

*Petite bulle d'oxygène*

*Programme 2020*

# *Booster sa rentrée*

*- Le carnet de bord -*



## *Comment utiliser ce carnet de bord ?*

*Commencez par remplir votre « roue de la vie ». Estimez de 1 à 10 comment vous vous sentez dans les catégories citées. Définissez ensuite vos objectifs dans chaque catégorie. Bien sûr, les changements ne se feront pas en 30 jours mais vous aurez déjà initié le changement, il n'y aura plus qu'à continuer !*

*Chaque semaine, choisissez vos lectures inspirantes, vos jus et faites vos menus pour gagner de la simplicité lors de vos courses.*

*Choisissez vos routines, sentez-vous libres de les modifier jusqu'à ce qu'elles vous conviennent parfaitement.*

*A la fin du programme, remplissez de nouveau votre roue de la vie et voyez où vous avez progressé.*



*Je fais la liste des livres que je veux lire*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Je choisis une activité physique qui me plaît*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



*Je crée un tableau de visualisation pour me rappeler mes objectifs :*



## *Je défini mes zones de ménage*

*Je dessine un plan (schématique) de ma maison et je la divise en 5 zones, par exemple :*

*Zone 1 : Entrée, salle à manger, coin repas, séjour*

*Zone 2 : Cuisine*

*Zone 3 : Chambres*

*Zone 4 : Salon, salle de jeu, bureau, bibliothèque...*

*Zone 5 : Extérieurs : jardin, garage, terrasse...*

*Il s'agit de faire un grand ménage de chaque zone toutes les 5 semaines par petites missions de 15 minutes par jour. Vous vous attaquerez ainsi à des petites choses auxquelles vous ne penseriez pas forcément habituellement (plinthes, vitres, luminaires... À vous de trouver). Voici une idée de rotation de ménage*

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<i>Rangement + poussières</i>	<i>Sol + plinthes</i>	<i>Vitres + prises électriques</i>	<i>Appareils électriques / électroménagers</i>	<i>Intérieur de placards</i>



## Ma routine du matin

Aérer les chambres

Faire les lits

M'habiller et me maquiller

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ranger ce qui traîne

Étendre linge

Vider le lave-vaisselle

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A vous de compléter !



## Ma routine du soir

Nettoyer mon évier

.....

Ranger la cuisine - nettoyer le plan de travail

.....

Nettoyer WC

.....

Lancer lessive

.....

Préparer lave-vaisselle

.....

Administratif : payer factures...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

