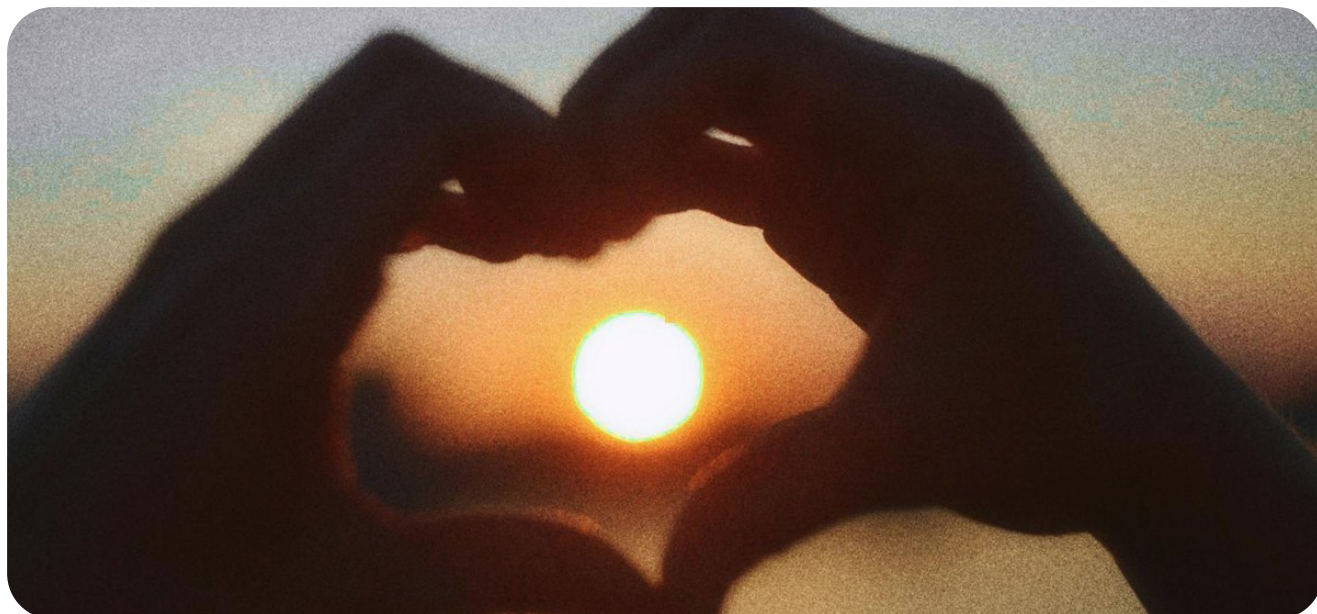




CARNET D'EXPLORATION

Le cœur en cohérence

Programme de 4 semaines de cohérence cardiaque : respirer à sa fréquence de résonance, guidé par un orbe et un son.

Pourquoi ce carnet

C'est la base de toute l'exploration. Il garde la trace de ta recherche intérieure, honnêtement, au moment où elle se vit. En le relisant, tu vois ce qui revient, ce qui change et ce qui marche pour toi : ce sont les résultats de ton aventure. Sans trace, la mémoire arrange et oublie.

Comment l'utiliser

Une entrée par séance, tout de suite après, même en trois mots. Coche les cases au fur et à mesure. Garde-le près de toi, sur ta table de nuit si le programme se vit la nuit, avec un stylo.

SEMAINE 1 · DÉCOUVERTE (5 min, 2 fois par jour)

Note le stress juste avant et juste après : c'est la mesure la plus simple de l'effet.

Jour 1

Date _____

☐ ou « Les premiers pas » ☐ Séance 1 « Découverte » ☐ Séance 2 « Découverte » ☐ Avant de dormir (le soir)

Ma fréquence (respirations par minute), rythme égal ou non

Stress avant (1 à 5) _____

Stress après (1 à 5) _____

Sommeil de la nuit (1 à 5) _____

Ce que je remarque

Pause de contrôle (secondes)

Jour 2

Date _____

☐ ou « Les premiers pas » ☐ Séance 1 « Découverte » ☐ Séance 2 « Découverte » ☐ Avant de dormir (le soir)

Ma fréquence (respirations par minute), rythme égal ou non

Stress avant (1 à 5) _____

Stress après (1 à 5) _____

Sommeil de la nuit (1 à 5) _____

Ce que je remarque

Jour 3

Date _____

☐ ou « Les premiers pas » ☐ Séance 1 « Découverte » ☐ Séance 2 « Découverte » ☐ Avant de dormir (le soir)

Ma fréquence (respirations par minute), rythme égal ou non

Stress avant (1 à 5) _____

Stress après (1 à 5) _____

Sommeil de la nuit (1 à 5) _____

Ce que je remarque

.....

