



Journal

du sommeil

Comment s'est passée ma nuit?



1

2

3

4

5

6

7

8

9



Comment est-ce que je me sens ce matin?

ex. Reposé, résigné, en colère, déçu, optimiste etc.

Gratitude- Mes bons réflexes et mes fiertés

Mes défis à retravailler

Alimentation, ou autre facteurs
