

A person is seen from behind, sitting on a chair with a green and white geometric pattern. They are in a bright, sunlit room. A large potted plant with broad leaves sits on a wooden table in the background. A striped awning is visible on the left, and shadows are cast across the floor. The overall atmosphere is calm and domestic.

90 DAY BECOMING WORKBOOK

Devenir intentionnelle dans sa foi, son identité,
sa santé, sa famille et ses ambitions.

BY Sanâa Masar

AVANT DE COMMENCER, IL FAUT QU'ON PARLE ...



Je vais être transparente avec toi, ce “planner” , je l’ai d’abord conçu POUR MOI.

Comme tu le sais (oupas), je prépare le lancement de ma marque.

Et crois-moi, **je reviens de loiiiiiiiiiiiiiiiin.**

Je me suis battue violemment avec mes peurs, mes doutes, ma procrastination, etc etc.

J’ai fait un long travail sur moi, je me suis posée énormément de questions. Et j’te promet, je peux être très forte en introspection et pourtant passer totalement à côté des vraies questions.

Bref, tout ça pour te dire qu’après avoir fait ce travail sur moi (que je continue d’ailleurs, on s’arrête jamais vraiment puisqu’on évolue sans cesse...) il me fallait un truc bien structuré qui allait m’aider dans tous les pans de ma vie: **alimentation, religion, famille, culture générale, travail** et comme je refuse d’être individualiste, je te le partage en espérant qu’il t’aidera à atteindre tes objectifs et devenir la femme que tu veux INCARNER dès maintenant.

Et si en faisant ce planner, tu sens que tes freins ne viennent pas seulement d’un manque de clarté dans tes objectifs mais que tu ressens que ça cache quelque chose de plus profond à comprendre : tes blocages, tes peurs, ce qui te fait de douter de toi ou repousser encore et encore ce que tu veux vraiment.

J’ai conçu un workbook que je suis en train de finaliser: il rassemble les **questions essentielles que je me suis posée, celles qui m’ont réellement poussée à regarder certaines choses face pour enfin AGIR et AVANCER.**

Tu veux être informée de sa sortie ?

LE LIEN DE LA LISTE D'ATTENTE EST JUSTE ICI

Reset - Où j'en suis



MA RÉALITÉ ACTUELLE

Ma vie aujourd'hui :

Ce qui fonctionne :

Ce qui ne fonctionne plus :

Ce que je tolère alors que je n'en veux plus :

Ce qui me prend inutilement de l'énergie :

Ce que je veux préserver :

Ce que je veux changer :

RESET - Où j'en suis



De 1 à 10

FOI

MENTAL

SANTÉ

FAMILLE

TRAVAIL

ARGENT

VIE PERSONNELLE

ENVIRONNEMENT

Si rien ne change dans les 12 prochains mois, qu'est-ce qui me dérange le plus ?

VISION - La femme que je construis



Dans 90 jours, je veux être une femme qui ...

Ma relation à Allah :

Mon rapport à moi-même :

Mon corps :

Ma famille :

Mon travail :

Mon argent :

MES STANDARDS



Selon moi, une femme qui se respecte et qui s'aime, qu'est-ce qu'elle ne négocie plus :

-
-
-
-
-
-

Ce que je ne veux plus être

90 days - Je choisis



Mes 5 priorités des 90 jours

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

OBJECTIF

Ce que je veux obtenir

Pourquoi c'est important

Comment je saurai que je l'ai atteint

La personne que je dois devenir pour l'obtenir

**Les 3 actions qui feront
la différence**

**Ce que je dois arrêter
de faire**

LES 90 JOURS EN 3 CYCLES



JOURS 1 - 30 FONDATIONS

Qu'est-ce que je dois stabiliser pour commencer ?

Objectifs :

LES 90 JOURS EN 3 CYCLES



JOURS 31 - 60 EXPANSION

Qu'est-ce que je dois commencer à développer ?

