PILIER 5
RÉCUPÉRER

Fiche récap veille de match | Je donne à mon corps et à mon esprit les conditions pour récupérer

1. JE RALENTIS

→ **Ma soirée est calme, agréable et reposante.**

☐ Soirée au calme ☐ Pas d'hypersollicitation ☐ Dîner simple

Mon heure de réveil : _____ **Mon heure de coucher (ajustée) :** _____

Ce qui rend ma soirée agréable et reposante : _____

_____

2. JE ME DÉTENDS

→ **Je soigne mon endormissement : je choisis ce qui m'y donne accès.**

☐ Relaxation guidée ☐ Musique ☐ Autre : _____

Mon choix pour ce soir : _____

Je le lance à : _____

3. SI LE SOMMEIL TARDE

→ **Je laisse faire, je ne lutte pas, je reste au repos.**

↳ Rester ainsi, c'est déjà me ressourcer.

☐ Je reste allongé, au calme ☐ Je reviens à ma respiration ☐ Je ne regarde pas l'heure

✓ **Tout est en place. Je me repose !!**

! **Ralentir, c'est préparer autrement**

! **N.B. : Mes playlists de relaxation et de musique sont sur ma chaîne.**