



# FEMME OURS

LE PLANNING IDEAL

*Stop dreaming and start doing !*

# CHRONOTYPE OURS

---

**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 ours**, qui préfère suivre une routine stable et régulière, voici un exemple d'organisation :

## **Matinée :**

**6h30 :** Réveil. Commencez la journée en douceur en prenant quelques minutes pour vous réveiller pleinement.

**7h00 :** Petit-déjeuner nutritif pour commencer la journée du bon pied.

**7h30 :** Temps consacré aux activités domestiques, telles que le ménage léger ou la lessive.

**9h30 :** Temps pour s'occuper de son business, répondre aux e-mails et planifier les tâches pour la journée.



## **Milieu de journée :**

**12h00 :** Pause déjeuner et moment de détente.

**13h00 :** Activités professionnelles plus intenses, telles que des réunions ou des projets importants.

**15h00 :** Temps pour une courte pause et une collation légère.

## **Après-midi :**

**15h30 :** Poursuite des activités domestiques, telles que la préparation du dîner ou la gestion des tâches administratives.

**17h30 :** Préparation du dîner en famille.

**18h30 :** Dîner en famille suivi d'un temps libre pour les loisirs ou les activités en famille.

## **Soirée :**

**20h00 :** Temps pour la prière du Maghrib et la lecture du Coran.

**20h30 :** Moment de détente et de relaxation avant le coucher, comme la lecture d'un livre ou la méditation.

## **Soirée suite :**

**21h30 :** Préparation pour la prière du 'Isha et préparation au coucher.

**22h00 :** Coucher, en visant à avoir une nuit de sommeil suffisante pour se réveiller reposée et rafraîchie le lendemain matin.

Ce programme met l'accent sur une **routine stable et régulière**, en intégrant des périodes de travail, de détente, de vie familiale et de sommeil pour **favoriser le bien-être global d'une femme de type ours**.

Il est important de noter que **ce programme peut être ajusté** en fonction des préférences individuelles et des obligations personnelles de chacun.