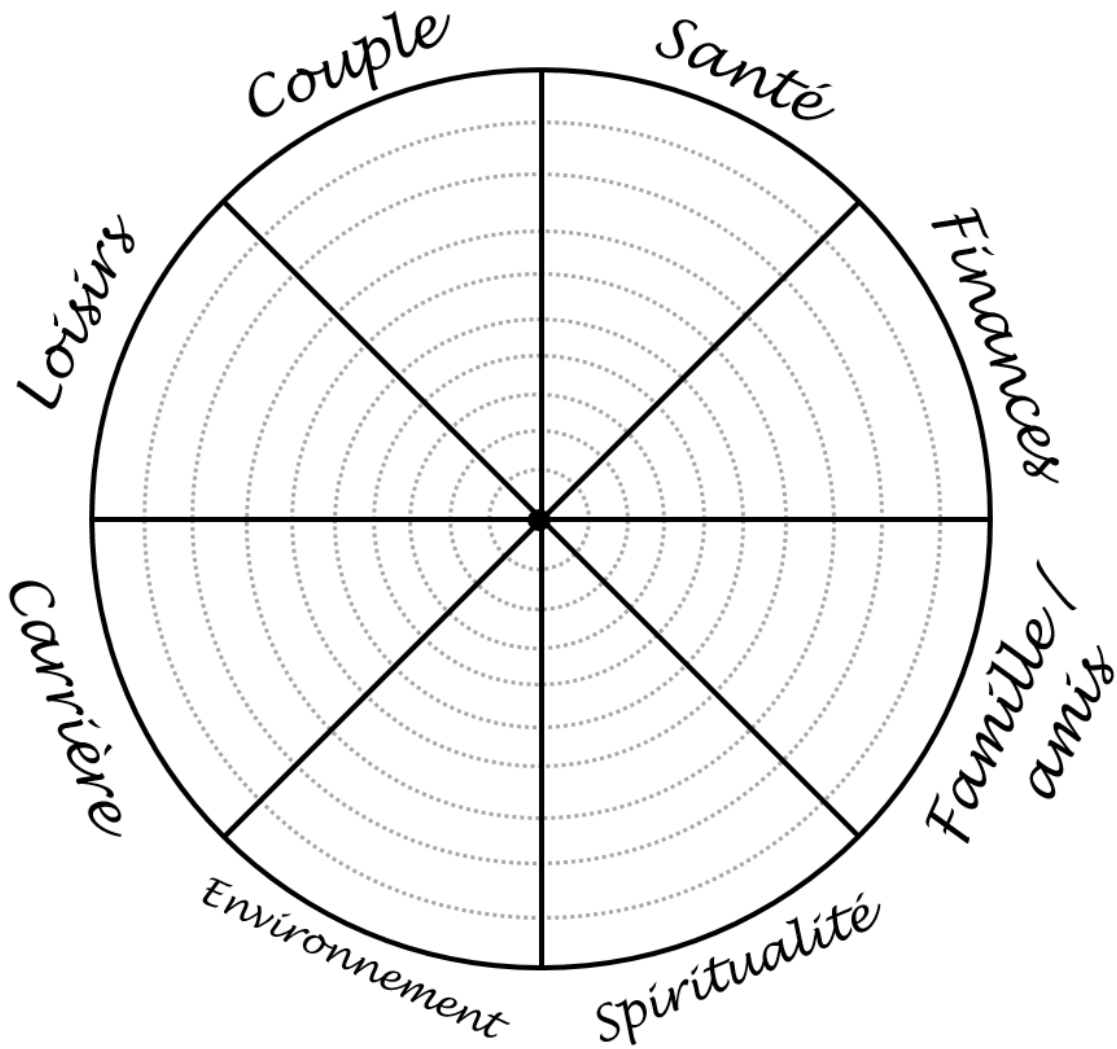
.....

.....

.....

A vous de compléter !





Couple.....  
 .....  
 .....

Santé.....  
 .....  
 .....

Loisirs.....  
 .....  
 .....

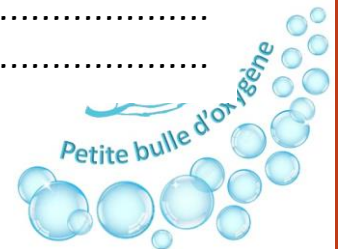
Finances.....  
 .....  
 .....

Famille / amis.....  
 .....  
 .....

Carrière.....  
 .....  
 .....

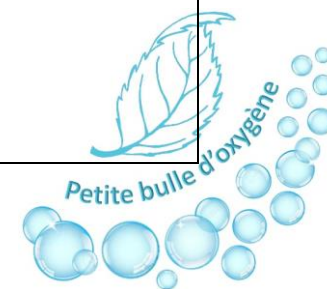
Spiritualité.....  
 .....  
 .....

Environnement.....  
 .....  
 .....





<i>Jour</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
<i>Recette jus</i>							
<i>Activité physique</i>							
<i>Lecture</i>							
<i>Zone à désencombrer</i>							
<i>Récompense</i>							
<i>Menus du jour</i>							



# JOUR 1

Mon objectif du jour

.....  
.....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

.....  
.....  
.....

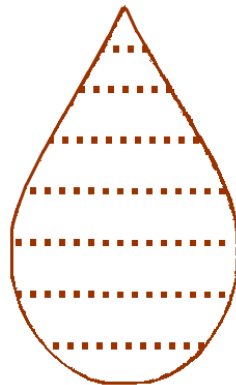
Alimentation

Mon jus

.....  
.....  
.....  
.....

Mes menus

.....  
.....  
.....  
.....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
.....  
.....

Mes difficultés

.....  
.....  
.....

