuil...) : _____

Ai-je utilisé un audio ? ☐ oui ☐ non (si oui, lequel ?) : _____

Ai-je respiré / médité / visualisé ? ☐ oui ☐ non (ex : respiration 4-7-8, visualisation nature, body scan...) : _____

Au réveil

Mon niveau d'énergie (1 à 5)



Mon niveau de détente (1 à 5)



Trois mots qui décrivent mon ressenti

Après la sieste

- **Ai-je pris un moment pour me réveiller doucement ?** ☐ oui ☐ non
- **Ai-je bu un verre d'eau ?** ☐ oui ☐ non
- **Ai-je noté une prise de conscience, une idée, une émotion ?** _____

Exemple : "J'ai réalisé que 15 min suffisent pour me sentir mieux."

"Petit pas = grands changements"



Journal de la sieste

Routine Journalière

Date : _____



"Chaque pause est un acte d'amour envers mon corps et mon esprit."

Ma sieste du jour

Heure de début : _____

Durée prévue : _____

Type de sieste

- ☐ Flash
- ☐ Classique
- ☐ Longue

Avant la sieste

Mon niveau de fatigue (1 à 5)



Mon niveau de stress (1 à 5)



Mon intention du jour

- ☐ Recharger
- ☐ Apaiser
- ☐ Relâcher
- ☐ Clarifier mon esprit...

Pendant la sieste

Où ai-je fait ma sieste ? (ex : canapé, lit, voiture, bureau, fauteuil...) : _____

Ai-je utilisé un audio ? ☐ oui ☐ non (si oui, lequel ?) : _____

Ai-je respiré / médité / visualisé ? ☐ oui ☐ non (ex : respiration 4-7-8, visualisation nature, body scan...) : _____

Au réveil

Mon niveau d'énergie (1 à 5)



Mon niveau de détente (1 à 5)



Trois mots qui décrivent mon ressenti

Après la sieste

- **Ai-je pris un moment pour me réveiller doucement ?** ☐ oui ☐ non
- **Ai-je bu un verre d'eau ?** ☐ oui ☐ non
- **Ai-je noté une prise de conscience, une idée, une émotion ?** _____

Exemple : "J'ai réalisé que 15 min suffisent pour me sentir mieux."

"Petit pas = grands changements"



Bilan

Bilan de la semaine

Date : _____



Jour	Type de sieste	Durée	Énergie après (1-5)	Observation / Ressenti
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

Ma plus grande difficulté :

Mes 3 plus beaux progrès :

Une habitude que je veux garder :

Une chose à tester ou améliorer la semaine prochaine :

Mon mot-clé de la semaine :

“Les petites victoires d’aujourd’hui sont les grandes réussites de demain.”



NOTES





NOTES





Pour aller plus loin va sur mon site
<https://www.jessicascat.fr/>



Jessica Scat

