**MAÎTRE-D’OEUVRE DE SES RELATIONS**

Mes objectifs de la journée

**J’évalue mon senti avant et après l’exercice de cohérence cardiaque?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mon corps** | **AVANT** | **APRÈS** |
| Cliquez ici pour entrer du texte. | Cliquez ici pour entrer du texte. |
| **Ma tête** | Cliquez ici pour entrer du texte. | Cliquez ici pour entrer du texte. |
| **Mon cœur** | Cliquez ici pour entrer du texte. | Cliquez ici pour entrer du texte. |

**Quel est mon niveau d’énergie?**

Cliquez ici pour entrer du texte.

**Quel est mon niveau de stress?**

Cliquez ici pour entrer du texte.