



TRACKER

réduction du stress

DATE :

___/___/___

	L	M	M	J	V	S	D
8h de sommeil :	<input type="checkbox"/>						
Méditation matinale :	<input type="checkbox"/>						
Lecture :	<input type="checkbox"/>						
Relations sociales :	<input type="checkbox"/>						
Promenade :	<input type="checkbox"/>						
Alimentation saine :	<input type="checkbox"/>						
Journal de gratitude :	<input type="checkbox"/>						
Routine du soir :	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						



@plus_presdesetoiles