LES 90 JOURS EN 3 CYCLES



JOURS 61 - 84 INCARNATION

Qu'est-ce que je veux être capable de faire
naturellement ?

3 invocations à répéter pendant ces 90 jours (et au delà)



اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ وَرَحْمَتِكَ ؛ فَإِنَّهُ لَا يَمْلِكُهَا
إِلَّا أَنْتَ

« Ô Allah, je te demande de Ta Grâce et Ta Miséricorde, car certes
personne d'autre à part Toi ne les possède. »

Allahouma inni asalouka min Fadhlika wa Rahmatika, fainahou la
yamlikouha illa Anta

اللَّهُمَّ اكْفِنِي بِحَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ ، وَأَغْنِنِي بِفَضْلِكَ عَمَّنْ
سِوَاكَ

« Ô Allah, suffit-moi de Ton licite (halal) pour m'éviter Ton illicite
(haram), et enrichis-moi par Ta grâce (fadl) de tous ceux qui Te sont
autres.»

Allahumm-akfini bihalalika 'an haramika, wa aghnini bifadlika 'amman
siwaka.

رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ

« Seigneur, j'ai grand besoin de tout le bien que Tu feras
descendre vers moi. »

rabbi innī limā anzalta ilayya min khayrin faqīr

LE PLAN HEBDOMADAIRE



SEMAINE 1 - CLARIFIER

CEO / LIFE REVIEW

Cette semaine, mon objectif principal est :

Mes 3 priorités

-
-
-

Cette semaine je veux progresser dans :

Deen :

Santé :

Famille :

Travail :

Moi :

WEEKLY REVIEW



En cette fin de semaine :

Ce qui a fonctionné :

Ce qui n'a pas fonctionné :

Pourquoi ?

Ma plus grande victoire :

Ce que j'ai appris sur moi :

Ce que je dois ajuster :

WEEKLY REVIEW



En cette fin de semaine :

Deen : /10

Santé : /10

Famille : /10

Travail : /10

Discipline : /10

Une chose à continuer :

Une chose à arrêter :

Une chose à commencer :

WEEKLY REVIEW



Tracker Quotidien

Habitudes	L	M	M	J	V	S	D
Prières	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Quran	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mouvement/sport	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Eau/alimentation	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Deep work	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Présence avec famille	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Temps sans téléphone	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pas de culpabilité, il s'agit seulement d'avoir une vision globale.

LE PLAN HEBDOMADAIRE



SEMAINE 2 - SIMPLIFIER

CEO / LIFE REVIEW

Cette semaine, mon objectif principal est :

Mes 3 priorités

-
-
-

Cette semaine je veux progresser dans :

Deen :

Santé :

Famille :

Travail :

Moi :

WEEKLY REVIEW



En cette fin de semaine :

Ce qui a fonctionné :

Ce qui n'a pas fonctionné :

Pourquoi ?

Ma plus grande victoire :

Ce que j'ai appris sur moi :

Ce que je dois ajuster :

WEEKLY REVIEW



En cette fin de semaine :

Deen : /10

Santé : /10

Famille : /10

Travail : /10

Discipline : /10

Une chose à continuer :

Une chose à arrêter :

Une chose à commencer :

WEEKLY REVIEW



Tracker Quotidien

Habitudes	L	M	M	J	V	S	D
Prières	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Quran	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mouvement/sport	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Eau/alimentation	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Deep work	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Présence avec famille	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Temps sans téléphone	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pas de culpabilité, il s'agit seulement d'avoir une vision globale.

LE PLAN HEBDOMADAIRE



SEMAINE 3 - STRUCTURER

CEO / LIFE REVIEW

Cette semaine, mon objectif principal est :

Mes 3 priorités

-
-
-

Cette semaine je veux progresser dans :

Deen :

Santé :

Famille :

Travail :

Moi :

WEEKLY REVIEW



En cette fin de semaine :

Ce qui a fonctionné :

Ce qui n'a pas fonctionné :

Pourquoi ?

