

Médecine des émotions



Nom: _____ Émotion préférée: _____

Date	Humeur Comment allez-vous: bien, mal, moyen?	Cohérence cardiaque Combien de temps vous avez entraînés la cohérence cardiaque? Quelle technique?	Émotions positives Combien de fois avez-vous perçus consciemment des sentiments agréables? Lesquels?	Gratitude Qu'est-ce que vous a fait reconnaissant (mot-clé)?	Sourire Combien de fois avez-vous souri consciemment aujourd'hui?
Lu					
Ma					
Me					
Je					
Ve					
Sa/Di					

Médecine des émotions



Nom: _____ Émotion préférée: _____

Date	Humeur Comment allez-vous: bien, mal, moyen?	Cohérence cardiaque Combien de temps vous avez entraînés la cohérence cardiaque? Quelle technique?	Émotions positives Combien de fois avez-vous perçus consciemment des sentiments agréables? Lesquels?	Gratitude Qu'est-ce que vous a fait reconnaissant (mot-clé)?	Sourire Combien de fois avez-vous souri consciemment aujourd'hui?
Lu					
Ma					
Me					
Je					
Ve					
Sa/Di					