

Journal de pratique — Relaxation appliquée

Nom :	
Semaine du :	

Évaluez le changement que vous avez remarqué après la pratique à l'aide de cette échelle :

0 = aucun changement perceptible · 1 = un petit changement · 2 = un changement utile · 3 = un changement important

Date	Heure	Durée	Changement observé (0–3)	Commentaires

Une cote de 0 ne signifie pas que la pratique a échoué. Vous avez peut-être mieux remarqué votre tension ou constaté qu'une autre réponse était nécessaire.