Routines

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ma gratitude du jour

.....  
.....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



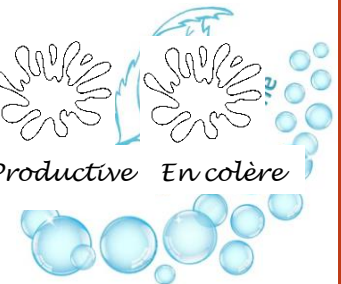
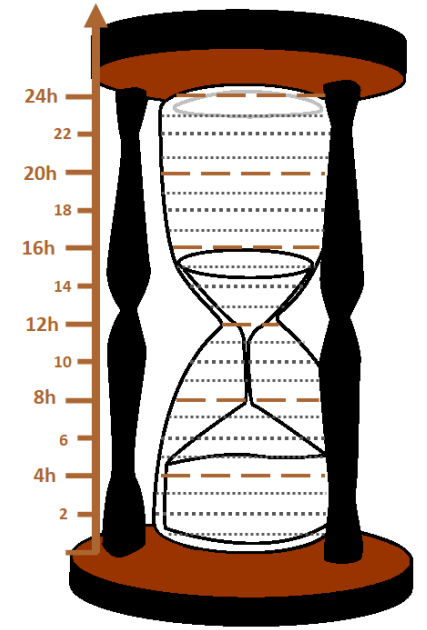
Détendue



Productive



En colère



# JOUR 2

Mon objectif du jour

.....  
 .....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

.....  
 .....

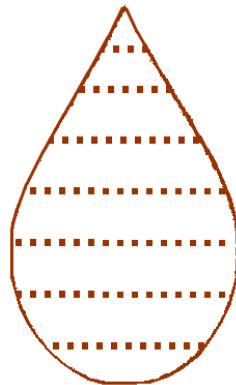
Alimentation

Mon jus

Mes menus

.....  
 .....

.....  
 .....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
 .....

Mes difficultés

.....  
 .....

Routines

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ma gratitude du jour

.....  
 .....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



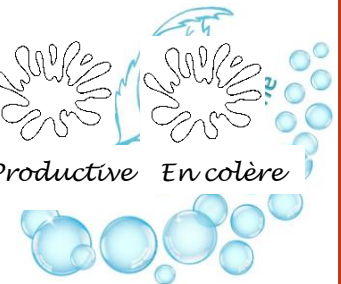
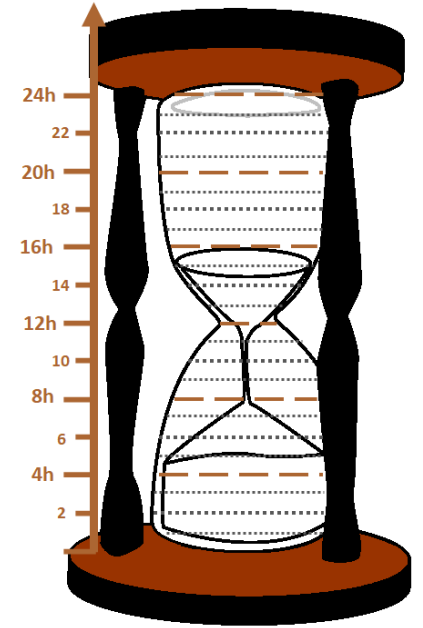
Détendue



Productive



En colère



# JOUR 3

Mon objectif du jour

.....  
 .....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

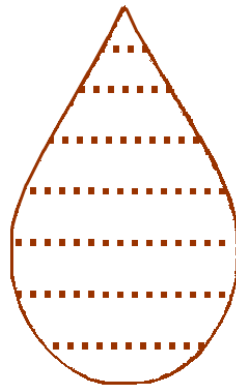
.....  
 .....

Alimentation

Mon jus

Mes menus

.....  
 .....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
 .....

Mes difficultés

.....  
 .....

Routines

.....  
 .....

Ma gratitude du jour

.....  
 .....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



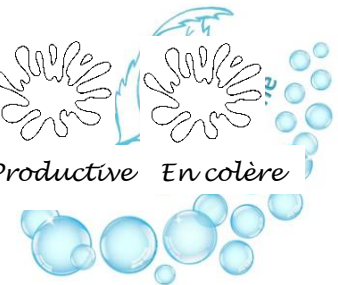
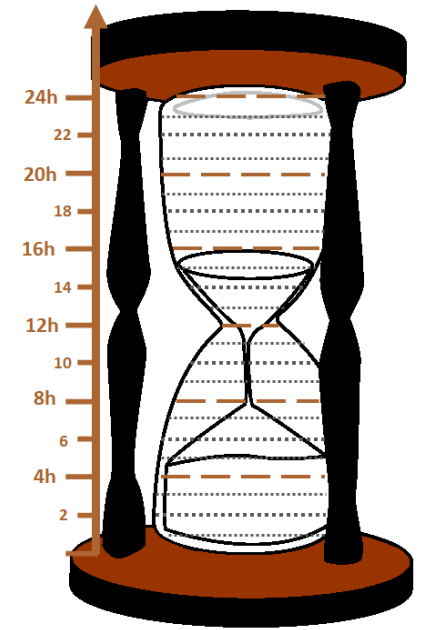
Détendue



Productive



En colère



# JOUR 4

Mon objectif du jour

.....  
.....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

.....  
.....  
.....

