

14 semaines de

Bien-Être

L	M	ME	J	V	S	D	J'AIME
							Commencer avec un verre d'eau et de l'huile de citron
							Méditer /Respirer
							Faire du yoga
							Prendre des repas santé
							Savourer mon café en conscience
							Planifier mes 3 priorités du jour
							Marcher/Bouger
							Prendre une douche avec mon huile Easy Air
							Lire 10 pages de développement personnel
							Écouter de la musique
							Faire une sieste en diffusant mon huile calmante préférée
							Fermer les écrans 1 heure ou + dans la journée
							Faire mes grâces
							Dormir suffisamment

TO-DOUX LISTE

CE QUE J'AIMERAIS
AMÉLIORER

Date: _____

Semaine: 1 2 3 4

SOMMEIL



RESPIRATION



BIEN-ÊTRE



AUTRES



RITUELS JOURNALIERS

SUIVRE MES PROGRÈS

Date: _____

Semaine: 1 2 3 4

HABITUDES DU MATIN	D	L	M	M	J	V	S
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HABITUDES DE MI-JOURNÉE	D	L	M	M	J	V	S
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HABITUDES DU SOIR	D	L	M	M	J	V	S
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



GRATITUDE QUOTIDIENNE

MON JOURNAL

Date: _____

Semaine: 1 2 3 4

Aujourd'hui, j'ai de la gratitude pour D L M M J V S

Aujourd'hui, j'ai de la gratitude pour D L M M J V S

Aujourd'hui, j'ai de la gratitude pour D L M M J V S

Aujourd'hui, j'ai de la gratitude pour D L M M J V S

Aujourd'hui, j'ai de la gratitude pour D D M M J V S

Aujourd'hui, j'ai de la gratitude pour D L M M J V S

Aujourd'hui, j'ai de la gratitude pour D L M M J V S



