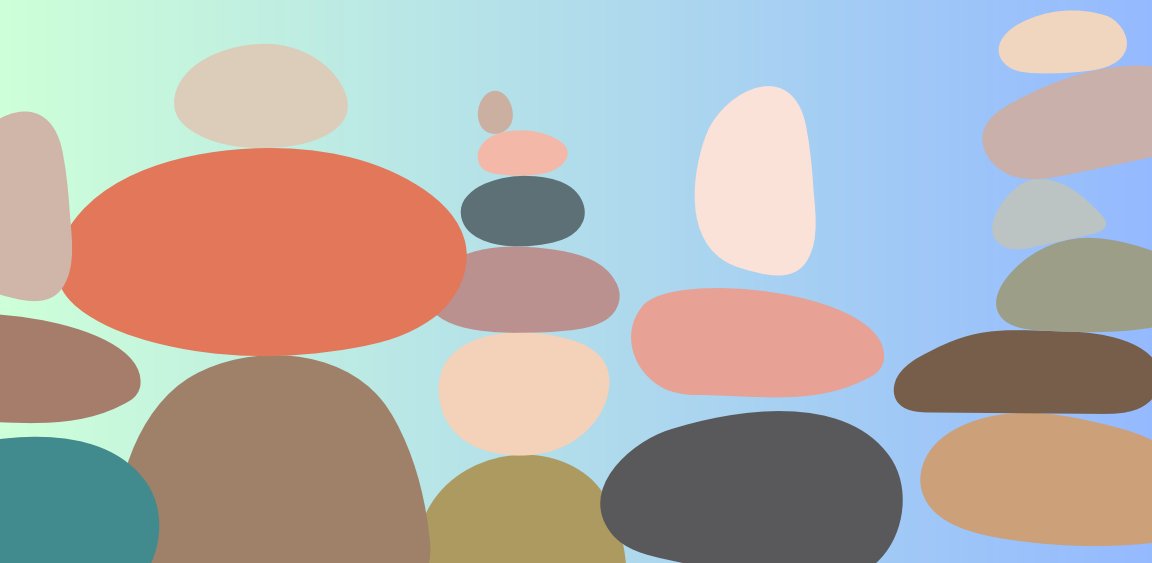


Mon cahier
de sophrologie ©







Préface

Bienvenue dans votre cahier de Sophrologie.

Ce cahier est un compagnon de route durant le parcours d'accompagnement thérapeutique et plus. Il est conçu pour vous aider à vous organiser au niveau de vos exercices, inter-séances.

Notez vos suggestions, exprimez vos émotions et vos ressentis. Par son intermédiaire, vous bénéficierez d'une vision plus précise de votre parcours thérapeutique. Votre progression pourra s'effectuer plus rapidement.

En utilisant ce cahier, vous pourrez prendre conscience des progrès effectués tout le long de votre accompagnement de sophrologie. C'est un moyen pratique de garder des traces de votre cheminement personnel et surtout il vous aidera à maintenir votre motivation. C'est pourquoi, il deviendra, plus précieux lorsqu'il contiendra vos informations.

Enfin, à votre convenance, vous y trouverez tous vos exercices personnalisés et toutes informations précieuses et utiles.

Je vous souhaite un cheminement serein et épanoui.

A.M.



A propos



Dans mon cahier de sophrologie, je peux ;

- tenir à jour mes notes,
- mettre en application ma bonne pratique,
- suivre mes progrès.

Le cahier de sophrologie m'accompagnera pour :

1. Mieux appréhender certains sujets traités durant le suivi des séances de sophrologie.
2. Me documenter après mes séances et pour me rappeler mes réalisations.
3. Me rappeler les exercices post-séance à pratiquer.
4. Noter mes sensations, les bienfaits ressentis et pour inscrire les sentiments exprimés à la suite de chaque séance.

Un allié nécessaire pour progresser. De plus, ce cahier vous permettra de conserver une trace des techniques de sophrologie utilisées le long de votre accompagnement dans le but de les appliquer efficacement et à long terme. Enfin, le cahier de sophrologie n'est pas un simple support pour enregistrer vos impressions, mais il deviendra le témoin de votre cheminement vers votre réussite personnelle.