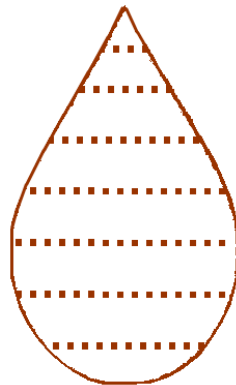
Alimentation

Mon jus

.....  
.....  
.....  
.....

Mes menus

.....  
.....  
.....  
.....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
.....  
.....

Mes difficultés

.....  
.....  
.....

Routines

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ma gratitude du jour

.....  
.....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



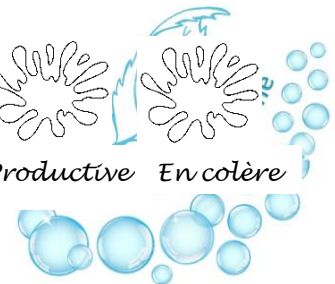
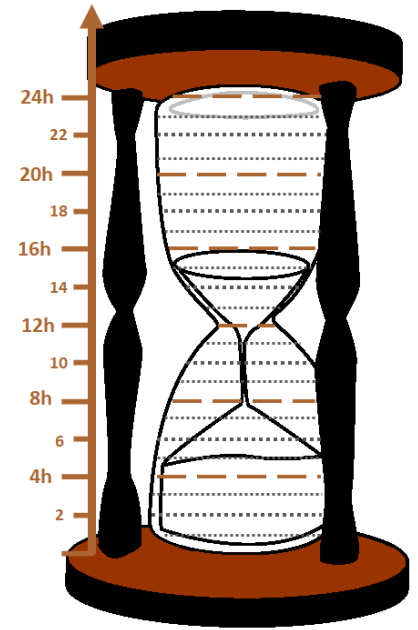
Détendue



Productive



En colère



# JOUR 5

Mon objectif du jour

.....  
 .....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

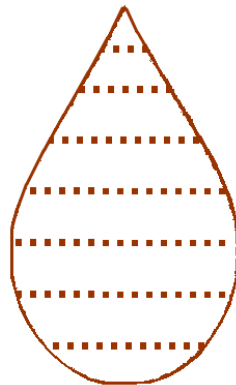
.....  
 .....

Alimentation

Mon jus

Mes menus

.....  
 .....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
 .....

Mes difficultés

.....  
 .....

Routines

.....  
 .....

Ma gratitude du jour

.....  
 .....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



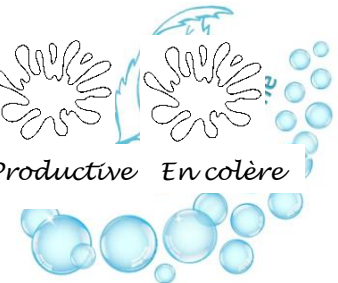
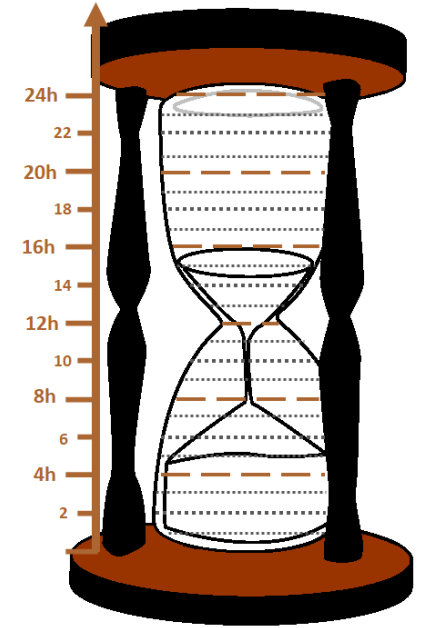
Détendue



Productive



En colère



# JOUR 6

Mon objectif du jour

.....  
.....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

.....  
.....  
.....