Jour 4

Date _____

☐ ou « Les premiers pas » ☐ Séance 1 « Découverte » ☐ Séance 2 « Découverte » ☐ Avant de dormir (le soir)

Ma fréquence (respirations par minute), rythme égal ou non

Stress avant (1 à 5) _____

Stress après (1 à 5) _____

Sommeil de la nuit (1 à 5) _____

Ce que je remarque

.....

Jour 5

Date _____

☐ ou « Les premiers pas » ☐ Séance 1 « Découverte » ☐ Séance 2 « Découverte » ☐ Avant de dormir (le soir)

Ma fréquence (respirations par minute), rythme égal ou non

Stress avant (1 à 5) _____

Stress après (1 à 5) _____

Sommeil de la nuit (1 à 5) _____

Ce que je remarque

.....

Jour 6

Date _____

☐ ou « Les premiers pas » ☐ Séance 1 « Découverte » ☐ Séance 2 « Découverte » ☐ Avant de dormir (le soir)

Ma fréquence (respirations par minute), rythme égal ou non

Stress avant (1 à 5) _____

Stress après (1 à 5) _____

Sommeil de la nuit (1 à 5) _____

Ce que je remarque

.....

Jour 7

Date _____

☐ ou « Les premiers pas » ☐ Séance 1 « Découverte » ☐ Séance 2 « Découverte » ☐ Avant de dormir (le soir)

Ma fréquence (respirations par minute), rythme égal ou non

Stress avant (1 à 5) _____

Stress après (1 à 5) _____

Sommeil de la nuit (1 à 5) _____

Ce que je remarque

.....

SEMAINE 2 · LE RÉGLAGE PUIS LE RENDEZ-VOUS (3 fois 5 min)

Note le stress juste avant et juste après : c'est la mesure la plus simple de l'effet.

Jour 8

Date _____

☐ Séance 1 « Le rendez-vous » ☐ Séance 2 « Le rendez-vous » ☐ Séance 3 « Le rendez-vous »

☐ Avant de dormir (le soir) ☐ « Le souffle fredonné »

Ma fréquence (respirations par minute), rythme égal ou non

Stress avant (1 à 5) _____

Stress après (1 à 5) _____

Sommeil de la nuit (1 à 5) _____

Ce que je remarque

.....

Jour 9

Date _____

- ☐ Séance 1 « Le rendez-vous » ☐ Séance 2 « Le rendez-vous » ☐ Séance 3 « Le rendez-vous »
☐ Avant de dormir (le soir) ☐ « Le souffle fredonné »

Ma fréquence (respirations par minute), rythme égal ou non

Stress avant (1 à 5) _____

Stress après (1 à 5) _____

Sommeil de la nuit (1 à 5) _____

Ce que je remarque

Jour 10

Date _____

- ☐ Séance 1 « Le rendez-vous » ☐ Séance 2 « Le rendez-vous » ☐ Séance 3 « Le rendez-vous »
☐ Avant de dormir (le soir) ☐ « Le souffle fredonné »

Ma fréquence (respirations par minute), rythme égal ou non

Stress avant (1 à 5) _____

Stress après (1 à 5) _____

Sommeil de la nuit (1 à 5) _____

Ce que je remarque

Jour 11

Date _____

- ☐ Séance 1 « Le rendez-vous » ☐ Séance 2 « Le rendez-vous » ☐ Séance 3 « Le rendez-vous »
☐ Avant de dormir (le soir) ☐ « Le souffle fredonné »

Ma fréquence (respirations par minute), rythme égal ou non

Stress avant (1 à 5) _____

Stress après (1 à 5) _____

Sommeil de la nuit (1 à 5) _____

Ce que je remarque

Jour 12

Date _____

- ☐ Séance 1 « Le rendez-vous » ☐ Séance 2 « Le rendez-vous » ☐ Séance 3 « Le rendez-vous »
☐ Avant de dormir (le soir) ☐ « Le souffle fredonné »