La sophrologie

Science de l'harmonisation de la conscience, la sophrologie est destinée à vous guider vers votre mieux-être. Vous recherchez un meilleur état d'équilibre intérieur, vous souhaitez développer votre confiance en vous, ou bien, vous êtes en quête de sagesse intérieure... Le principe d'action positive est l'un des principes fondamentaux de la sophrologie. Il nous permet d'améliorer nos vies pour accéder à une harmonie.

Le stress dans notre vie quotidienne est un facteur néfaste de la vie. Nul doute, la sophrologie s'emploiera à vous accompagner, pour vous guider vers le chemin du renouveau et du développement de votre bien-être.

La sophrologie vous invite vers un regard neuf sur vous-même et sur le monde qui vous entoure. Vous trouverez une écoute chaleureuse et bienveillante.

Bonne route vers votre état de bien-être physique, mental et émotionnel

Mon cahier sera mon compagnon de route tout le long de mon accompagnement thérapeutique.



Votre réussite

Une des clés de la réussite réside dans la qualité de votre implication personnelle dans la pratique des exercices inter-séances.

Ces derniers sont primordiaux dans votre accompagnement, puisqu'ils prennent en compte vos besoins individuels et vos capacités. Votre engagement est donc fondamental.

Prendre conscience d'appliquer les exercices proposés par le sophrologue avec rigueur et intégrité, c'est déjà un gage de succès. De plus, un sentiment de confiance et de sécurité se développera entre vous et votre sophrologue. Cela aura pour conséquence d'accroître votre progression.

C'est pourquoi, une importante partie du travail se produit durant les séances de sophrologie, cependant une compréhension plus large s'acquiert durant votre cheminement personnel.

Entraînez-vous régulièrement à réaliser les exercices proposés par votre sophrologue afin d'en renforcer les bienfaits.



Votre objectif

L'objectif en sophrologie analytique est une première étape importante afin d'aider le sophrologue à comprendre vos besoins. Cependant, pour vous permettre d'atteindre plus rapidement votre propre accomplissement, il est nécessaire de définir clairement vos objectifs personnels.

Cela permet d'insuffler un sens à votre existence et de vous orienter de manière aisée vers votre développement personnel.

Aussi, les objectifs offrent une discipline nécessaire à notre vie. Ils contribuent à maintenir notre motivation même lorsque les choses ne se passent pas comme prévu.

Osez rêver. « Votre véritable voie se trouve en vous-même »

"Ce n'est qu'en plongeant au cœur de vous-même que se révèle le trésor unique de votre existence."





Année



Janvier

Février

Mars

Avril

Mai

Juin

Juillet

Août

Septembre

Octobre

Novembre

Décembre



Année



Janvier

Février

Mars

Avril

Mai

Juin

Juillet

Août

Septembre

Octobre

Novembre

Décembre



Semaine ...



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

NE PAS
OUBLIER

A FAIRE

NOTE



Semaine ...



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

*NE PAS
OUBLIER*

A FAIRE

NOTE



Semaine ...



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

*NE PAS
OUBLIER*

A FAIRE

NOTE



Semaine ...



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

NE PAS
OUBLIER

A FAIRE

NOTE



Semaine ...



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

NE PAS
OUBLIER

A FAIRE

NOTE



Semaine ...



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

NE PAS
OUBLIER

A FAIRE

NOTE



Semaine ...



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

*NE PAS
OUBLIER*

A FAIRE

NOTE



Semaine ...



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

NE PAS
OUBLIER

A FAIRE

NOTE



Semaine ...



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

NE PAS
OUBLIER

A FAIRE

NOTE



Semaine ...



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

NE PAS
OUBLIER

A FAIRE

NOTE

[illegible]





Mes rendez-vous

[illegible]



Mes rendez-vous

[illegible]

Date :

Séance n°.....

J'entoure
mon humeur
du jour :



Mon objectif :

Durant la séance

Mes notes ou questions à poser au
sophrologue :

Après la séance

Je note les exercices à réaliser après
ma séance

Fréquence des exercices :

Après mes exercices inter-séances

Je note mes ressentis :



Émotionnels

Physiques



Séance n°.....

