

PLANIFIEZ VOTRE ROUTINE ALIGNÉE POUR DES JOURNÉES ÉQUILIBRÉES




1 . L'intention de la semaine

Cette semaine, je veux me sentir...

.....

2 . Planning visuel de la semaine

Le but n'est pas de tout planifier, mais de créer une structure souple.

PLANNING HEBDO	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN 							
APRÈS-MIDI 							
SOIR 							

3 . Espace de retour à soi

☐ *Ce que j'ai accompli...*

.....

☐ *Ce que j'ai appris sur moi...*

.....

☐ *Ce que je célèbre cette semaine...*

.....

☐ *Ce que j'ajuste pour la semaine prochaine...*

.....