Mon agenda Sophro'Sommeil© pendant 15 jours

	Je me couche et m'endors à ↓… Je me réveille et me lève à ↑… Je fais ma séance de Sophrologie à …																								J'évalue : ☺ 😐 ☹			Je note
	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	Mon sommeil a été	Mon réveil est	Ma journée s'est passée	Ce qui menace mon sommeil
Nuit du ...					↓S					↑	↓		↑							S						☹	😐	😐	Diner lourd-alcool-contrariété-écrans…