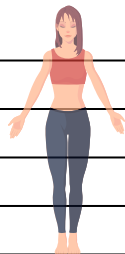


MES R.D.
RELAXATION DYNAMIQUE

L'intention :

La technique :

Mon ressenti :



Je note les
améliorations
que je
constate







"Faites preuve de bienveillance
envers vous-même.
Chaque petit pas est un
progrès"

Date :

Séance n°.....

J'entoure
mon humeur
du jour :



Mon objectif :

Durant la séance

Mes notes ou questions à poser au
sophrologue :

Après la séance

Je note les exercices à réaliser après
ma séance

Fréquence :

Après mes exercices inter-séances

Je note mes ressentis :



Emotionnels

Physiques



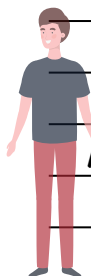
Séance n°.....



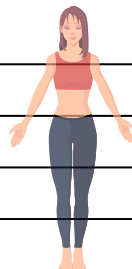
MES R.D.
RELAXATION DYNAMIQUE

L'intention :

La technique :



Mon ressenti :



Je note les
améliorations
que je
constate





*"N'attendez pas pour
développer le grand potentiel
qui se trouve en vous"*

Date :

Séance n°.....

J'entoure
mon humeur
du jour :



Mon objectif :

Durant la séance

Mes notes ou questions à poser au
sophrologue :

Après la séance

Je note les exercices à réaliser après
ma séance

Fréquence :

Après mes exercices inter-séances

Je note mes ressentis :



Émotionnels

Physiques



Séance n°.....

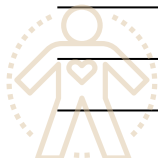
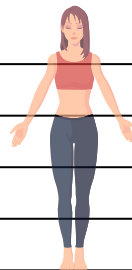


MES R.D.
RELAXATION DYNAMIQUE

L'intention :

La technique :

Mon ressenti :



Je note les
améliorations
que je
constate



☒	
☒	
☒	
☒	
☒	
☒	

☒	
☒	
☒	
☒	
☒	
☒	

"Prenez le temps d'observer...
focalisez votre attention sur le
moment présent"

Date :

Séance n°.....

J'entoure
mon humeur
du jour :



Mon objectif :

Durant la séance

Mes notes ou questions à poser au
sophrologue :

Après la séance

Je note les exercices à réaliser après
ma séance

Fréquence :

Après mes exercices inter-séances

Je note mes ressentis :



Émotionnels

Physiques



Séance n°.....

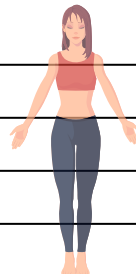
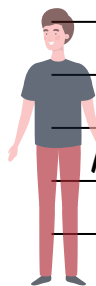


MES R.D.
RELAXATION DYNAMIQUE

L'intention :

La technique :

Mon ressenti :



Je note les
améliorations
que je
constate



Five green horizontal bars for notes.



Five grey horizontal bars for notes.



"Accordez-vous du temps
chaque jour pour prendre soin
de vous"

Date :

Séance n°.....

J'entoure
mon humeur
du jour :



Mon objectif :

Durant la séance

Mes notes ou questions à poser au
sophrologue :

Après la séance

Je note les exercices à réaliser après
ma séance

Fréquence :

Après mes exercices inter-séances

Je note mes ressentis :



Émotionnels

Physiques



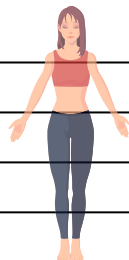
Séance n°.....



MES R.D.
RELAXATION DYNAMIQUE

L'intention :

La technique :



Mon ressenti :

Je note les
améliorations
que je
constate



"Votre imagination est cadeau, utilisez-la avec une bonne dose de créativité, et elle deviendra plus puissante que votre volonté"

Date :

Séance n°.....

J'entoure
mon humeur
du jour :



Mon objectif :

Durant la séance

Mes notes ou questions à poser au
sophrologue :

Après la séance

Je note les exercices à réaliser après
ma séance

Fréquence :

Après mes exercices inter-séances

Je note mes ressentis :



Émotionnels

Physiques



Séance n°.....