Ma plus grande victoire :

Ce que j'ai appris sur moi :

Ce que je dois ajuster :

WEEKLY REVIEW



En cette fin de semaine :

Deen : /10

Santé : /10

Famille : /10

Travail : /10

Discipline : /10

Une chose à continuer :

Une chose à arrêter :

Une chose à commencer :

WEEKLY REVIEW



Tracker Quotidien

Habitudes	L	M	M	J	V	S	D
Prières	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Quran	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mouvement/sport	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Eau/alimentation	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Deep work	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Présence avec famille	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Temps sans téléphone	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pas de culpabilité, il s'agit seulement d'avoir une vision globale.

LE PLAN HEBDOMADAIRE



SEMAINE 4 - STABILISER

CEO / LIFE REVIEW

Cette semaine, mon objectif principal est :

Mes 3 priorités

-
-
-

Cette semaine je veux progresser dans :

Deen :

Santé :

Famille :

Travail :

Moi :

WEEKLY REVIEW



En cette fin de semaine :

Ce qui a fonctionné :

Ce qui n'a pas fonctionné :

Pourquoi ?

Ma plus grande victoire :

Ce que j'ai appris sur moi :

Ce que je dois ajuster :

WEEKLY REVIEW



En cette fin de semaine :

Deen : /10

Santé : /10

Famille : /10

Travail : /10

Discipline : /10

Une chose à continuer :

Une chose à arrêter :

Une chose à commencer :

WEEKLY REVIEW



Tracker Quotidien

Habitudes	L	M	M	J	V	S	D
Prières	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Quran	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mouvement/sport	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Eau/alimentation	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Deep work	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Présence avec famille	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Temps sans téléphone	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pas de culpabilité, il s'agit seulement d'avoir une vision globale.

CHECKPOINT - JOUR 30



Qu'est-ce qui a réellement changé ?

Quel objectif a avancé ?

Quel objectif a du retard ?

Quelle habitude commence à devenir naturelle ?

Qu'est-ce qui me demande encore trop d'effort ?

Qu'est-ce que je dois abandonner ?

Qu'est-ce que je dois renforcer ?

Qu'est-ce que je peux mieux faire ?

Mon score global aujourd'hui est : /10

LE PLAN HEBDOMADAIRE



SEMAINE 5 - CONSTRUIRE

CEO / LIFE REVIEW

Cette semaine, mon objectif principal est :

Mes 3 priorités

-
-
-

Cette semaine je veux progresser dans :

Deen :

Santé :

Famille :

Travail :

Moi :

WEEKLY REVIEW



En cette fin de semaine :

Ce qui a fonctionné :

Ce qui n'a pas fonctionné :

Pourquoi ?

Ma plus grande victoire :

Ce que j'ai appris sur moi :

Ce que je dois ajuster :

WEEKLY REVIEW



En cette fin de semaine :

Deen : /10

Santé : /10

Famille : /10

Travail : /10

Discipline : /10

Une chose à continuer :

Une chose à arrêter :

Une chose à commencer :

WEEKLY REVIEW



Tracker Quotidien

Habitudes	L	M	M	J	V	S	D
Prières	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Quran	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mouvement/sport	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Eau/alimentation	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Deep work	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Présence avec famille	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Temps sans téléphone	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pas de culpabilité, il s'agit seulement d'avoir une vision globale.

LE PLAN HEBDOMADAIRE



SEMAINE 6 - AGIR

CEO / LIFE REVIEW

Cette semaine, mon objectif principal est :

Mes 3 priorités

-
-
-

Cette semaine je veux progresser dans :

Deen :

Santé :

Famille :

Travail :

Moi :

WEEKLY REVIEW



En cette fin de semaine :

Ce qui a fonctionné :

Ce qui n'a pas fonctionné :

Pourquoi ?

