

Mon agenda de sophro'sommeil© pendant 7 jours

Je me couche à ... Je me réveille à... et je me rendors àJe me lève à....Je fais ma séance de sophrologie à ...																			J'évalue : 😊 😐 😞			Je me rappelle							
																			Mon sommeil a été	Mon réveil est	Ma journée s'est passée	Ce qui menace mon sommeil							
19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h					
Nuit du ...				↓ S					↑ X	↓		↑				▨							▨			☹	☹	☹	Diner lourd +alcool

Tous les matins au réveil, notez votre heure de lever ↑, vos levers nocturnes ↑↓, colorier les périodes de sommeil

Notez en pleine conscience la qualité de votre sommeil, la qualité de votre réveil 😊 😐 😞

Notez si vous avez pratiqué une séance de sophrologie S pendant la nuit ou si vous avez pris un somnifère pendant la nuit, notez X, les ronflements ou apnées R

Chaque soir, notez la qualité de votre journée 😊 😐 😞 et si vous avez des observations sur les évènements de la journée qui menacent votre sommeil : contrariétés, stress, pas assez d'activités en mouvement ou sport pas à la bonne heure, repas lourd à digérer, soirée devant l'écran...

Notez si vous avez pratiqué une séance de sophrologie S en journée, si vous avez fait une sieste et aussi les moments de somnolence

Enfin notez l'heure à laquelle vous vous couchez ↓, si vous prenez un somnifère X ou si vous faites une séance de sophrologie S