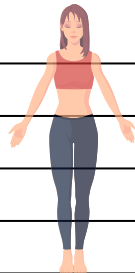


MES R.D.
RELAXATION DYNAMIQUE

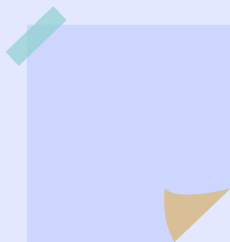
L'intention :

La technique :

Mon ressenti :



Je note les améliorations que je constate



" Gardez une belle vision de
votre avenir "

Date :

Séance n°.....

J'entoure
mon humeur
du jour :



Mon objectif :

Durant la séance

Mes notes ou questions à poser au
sophrologue :

Après la séance

Je note les exercices à réaliser après
ma séance

Fréquence :

Après mes exercices inter-séances

Je note mes ressentis :



Émotionnels

Physiques



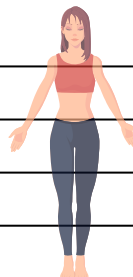
Séance n°.....



MES R.D.
RELAXATION DYNAMIQUE

L'intention :

La technique :



Mon ressenti :

Je note les
améliorations
que je
constate







"Le changement se produit
lorsque nous prenons
conscience de nous-mêmes"

Date :

Séance n°.....

J'entoure
mon humeur
du jour :



Mon objectif :

Durant la séance

Mes notes ou questions à poser au
sophrologue :

Après la séance

Je note les exercices à réaliser après
ma séance

Fréquence :

Après mes exercices inter-séances

Je note mes ressentis :



Émotionnels

Physiques

Séance n°.....



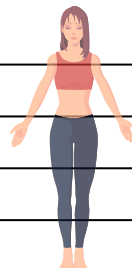
MES R.D.
RELAXATION DYNAMIQUE

L'intention :

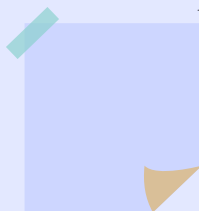
La technique :

Mon ressenti :





Je note les améliorations que je constate



























"Accueillez vos émotions,
comme elles sont, telles
qu'elles viennent"

Date :

Séance n°.....

J'entoure
mon humeur
du jour :



Mon objectif :

Durant la séance

Mes notes ou questions à poser au
sophrologue :

Après la séance

Je note les exercices à réaliser après
ma séance

Fréquence :

Après mes exercices inter-séances

Je note mes ressentis :



Émotionnels

Physiques



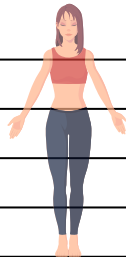
Séance n°.....



MES R.D.
RELAXATION DYNAMIQUE

L'intention :

La technique :



Mon ressenti :



Je note les améliorations que je constate

The notes section features a light blue square with a teal tab on the left, a stack of five colorful stones (orange, green, red, dark blue, brown) at the bottom left, and two columns of horizontal bars. The left column has five green bars, each preceded by a colored circle containing a checkmark (blue, orange, yellow, teal, red). The right column has five grey bars, each preceded by a green checkmark.

"Lorsque nous prenons
conscience de nos émotions, nous
parvenons à mieux raisonner"

Date :

Séance n°.....

J'entoure
mon humeur
du jour :



Mon objectif :

Durant la séance

Mes notes ou questions à poser au
sophrologue :

Après la séance

Je note les exercices à réaliser après
ma séance

Fréquence :

Après mes exercices inter-séances

Je note mes ressentis :



Émotionnels

Physiques



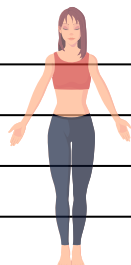
Séance n°.....



MES R.D.
RELAXATION DYNAMIQUE

L'intention :

La technique :



Mon ressenti :



Mes progressions :

	☒		
	☒		
	☒		
	☒		
	☒		

"Faites preuve de bienveillance
envers vous-même.

Date :

Séance n°.....

J'entoure
mon humeur
du jour :



Mon objectif :

Durant la séance

Mes notes ou questions à poser au
sophrologue :

Après la séance

Je note les exercices à réaliser après
ma séance

Fréquence :

Après mes exercices inter-séances

Je note mes ressentis :



Émotionnels

Physiques



Séance n°.....