Ma plus grande victoire :

Ce que j'ai appris sur moi :

Ce que je dois ajuster :

WEEKLY REVIEW



En cette fin de semaine :

Deen : /10

Santé : /10

Famille : /10

Travail : /10

Discipline : /10

Une chose à continuer :

Une chose à arrêter :

Une chose à commencer :

WEEKLY REVIEW



Tracker Quotidien

Habitudes	L	M	M	J	V	S	D
Prières	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Quran	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mouvement/sport	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Eau/alimentation	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Deep work	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Présence avec famille	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Temps sans téléphone	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pas de culpabilité, il s'agit seulement d'avoir une vision globale.

LE PLAN HEBDOMADAIRE



SEMAINE 7 - PROGRESSER

CEO / LIFE REVIEW

Cette semaine, mon objectif principal est :

Mes 3 priorités

-
-
-

Cette semaine je veux progresser dans :

Deen :

Santé :

Famille :

Travail :

Moi :

WEEKLY REVIEW



En cette fin de semaine :

Ce qui a fonctionné :

Ce qui n'a pas fonctionné :

Pourquoi ?

Ma plus grande victoire :

Ce que j'ai appris sur moi :

Ce que je dois ajuster :

WEEKLY REVIEW



En cette fin de semaine :

Deen : /10

Santé : /10

Famille : /10

Travail : /10

Discipline : /10

Une chose à continuer :

Une chose à arrêter :

Une chose à commencer :

WEEKLY REVIEW



Tracker Quotidien

Habitudes	L	M	M	J	V	S	D
Prières	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Quran	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mouvement/sport	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Eau/alimentation	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Deep work	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Présence avec famille	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Temps sans téléphone	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pas de culpabilité, il s'agit seulement d'avoir une vision globale.

Quand le plan ne suit pas ...



Quand je ne peux pas tout faire. Qu'est-ce qui reste essentiel et non négociable ?

Mon minimum spirituel :

Mon minimum pour mon corps :

Mon minimum professionnel :

Mon minimum familial :

Ce que je peux temporairement laisser tomber :

-
-
-

La prochaine petite action que je peux faire :

LE PLAN HEBDOMADAIRE



SEMAINE 8 - PERSÉVÉRER

CEO / LIFE REVIEW

Cette semaine, mon objectif principal est :

Mes 3 priorités

-
-
-

Cette semaine je veux progresser dans :

Deen :

Santé :

Famille :

Travail :

Moi :

WEEKLY REVIEW



En cette fin de semaine :

Ce qui a fonctionné :

Ce qui n'a pas fonctionné :

Pourquoi ?

Ma plus grande victoire :

Ce que j'ai appris sur moi :

Ce que je dois ajuster :

WEEKLY REVIEW



En cette fin de semaine :

Deen : /10

Santé : /10

Famille : /10

Travail : /10

Discipline : /10

Une chose à continuer :

Une chose à arrêter :

Une chose à commencer :

WEEKLY REVIEW



Tracker Quotidien

Habitudes	L	M	M	J	V	S	D
Prières	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Quran	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mouvement/sport	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Eau/alimentation	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Deep work	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Présence avec famille	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Temps sans téléphone	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pas de culpabilité, il s'agit seulement d'avoir une vision globale.

CHECKPOINT - JOUR 60



Qu'est-ce qui a réellement changé ?

Quel objectif a avancé ?

Quel objectif a du retard ?

Quelle habitude commence à devenir naturelle ?

Qu'est-ce qui me demande encore trop d'effort ?

Qu'est-ce que je dois abandonner ?

Qu'est-ce que je dois renforcer ?

Qu'est-ce que je peux mieux faire ?

