



FEMME LION

LE PLANNING IDEAL

Stop dreaming and start doing !

CHRONOTYPE LION

Ce planning est donné à titre indicatif et il n'est pas question de te culpabiliser s'il ne te correspond pas à 100% ;

Prends ce qui te semble cohérent avec ta réalité et laisse ce qui n'est pas applicable dans ton quotidien.

Pour une femme de **chronotype lion**, voici un exemple d'organisation de sa journée en fonction de ses préférences matinales et de son énergie maximale pendant cette période :

Matinée :

5h30 : Réveil tôt pour commencer la journée. Profitez de ce temps calme pour la prière matinale (Salat Al-Fajr) et pour lire quelques versets du Coran.

6h30 : Préparation du petit déjeuner pour la famille et partage d'un moment de qualité avec les enfants avant qu'ils ne partent pour l'école s'ils sont scolarisés.

7h30 : Temps consacré au travail sur son business. Répondre aux e-mails, planifier les tâches de la journée, etc.

9h30 : Pause pour une collation légère et une courte séance de méditation ou de dhikr (rappel d'Allah).



Milieu de journée :

10h00 : Mise en place d'un planning pour les tâches ménagères. Commencez par les tâches les plus importantes ou urgentes.

12h00 : Pause déjeuner et prière du Dhohr.

13h00 : Temps consacré à la gestion de l'entreprise. Réunions, appels téléphoniques, travail sur les projets en cours, etc.

15h00 : Pause pour une collation et un temps libre avec les enfants après l'école. Vous pouvez également inclure une brève révision ou lecture de quelques versets du Coran.

Après-midi :

16h00 : Continuation des tâches ménagères et/ou préparation du dîner.

18h00 : Temps pour la prière de l'Asr et pour reprendre le travail sur le business si nécessaire.

19h00 : Dîner en famille suivi de temps libre avec les enfants et leur aide pour les devoirs ou les activités extrascolaires.

20h30 : Pause pour la prière du Maghrib suivie d'une pause de détente et de lecture du Coran pour se ressourcer spirituellement.

Soirée :

21h30 : Préparation pour la prière du 'Isha et pour la lecture du Coran avant le coucher.

22h30 : Temps de relaxation en famille ou seul pour se détendre avant de se coucher.

23h00 : Coucher, visant à avoir une nuit de sommeil de qualité pour être en forme pour le lendemain.

Cette organisation de la journée met l'accent sur la productivité et la gestion efficace du temps le matin, **lorsque la femme lion est la plus alerte et énergique.**

Les moments de pause sont intégrés pour **assurer un équilibre** entre le travail, la vie familiale, les responsabilités domestiques et le temps de détente.