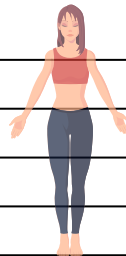


MES R.D.
RELAXATION DYNAMIQUE

L'intention :

La technique :

Mon ressenti :



Mes progressions :



"Chaque petit pas est un
progrès"

Date :

Séance n°.....

J'entoure
mon humeur
du jour :



Mon objectif :

Durant la séance

Mes notes ou questions à poser au
sophrologue :

Après la séance

Je note les exercices à réaliser après
ma séance

Fréquence :

Après mes exercices inter-séances

Je note mes ressentis :



Émotionnels

Physiques



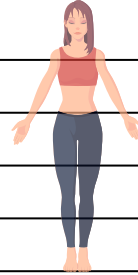
Séance n°.....



MES R.D.
RELAXATION DYNAMIQUE

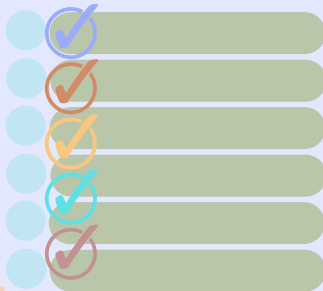
L'intention :

La technique :



Mon ressenti :

Mes progressions :



"Le temps que vous vous offrez
est un acte d'amour qui fleurit
en bien-être."

Date :

Séance n°.....

J'entoure
mon humeur
du jour :



Mon objectif :

Durant la séance

Mes notes ou questions à poser au
sophrologue :

Après la séance

Je note les exercices à réaliser après
ma séance

Fréquence :

Après mes exercices inter-séances

Je note mes ressentis :



Émotionnels

Physiques



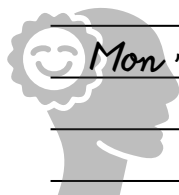
Séance n°.....



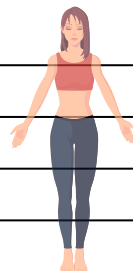
MES R.D.
RELAXATION DYNAMIQUE

L'intention :

La technique :



Mon ressenti :



Quelle amélioration constatez-vous dans votre vie ?

"Vous méritez le bonheur"

Date :

Séance n°.....

J'entoure
mon humeur
du jour :



Mon objectif :

Durant la séance

Mes notes ou questions à poser au
sophrologue :

Après la séance

Je note les exercices à réaliser après
ma séance

Fréquence :

Après mes exercices inter-séances

Je note mes ressentis :



Émotionnels

Physiques



Séance n°.....



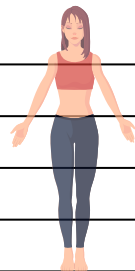
MES R.D.
RELAXATION DYNAMIQUE

L'intention :

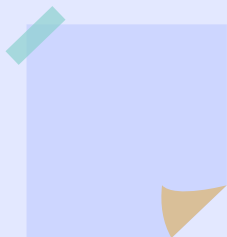
La technique :

Mon ressenti :





Mes progressions :



"Le changement est douloureux
au début, mais il devient
resplendissant après"

Date :

Séance n°.....

J'entoure
mon humeur
du jour :



Mon objectif :

Durant la séance

Mes notes ou questions à poser au
sophrologue :

Après la séance

Je note les exercices à réaliser après
ma séance

Fréquence :

Après mes exercices inter-séances

Je note mes ressentis :



Émotionnels

Physiques



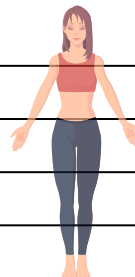
Séance n°.....



MES R.D.
RELAXATION DYNAMIQUE

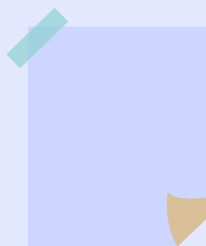
L'intention :

La technique :



Mon ressenti :

Mes progressions :





"Prenez le temps de vous
concentrer. Votre calme est
votre force."

Date :

Séance n°.....

J'entoure
mon humeur
du jour :



Mon objectif :

Durant la séance

Mes notes ou questions à poser au
sophrologue :

Après la séance

Je note les exercices à réaliser après
ma séance

Fréquence :

Après mes exercices inter-séances

Je note mes ressentis :



Émotionnels

Physiques



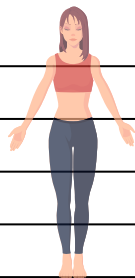
Séance n°.....



