

*Valérie Lancup – ValBonvent*  
 Coach bien-être des femmes d'action

« Écoute ta VOIX pour trouver ta VOIE ! » V.L.

<i>Ma journée Joyeux Namaste</i>		
Heure	Journée Namaste	Pourquoi
5h15	Méditation/yoga/gratitude/planification	Pour m'accorder du temps Pour booster mon énergie Pour avoir les idées claires
6h30	Enfants/famille	La famille fait partie de mes 5 tops valeurs.
7h30	Écriture/création Plus productive le matin	Relever des défis de création/me dépasser/être alignée sur ma grande vision
9h30	Pause santé/retour d'appel/FB Changer la concentration pour mieux la retrouver	Gestion du stress / concentration le reste de la journée
10h00	Écriture/création/clientes privées/ cours de yoga en salle	J'ai libéré toutes les idées, planifié mes priorités et je suis prête à accueillir les demandes des mes clientes ou de mes groupes.
12h00	Pause/retour d'appel/ formation	La formation continue pour apprendre et m'améliorer / sortir de ma zone de confort.
13h00	Écriture/Création	Discipline/constance = succès
16h00	Enfants/famille	Être présente pour ma famille / leur offrir des repas maison / un moment de jeu et d'échange en famille.
21h00	Lectures inspirantes/ Méditation/gratitude	Apprendre pour s'améliorer, modéliser nos idoles, m'assurer une nuit réparatrice et positive, pour un matin motivant.

*Ma journée Joyeux Namaste*

Heure	Journée Namaste	Pourquoi