

FICHE BIEN-ETRE

CHECK-IN / CHECK-OUT

LE SCANNER INTERIEUR



MATIN : CHECK-IN

En début de journée (sous la douche, sur le trajet du travail, au petit-déjeuner, avant de vous lever : dans un moment où vous êtes-seul(e)* ...), prenez 5min pour lancer votre **radar intérieur** :

- Comment je me sens dans mon corps
- Comment je me sens dans mon coeur
- Comment je me sens dans ma tête

Petit exercice sans jugement, juste pour prendre la “météo du jour”.

SOIR : CHECK-OUT

Vous commencez à me connaître, je suis une grande adepte des gratitudes avant de sombrer au pays des rêves !

Vous pouvez aussi reprendre les 3 questions du matin pour refaire un “tour du propriétaire” !

Vous pouvez effectuer ce petit exercice mentalement ou prendre des notes dans un cahier !

L'essentiel est de choisir quelque chose qui fait sens pour vous et de prendre RDV avec vous même !



*Il peut aussi être sympathique, si cela est possible et si cela vous plait, de partager ce moment avec votre conjoint, vos enfants ...