MES R.D.
RELAXATION DYNAMIQUE

L'intention :

La technique :



Mon ressenti :



Mes progressions :







"Votre bien-être est une priorité,
prenez le temps dont vous avez
besoin pour vous ressourcer."

Date :

Séance n°.....

J'entoure
mon humeur
du jour :



Mon objectif :

Durant la séance

Mes notes ou questions à poser au
sophrologue :

Après la séance

Je note les exercices à réaliser après
ma séance

Fréquence :

Après mes exercices inter-séances

Je note mes ressentis :



Émotionnels

Physiques



Séance n°.....

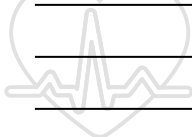
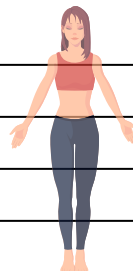


MES R.D.
RELAXATION DYNAMIQUE

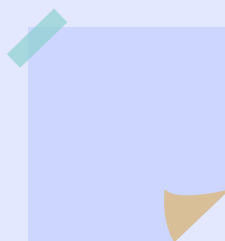
L'intention :

La technique :

Mon ressenti :



Mes progressions :



☒	
☒	
☒	
☒	
☒	
☒	

☒	
☒	
☒	
☒	
☒	
☒	



"Vous êtes le créateur de votre
avenir"

Date :

Séance n°.....

J'entoure
mon humeur
du jour :



Mon objectif :

Durant la séance

Mes notes ou questions à poser au
sophrologue :

Après la séance

Je note les exercices à réaliser après
ma séance

Fréquence :

Après mes exercices inter-séances

Je note mes ressentis :



Émotionnels

Physiques



Séance n°.....

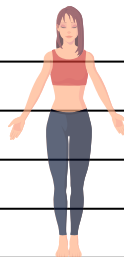


MES R.D.
RELAXATION DYNAMIQUE

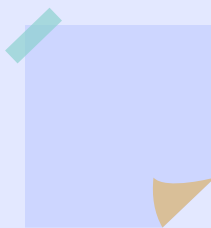
L'intention :

La technique :

Mon ressenti :



Mes progressions :







"Souriez à la vie "

Date :

Séance n°.....

J'entoure
mon humeur
du jour :



Mon objectif :

Durant la séance

Mes notes ou questions à poser au
sophrologue :

Après la séance

Je note les exercices à réaliser après
ma séance

Fréquence :

Après mes exercices inter-séances

Je note mes ressentis :



Émotionnels

Physiques



Séance n°.....

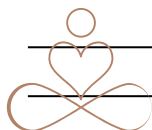
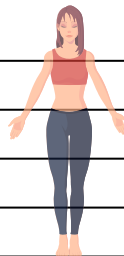


MES R.D.
RELAXATION DYNAMIQUE

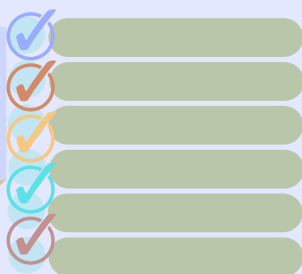
L'intention :

La technique :

Mon ressenti :



Mes progressions :



*"La plus grande histoire d'amour que
vous vivrez est celle que vous
partagerez avec vous-même."*

Date :

Séance n°.....

J'entoure
mon humeur
du jour :



Mon objectif :

Durant la séance

Mes notes ou questions à poser au
sophrologue :

Après la séance

Je note les exercices à réaliser après
ma séance

Fréquence :

Après mes exercices inter-séances

Je note mes ressentis :



Émotionnels

Physiques



Séance n°.....

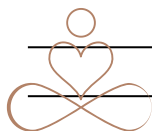
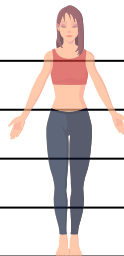


MES R.D.
RELAXATION DYNAMIQUE

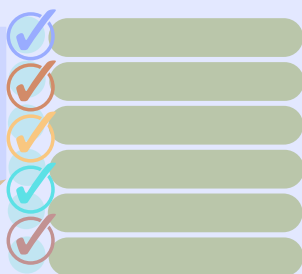
L'intention :

La technique :

Mon ressenti :



Mes progressions :



*"La plus grande histoire d'amour que
vous vivrez est celle que vous
partagerez avec vous-même."*

Date :

Séance n°.....