Mon score global aujourd'hui est : /10

LE PLAN HEBDOMADAIRE



SEMAINE 9 - EXPANDRE

CEO / LIFE REVIEW

Cette semaine, mon objectif principal est :

Mes 3 priorités

-
-
-

Cette semaine je veux progresser dans :

Deen :

Santé :

Famille :

Travail :

Moi :

WEEKLY REVIEW



En cette fin de semaine :

Ce qui a fonctionné :

Ce qui n'a pas fonctionné :

Pourquoi ?

Ma plus grande victoire :

Ce que j'ai appris sur moi :

Ce que je dois ajuster :

WEEKLY REVIEW



En cette fin de semaine :

Deen : /10

Santé : /10

Famille : /10

Travail : /10

Discipline : /10

Une chose à continuer :

Une chose à arrêter :

Une chose à commencer :

WEEKLY REVIEW



Tracker Quotidien

Habitudes	L	M	M	J	V	S	D
Prières	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Quran	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mouvement/sport	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Eau/alimentation	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Deep work	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Présence avec famille	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Temps sans téléphone	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pas de culpabilité, il s'agit seulement d'avoir une vision globale.

LE PLAN HEBDOMADAIRE



SEMAINE 10 - INCARNER

CEO / LIFE REVIEW

Cette semaine, mon objectif principal est :

Mes 3 priorités

-
-
-

Cette semaine je veux progresser dans :

Deen :

Santé :

Famille :

Travail :

Moi :

WEEKLY REVIEW



En cette fin de semaine :

Ce qui a fonctionné :

Ce qui n'a pas fonctionné :

Pourquoi ?

Ma plus grande victoire :

Ce que j'ai appris sur moi :

Ce que je dois ajuster :

WEEKLY REVIEW



En cette fin de semaine :

Deen : /10

Santé : /10

Famille : /10

Travail : /10

Discipline : /10

Une chose à continuer :

Une chose à arrêter :

Une chose à commencer :

WEEKLY REVIEW



Tracker Quotidien

Habitudes	L	M	M	J	V	S	D
Prières	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Quran	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mouvement/sport	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Eau/alimentation	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Deep work	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Présence avec famille	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Temps sans téléphone	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pas de culpabilité, il s'agit seulement d'avoir une vision globale.

LE PLAN HEBDOMADAIRE



SEMAINE 11 - INTÉGRER

CEO / LIFE REVIEW

Cette semaine, mon objectif principal est :

Mes 3 priorités

-
-
-

Cette semaine je veux progresser dans :

Deen :

Santé :

Famille :

Travail :

Moi :

WEEKLY REVIEW



En cette fin de semaine :

Ce qui a fonctionné :

Ce qui n'a pas fonctionné :

Pourquoi ?

Ma plus grande victoire :

Ce que j'ai appris sur moi :

Ce que je dois ajuster :

WEEKLY REVIEW



En cette fin de semaine :

Deen : /10

Santé : /10

Famille : /10

Travail : /10

Discipline : /10

Une chose à continuer :

Une chose à arrêter :

Une chose à commencer :

WEEKLY REVIEW



Tracker Quotidien

Habitudes	L	M	M	J	V	S	D
Prières	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Quran	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mouvement/sport	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Eau/alimentation	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Deep work	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Présence avec famille	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Temps sans téléphone	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pas de culpabilité, il s'agit seulement d'avoir une vision globale.

LE PLAN HEBDOMADAIRE



SEMAINE 12 - CONTINUER

CEO / LIFE REVIEW

Cette semaine, mon objectif principal est :

Mes 3 priorités

-
-
-

Cette semaine je veux progresser dans :

Deen :

Santé :

Famille :

Travail :

Moi :

WEEKLY REVIEW



En cette fin de semaine :

Ce qui a fonctionné :

Ce qui n'a pas fonctionné :

Pourquoi ?

