

MON CARNET DE BORD

Programme de Méditation 21 jours
Autonome



SEMAINE 1

Mon ou mes activités de pleine conscience, de la journée et toute activité physique :



Mes impressions, ma météo intérieure et/ou événements marquants de la journée :



Mon journal de gratitude :



JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
Atelier Méditation en replay n°1 1h	Vidéo : Comment s'asseoir pour méditer ? Méditation en pleine Conscience I 5 min	Pranayama Samavritti pratiquez pendant 5 à 7 min	Méditation sur la Bienveillance 13 min	Relaxation sur le Lieu de Refuge 15 min	Méditation d'ancrage 10 min	Activité de pleine conscience: Prendre sa douche 5 min
Aujourd'hui je remercie la vie pour :						

SEMAINE 2

A toi d'organiser ton programme comme tu le souhaites.
A respecter : une pratique par jour minimum 😊



N'hésite pas à refaire les activités de la semaine précédente

	JOUR 8	JOUR 9	JOUR 10	JOUR 11	JOUR 12	JOUR 13	JOUR 14
Mon ou mes activités de pleine conscience, de la journée et toute activité physique :							
Mes impressions, ma météo intérieure et/ou événements marquants de la journée :							
Mon journal de gratitude :							

Mon ou mes activités de pleine conscience, de la journée et toute activité physique :



Mes impressions, ma météo intérieure et/ou événements marquants de la journée :




Mon journal de gratitude :





SEMAINE 3

	JOUR 15	JOUR 16	JOUR 17	JOUR 18	JOUR 19	JOUR 20	JOUR 21 
Mon ou mes activités de pleine conscience, de la journée et toute activité physique :							
Mes impressions, ma météo intérieure et/ou événements marquants de la journée :							
Mon journal de gratitude :							FELICITATIONS!!

Mon ou mes activités de pleine conscience,
de la journée et toute activité physique :



Mes impressions,
ma météo intérieure **et/ou événements marquants de la journée :**



Mon journal de gratitude :



FELICITATIONS!!

MON BILAN

Petit Bilan à remplir à la fin de ton programme
Tu peux le garder pour toi et/ou me le partager
ça m'aide beaucoup pour enrichir mes programmes ☐



**Ce que
j'ai aimé**



Empty rectangular area for writing about what was liked.

**Mes
difficultés:**



Empty rectangular area for writing about difficulties.

**Ce que je
retiens**



Empty rectangular area for writing about what was retained.