J'entoure
mon humeur
du jour :



Mon objectif :

Durant la séance

Mes notes ou questions à poser au
sophrologue :

Après la séance

Je note les exercices à réaliser après
ma séance

Fréquence :

Après mes exercices inter-séances

Je note mes ressentis :



Émotionnels

Physiques



Séance n°.....



MES R.D.
RELAXATION DYNAMIQUE



L'intention :

La technique :

Mon ressenti :



Mes progressions :



"Je me félicite"

Mes réussites

Vous pouvez noter l'ensemble des progrès que vous avez pu constater durant votre accompagnement et plus.

☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	

"Le succès est une route, pas une destination. Profitez du voyage et célébrez chaque étape atteinte."

Mes réussites

Vous pouvez noter l'ensemble des progrès que vous avez pu constater durant votre accompagnement et plus.

☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	

"Le succès est une route, pas une destination. Profitez du voyage et célébrez chaque étape atteinte."

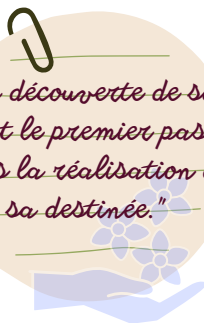


Mes réussites

*Vous pouvez noter l'ensemble
des progrès que vous avez pu
constater
durant votre accompagnement
et plus.*

*"La découverte de soi
est le premier pas
vers la réalisation de
sa destinée."*



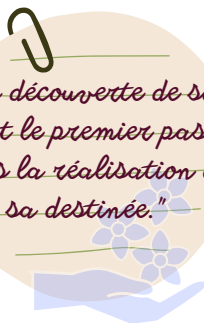


Mes réussites

*Vous pouvez noter l'ensemble
des progrès que vous avez pu
constater
durant votre accompagnement
et plus.*

*"La découverte de soi
est le premier pas
vers la réalisation de
sa destinée."*

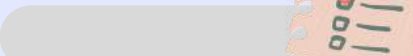
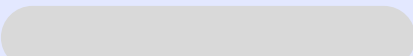
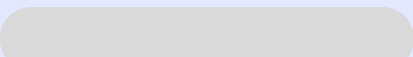
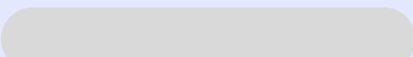
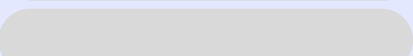
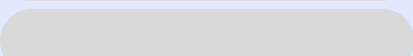




MES NOTES

IMPORTANT







MES NOTES

IMPORTANT



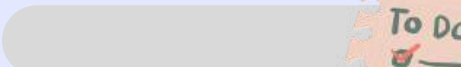
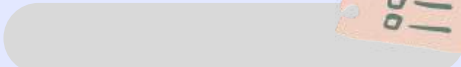
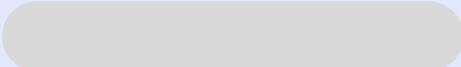
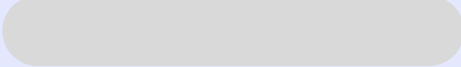




MES NOTES

IMPORTANT



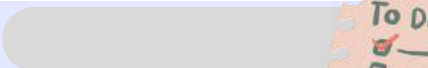
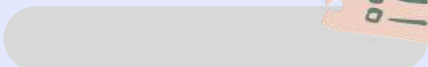
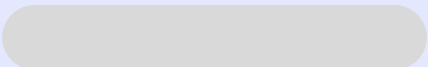
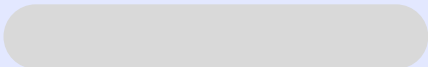
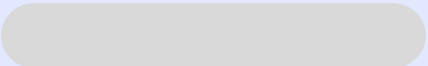
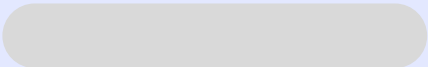