Ma plus grande victoire :

Ce que j'ai appris sur moi :

Ce que je dois ajuster :

WEEKLY REVIEW



En cette fin de semaine :

Deen : /10

Santé : /10

Famille : /10

Travail : /10

Discipline : /10

Une chose à continuer :

Une chose à arrêter :

Une chose à commencer :

WEEKLY REVIEW



Tracker Quotidien

Habitudes	L	M	M	J	V	S	D
Prières	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Quran	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mouvement/sport	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Eau/alimentation	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Deep work	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Présence avec famille	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Temps sans téléphone	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pas de culpabilité, il s'agit seulement d'avoir une vision globale.

CHECKPOINT - JOUR 84



Qu'est-ce qui a réellement changé ?

Quel objectif a avancé ?

Quel objectif a du retard ?

Quelle habitude commence à devenir naturelle ?

Qu'est-ce qui me demande encore trop d'effort ?

Qu'est-ce que je dois abandonner ?

Qu'est-ce que je dois renforcer ?

Qu'est-ce que je peux mieux faire ?

Mon score global aujourd'hui est : /10

THE FINAL 6 DAYS



JOUR 85 - REGARDER

Qu'est-ce qui a changé depuis le jour 1 ?

Dans ma foi :

Dans mon rapport à moi :

Dans ma santé :

Dans ma famille :

Dans mon travail / projet :

Dans ma manière de vivre :

La différence que je remarque le plus :

THE FINAL 6 DAYS



JOUR 86 - MESURER

FOI: /10

MENTAL: /10

SANTÉ: /10

FAMILLE: /10

TRAVAIL: /10

ARGENT: /10

VIE PERSONNELLE: /10

ENVIRONNEMENT: /10

Mon plus grand progrès:

THE FINAL 6 DAYS



JOUR 87 - COMPRENDRE

Qu'est-ce que ces 87 jours m'ont appris sur moi ?

Ce qui fonctionne pour moi :

Ce qui ne fonctionne pas :

Ce qui me fait perdre mon énergie :

Ce qui me fait avancer :

Ce que je pensais devoir changer mais qui n'était pas prioritaire :

Ce que je sous-estimais :

La leçon la plus importante de ces 87 jours :

THE FINAL 6 DAYS



JOUR 88 - CHOISIR

Qu'est-ce que je veux continuer ?

Qu'est-ce que je ne veux plus emporter avec moi ?

Qu'est-ce qui mérite maintenant davantage de place dans ma vie ?

THE FINAL 6 DAYS



JOUR 89 - INCARNER

Je suis devenue une femme qui :

Je prends davantage soin de :

Je ne négocie plus :

Je sais maintenant que :

Je veux continuer à cultiver :

Mes 5 standards pour les 90 prochains jours

THE FINAL 6 DAYS



JOUR 90 - Next chapter

MES 90 PROCHAINS JOURS

Mon objectif principal :

Mes 3 priorités :

La chose que je dois protéger :

La chose que je dois commencer :

La femme que je veux continuer à devenir :

BISMILLAH, JE CONTINUE ...

ET SI TU ALLAIS PLUS LOIN ?

Ce workbook t'a aidée à prendre du recul, à choisir une direction et à décider ce qui mérite ton énergie pendant les 90 prochains jours.

Mais parfois, savoir où l'on veut aller ne suffit pas.

Tu as mis le doigt sur tes envies, tes projets, mais tu ressens encore un flou.

Tu as envie, mais tu te sens bloquée sans savoir par quoi.

C'est comme si une porte à l'intérieur de toi ne demandait qu'à être ouverte mais tu ne sais pas où aller pour la trouver.

Rassure-toi, ce que tu vis je l'ai vécu aussi.

Alors pour t'aider, j'ai compilé un travail intérieur de plusieurs mois (voire années) en un workbook de 70 pages à petit prix pour faciliter le maximum de femmes.

Je suis sûre qu'il te sera utile, alors n'attends plus, tu es proche de te (re)trouver toi-même.

JE REJOINS LA LISTE D'ATTENTE

Sanâa