



FEMME DAUPHIN

LE PLANNING IDEAL

Stop dreaming and start doing !

CHRONOTYPE DAUPHIN

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 dauphin**, qui peut avoir des habitudes de sommeil irrégulières et une énergie variable tout au long de la journée, voici un programme intéressant :

Matinée :

6h00 : Réveil. Le moment du réveil peut varier en fonction de la qualité du sommeil et des cycles de sommeil perturbés.

6h30 : Temps calme pour la prière matinale (Salat Al-Fajr) et pour la lecture ou la méditation.

7h30 : Petit-déjeuner léger et préparation pour la journée.

8h30 : Temps pour travailler sur son business ou répondre aux e-mails si elle se sent alerte et concentrée.



Milieu de journée :

10h00 : Pause pour une collation et une courte séance de méditation ou de relaxation pour recharger ses batteries.

11h00 : Temps pour les tâches ménagères ou les courses si elle se sent énergique.

13h00 : Pause déjeuner et prière du Dhohr.

Après-midi :

14h00 : Gestion des tâches professionnelles ou personnelles, en fonction de son niveau d'énergie et de concentration.

16h00 : Pause pour une activité relaxante ou un temps libre avec les enfants.

18h00 : Préparation du dîner et temps pour la prière de l'Asr.

Soirée :

19h00 : Dîner en famille suivi de temps libre avec les enfants.

20h30 : Pause pour la prière du Maghrib et pour se détendre avec une lecture légère ou une activité calme.

Soirée suite :

21h30 : Temps pour la prière du 'Isha et pour la lecture du Coran.

23h00 : Moment pour se préparer au coucher et essayer de se coucher à une heure qui lui permettra d'avoir un sommeil réparateur, même si cela peut varier en fonction de ses cycles de sommeil.

Cette organisation de la journée prend en compte **les fluctuations d'énergie et de concentration d'une femme de chronotype dauphin**, en lui permettant de s'adapter à ses besoins changeants tout au long de la journée.

Les pauses et les moments de relaxation sont intégrés pour favoriser le **bien-être mental et émotionnel**, tandis que les tâches sont réparties en fonction de son niveau d'énergie et de sa capacité à se concentrer.