MES NOTES

IMPORTANT

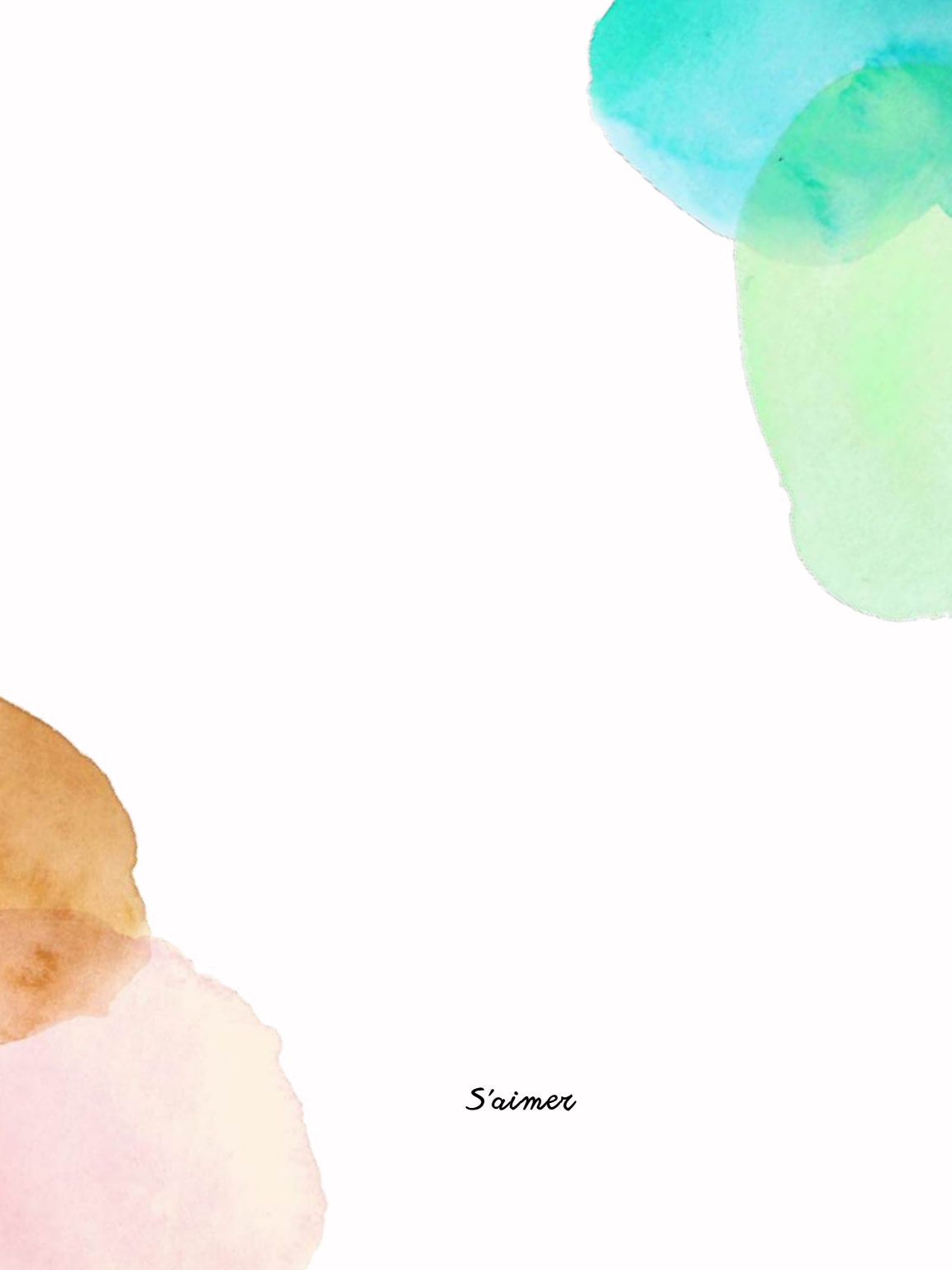






Etre soi-même



S'aimer



Prendre soin de soi



Croire en soi



Vivre dans le moment présent



Lâchez-prise



Aidez les autres

Mon cahier de sophrologie[©]

sophrologie.com