



# Bingo



## Journal de mes respirations

**Combien de temps me suis-je arrêté(e) pour prendre des respirations aujourd'hui ?**

**Quelle technique ai-je utilisée aujourd'hui et est-ce que j'aimerais réutiliser cette même technique dans le futur ?**

**Comment me suis-je senti(e) pendant l'exercice ?**

**Ai-je réussi à me concentrer seulement sur ma respiration pendant un instant ou ai-je éprouvé de la difficulté à me concentrer ?**

**Est-ce que cet exercice a eu une influence sur mon niveau d'énergie pendant la journée ?**