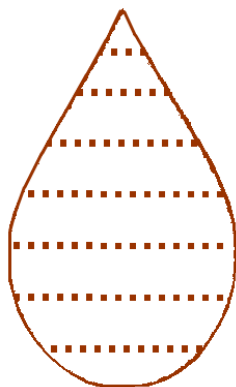
Alimentation

Mon jus

.....  
.....  
.....  
.....

Mes menus

.....  
.....  
.....  
.....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
.....  
.....

Mes difficultés

.....  
.....  
.....

Routines

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ma gratitude du jour

.....  
.....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



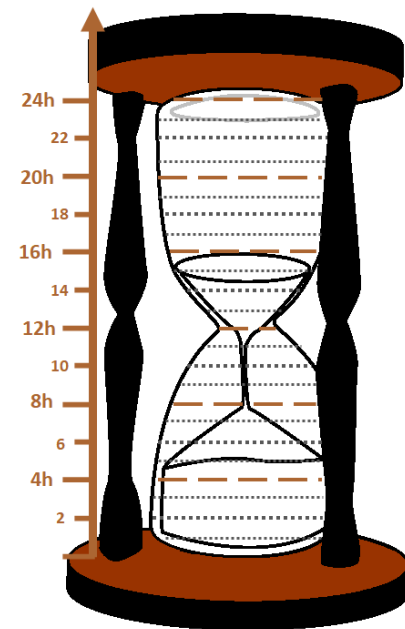
Détendue



Productive



En colère



# JOUR 7

Mon objectif du jour

.....  
 .....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

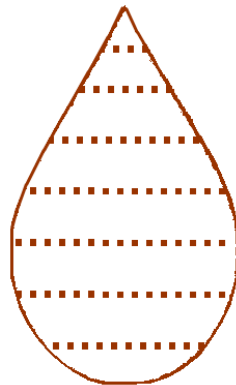
.....  
 .....

Alimentation

Mon jus

Mes menus

.....  
 .....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
 .....

Mes difficultés

.....  
 .....

Routines

.....  
 .....

Ma gratitude du jour

.....  
 .....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



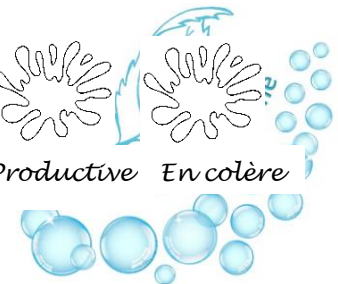
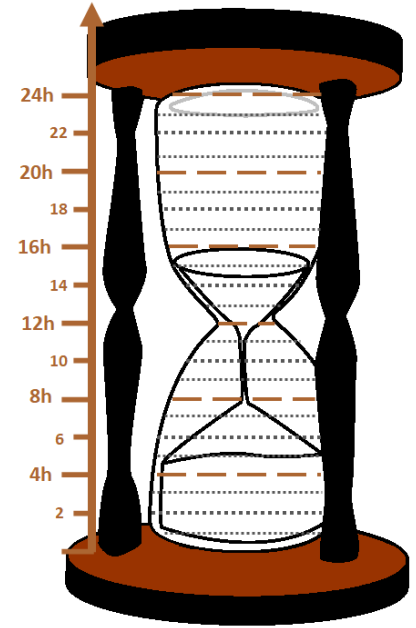
Détendue



Productive

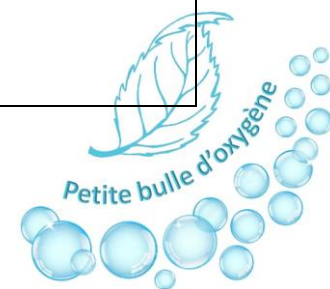


En colère





<i>Jour</i>	8	9	10	11	12	13	14
<i>Recette jus</i>							
<i>Activité physique</i>							
<i>Lecture</i>							
<i>Zone à désencombrer</i>							
<i>Récompense</i>							
<i>Menus du jour</i>							



# JOUR 8

Mon objectif du jour

.....  
.....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

.....  
.....  
.....

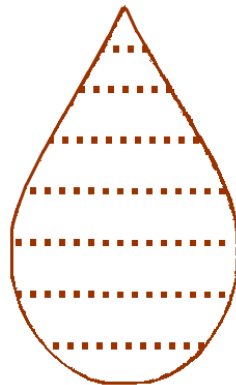
Alimentation

Mon jus

.....  
.....  
.....  
.....

