



FEMME LOUP

LE PLANNING IDEAL

Stop dreaming and start doing !

CHRONOTYPE LOUP

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.

Voici un exemple de programme idéal pour une femme de **chronotype ours**, qui préfère être plus active et productive pendant les heures nocturnes :

Matinée :

8h00 : Réveil. Bien que les loups aient tendance à se coucher plus tard, il est important de maintenir une certaine régularité dans le réveil pour assurer une routine saine.

8h30 : Petit-déjeuner en famille et temps de qualité avec les enfants avant qu'ils ne partent pour l'école.

9h30 : Temps pour s'occuper des tâches domestiques légères et planifier les priorités pour la journée.



Milieu de journée :

11h00 : Gestion des affaires professionnelles, y compris la gestion des e-mails et la planification des tâches pour le reste de la journée.

13h00 : Pause déjeuner et prière du Dhohr.

14h00 : Temps consacré aux tâches professionnelles plus intenses, telles que des réunions ou des projets importants.

Après-midi :

16h00 : Pause pour une collation légère et un temps libre avec les enfants après l'école.

17h00 : Continuation des tâches domestiques et préparation du dîner en famille.

18h00 : Temps pour la prière de l'Asr et reprise du travail sur les projets professionnels si nécessaire.

Soirée :

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



Soirée suite :

20h00 : Moment de relaxation en famille ou temps pour la lecture du Coran et la méditation.

21h00 : Préparation pour la prière du Maghrib suivie d'une pause de détente.

22h00 : Temps consacré aux activités professionnelles ou personnelles, si nécessaire.

23h00 : Préparation pour la prière du 'Isha et pour le coucher, en visant à avoir suffisamment de repos pour une journée productive le lendemain, même si l'endormissement peut être difficile. Eviter les écrans !

Ce programme tient compte du **rythme naturellement décalé des loups** tout en intégrant les responsabilités familiales et professionnelles d'une femme musulmane, multi casquettes, entrepreneuse et maman.

Il est important de **personnaliser ce programme** en fonction des préférences individuelles et des besoins spécifiques de chacun.

