



PROGRAMMATION  
NEURO-NUMÉRIQUE

# Tracker

*Bien-être - On commence tout doux*

Boire au moins 8  
verres d'eau en  
conscience (Phrase à  
répéter)

<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>										

Visualisation et  
Routine++  
Alarme à définir

<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>										

Rire chaque jour en  
regardant des  
vidéos drôles

<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>										

Lire 30 min-  
Developpement  
perso

<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>										

Se coucher avant  
22h30 et routine du  
soir (phrase à  
répéter)

<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>										