

LA  
CARTE  
*des*  
30  
PREMIERS JOURS

Le plan quotidien pour apaiser ton anxiété  
et savoir quoi faire, un jour après l'autre.

30 JOURS  
DE CLARTÉ,  
DE PAIX ET  
D'ACTIONS  
CONCRÈTES

UN JOUR À LA FOIS, TU REPRENDS LE CONTRÔLE.



LA  
**CARTE**  
*des*

**30**

**PREMIERS JOURS**

*Le plan quotidien pour apaiser ton anxiété  
et savoir quoi faire, un jour après l'autre.*

**30 JOURS DE CLARTE, DE PAIX  
ET D' ACTIONS CONCRETES**





























































# BRAVO.

Tu as fait les 30 jours.

Tu ne lis plus ce livre pour lui.

Tu le vis pour toi.

Ce carnet n'est pas la fin.

C'est le debut de la femme que tu deviens.



***"Tu deviens une femme que meme  
toi tu ne peux plus ignorer."***

- Prisca Deglas