

Mon sommeil

Faites le point et donnez une note à votre satisfaction quant à votre sommeil en vous référant aux derniers jours.

- /10 Heure de coucher
- /10 Heure de lever
- /10 Temps d'endormissement
- /10 Les réveils
- /10 Niveau d'énergie au lever

Êtes-vous satisfait ?

À la lumière de cet exercice, quel est votre engagement ?

Moi, _____, je m'engage à dormir mieux, par les moyens suivants :

Signature

Date