MES BONNES HABITUDES

MOIS _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Profiter de la lumière du jour																															
Boire 1,5 litre d'eau																															
Faire du sport (20 minutes)																															
Noter la pensée du jour																															
Méditer (10 minutes)																															
Contacter un proche																															
Boire un thé																															
Faire une promenade																															
Lire ou écouter un chapitre d'un livre																															
Réduire ma durée d'écran à 2h																															
Se lever 15 minutes plus tôt																															
Se coucher à 23h																															
Commencer la journée avec un verre d'eau																															
Faire une sieste (20 minutes)																															