Nuit du	Je me couche à…			Je me réveille à…				Je me rendors à…			Je me lève à….			Je fais ma séance de sophrologie à…										J'évalue : ☺ 😐 ☹			Je me rappelle
	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	Mon sommeil	Mon réveil	Ma journée	
7 oct.				↓					↑○	↓		↑								**S**					☹	😐	☺	Dîner lourd + alcool

Tous les matins au réveil, notez votre heure de lever ↑, vos réveils nocturnes ↑↓, coloriez les périodes de sommeil
Notez la qualité de votre sommeil, la qualité de votre réveil et si vous avez pratiqué une séance de sophrologie **S** au coucher ou pendant la nuit
Si vous avez pris un somnifère, notez ○

Chaque soir, notez la qualité de votre journée et si vous avez des observations sur les évènements de la journée
Notez si vous avez pratiqué en journée des séances de sophrologie **S** , notez si vous avez fait une sieste
Enfin notez l'heure à laquelle vous éteignez et si vous prenez un somnifère ○