Ma fréquence (respirations par minute), rythme égal ou non

Stress avant (1 à 5) _____

Stress après (1 à 5) _____

Sommeil de la nuit (1 à 5) _____

Ce que je remarque

Jour 13

Date _____

- ☐ Séance 1 « Le rendez-vous » ☐ Séance 2 « Le rendez-vous » ☐ Séance 3 « Le rendez-vous »
☐ Avant de dormir (le soir) ☐ « Le souffle fredonné »

Ma fréquence (respirations par minute), rythme égal ou non

Stress avant (1 à 5) _____

Stress après (1 à 5) _____

Sommeil de la nuit (1 à 5) _____

Ce que je remarque

Jour 14

Date _____

- ☐ Séance 1 « Le rendez-vous » ☐ Séance 2 « Le rendez-vous » ☐ Séance 3 « Le rendez-vous »
☐ Avant de dormir (le soir) ☐ « Le souffle fredonné »

Ma fréquence (respirations par minute), rythme égal ou non

Stress avant (1 à 5) _____

Stress après (1 à 5) _____

Sommeil de la nuit (1 à 5) _____

Ce que je remarque

SEMAINE 3 · LE RENDEZ-VOUS (3 fois 5 min)

Note le stress juste avant et juste après : c'est la mesure la plus simple de l'effet.

Jour 15

Date _____

- ☐ Séance 1 « Le rendez-vous » ☐ Séance 2 « Le rendez-vous » ☐ Séance 3 « Le rendez-vous »
☐ Avant de dormir (le soir) ☐ « Le souffle fredonné »

Ma fréquence (respirations par minute), rythme égal ou non

Stress avant (1 à 5) _____

Stress après (1 à 5) _____

Sommeil de la nuit (1 à 5) _____

Ce que je remarque

Jour 16

Date _____

- ☐ Séance 1 « Le rendez-vous » ☐ Séance 2 « Le rendez-vous » ☐ Séance 3 « Le rendez-vous »
☐ Avant de dormir (le soir) ☐ « Le souffle fredonné »

Ma fréquence (respirations par minute), rythme égal ou non

Stress avant (1 à 5) _____

Stress après (1 à 5) _____

Sommeil de la nuit (1 à 5) _____

Ce que je remarque

Jour 17

Date _____

- ☐ Séance 1 « Le rendez-vous » ☐ Séance 2 « Le rendez-vous » ☐ Séance 3 « Le rendez-vous »
☐ Avant de dormir (le soir) ☐ « Le souffle fredonné »

Ma fréquence (respirations par minute), rythme égal ou non

Stress avant (1 à 5) _____

Stress après (1 à 5) _____

Sommeil de la nuit (1 à 5) _____

Ce que je remarque

Jour 18

Date _____

- ☐ Séance 1 « Le rendez-vous » ☐ Séance 2 « Le rendez-vous » ☐ Séance 3 « Le rendez-vous »
☐ Avant de dormir (le soir) ☐ « Le souffle fredonné »

Ma fréquence (respirations par minute), rythme égal ou non

Stress avant (1 à 5) _____

Stress après (1 à 5) _____

Sommeil de la nuit (1 à 5) _____

Ce que je remarque

Jour 19

Date _____

- ☐ Séance 1 « Le rendez-vous » ☐ Séance 2 « Le rendez-vous » ☐ Séance 3 « Le rendez-vous »
☐ Avant de dormir (le soir) ☐ « Le souffle fredonné »

Ma fréquence (respirations par minute), rythme égal ou non

Stress avant (1 à 5) _____

Stress après (1 à 5) _____

Sommeil de la nuit (1 à 5) _____

Ce que je remarque

Jour 20

Date _____

- ☐ Séance 1 « Le rendez-vous » ☐ Séance 2 « Le rendez-vous » ☐ Séance 3 « Le rendez-vous »
☐ Avant de dormir (le soir) ☐ « Le souffle fredonné »

Ma fréquence (respirations par minute), rythme égal ou non

Stress avant (1 à 5) _____

Stress après (1 à 5) _____

Sommeil de la nuit (1 à 5) _____

Ce que je remarque

Jour 21

Date _____

- ☐ Séance 1 « Le rendez-vous » ☐ Séance 2 « Le rendez-vous » ☐ Séance 3 « Le rendez-vous »
☐ Avant de dormir (le soir) ☐ « Le souffle fredonné »

Ma fréquence (respirations par minute), rythme égal ou non

Stress avant (1 à 5) _____

Stress après (1 à 5) _____

Sommeil de la nuit (1 à 5) _____

Ce que je remarque

SEMAINE 4 · LA VAGUE LONGUE (20 min)

Note le stress juste avant et juste après : c'est la mesure la plus simple de l'effet.

Jour 22

Date _____

- ☐ Séance 1 « La vague longue » ☐ Avant de dormir (le soir) ☐ « Le souffle fredonné »

Ma fréquence (respirations par minute), rythme égal ou non

Stress avant (1 à 5) _____

Stress après (1 à 5) _____

Sommeil de la nuit (1 à 5) _____

Ce que je remarque

Jour 23

Date _____

☐ Séance 1 « La vague longue » ☐ Avant de dormir (le soir) ☐ « Le souffle fredonné »

Ma fréquence (respirations par minute), rythme égal ou non

Stress avant (1 à 5) _____

Stress après (1 à 5) _____

Sommeil de la nuit (1 à 5) _____

Ce que je remarque

Jour 24

Date _____

☐ Séance 1 « La vague longue » ☐ Avant de dormir (le soir) ☐ « Le souffle fredonné »

Ma fréquence (respirations par minute), rythme égal ou non

Stress avant (1 à 5) _____

Stress après (1 à 5) _____

Sommeil de la nuit (1 à 5) _____

Ce que je remarque

Jour 25

Date _____

☐ Séance 1 « La vague longue » ☐ Avant de dormir (le soir) ☐ « Le souffle fredonné »

Ma fréquence (respirations par minute), rythme égal ou non

Stress avant (1 à 5) _____

Stress après (1 à 5) _____

Sommeil de la nuit (1 à 5) _____

Ce que je remarque

Jour 26

Date _____

☐ Séance 1 « La vague longue » ☐ Avant de dormir (le soir) ☐ « Le souffle fredonné »

Ma fréquence (respirations par minute), rythme égal ou non

Stress avant (1 à 5) _____

Stress après (1 à 5) _____

Sommeil de la nuit (1 à 5) _____

Ce que je remarque

Jour 27

Date _____

☐ Séance 1 « La vague longue » ☐ Avant de dormir (le soir) ☐ « Le souffle fredonné »

Ma fréquence (respirations par minute), rythme égal ou non

Stress avant (1 à 5) _____

Stress après (1 à 5) _____

Sommeil de la nuit (1 à 5) _____

Ce que je remarque

Jour 28

Date _____

☐ Séance 1 « La vague longue » ☐ Avant de dormir (le soir) ☐ « Le souffle fredonné »

Ma fréquence (respirations par minute), rythme égal ou non

Stress avant (1 à 5) _____

Stress après (1 à 5) _____

Sommeil de la nuit (1 à 5) _____

Ce que je remarque

Pause de contrôle (secondes)

Explorations libres

Pour une séance de plus, un rêve, une intuition, une synchronicité.

Entrée libre

Date _____

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

Ce qui s'est passé

Ce que je ressens

Ce que j'en retiens

Entrée libre

Date _____

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

Ce qui s'est passé

Ce que je ressens

Ce que j'en retiens

Entrée libre

Date _____

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

Ce qui s'est passé

Ce que je ressens

Ce que j'en retiens

Le bilan

Relis ton carnet en entier, sans juger. Puis réponds simplement.

De combien mon stress baisse-t-il en moyenne après une séance ?

Ma pause de contrôle a-t-elle changé entre la semaine 1 et la semaine 4 ?

Quelle fréquence m'a le mieux convenu ?

Est-ce que je dors mieux ?

Est-ce que je retrouve ce calme en quelques respirations dans la journée ?

La cohérence m'aide-t-elle à entrer dans mes autres pratiques ?

Merci d'explorer avec nous. Le vrai, le vécu, l'ouvert.