Mes menus

.....  
.....  
.....  
.....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
.....  
.....

Mes difficultés

.....  
.....  
.....

Routines

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ma gratitude du jour

.....  
.....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



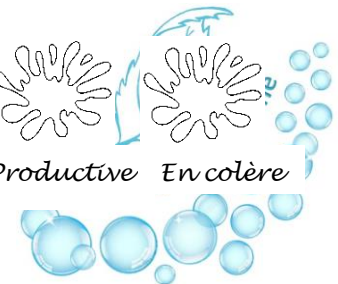
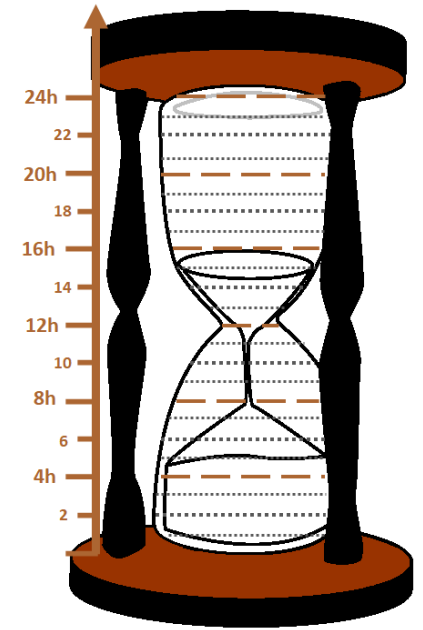
Détendue



Productive



En colère



# JOUR 9

Mon objectif du jour

.....  
.....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

.....  
.....  
.....

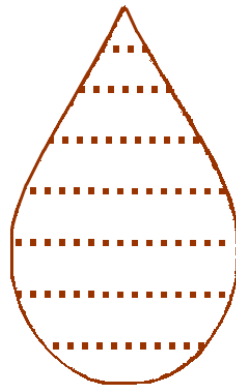
Alimentation

Mon jus

.....  
.....  
.....  
.....

Mes menus

.....  
.....  
.....  
.....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
.....  
.....

Mes difficultés

.....  
.....  
.....

Routines

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ma gratitude du jour

.....  
.....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



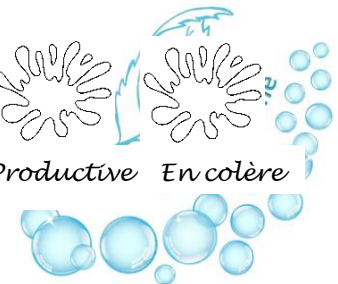
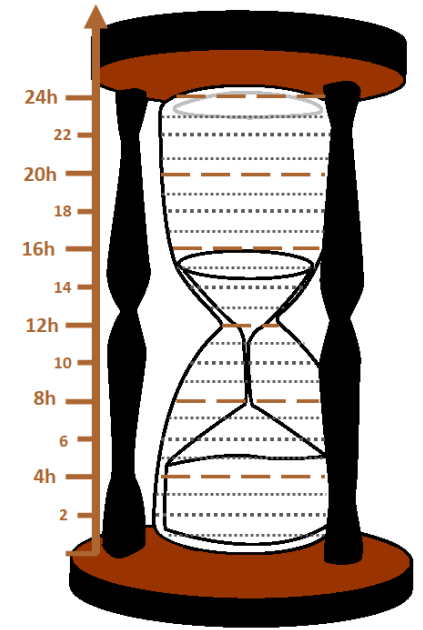
Détendue



Productive



En colère



# JOUR 10

Mon objectif du jour

.....  
.....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

.....  
.....  
.....

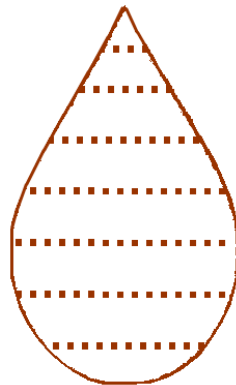
Alimentation

Mon jus

.....  
.....  
.....  
.....

Mes menus

.....  
.....  
.....  
.....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
.....  
.....

Mes difficultés

.....  
.....  
.....

Routines

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ma gratitude du jour

.....  
.....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



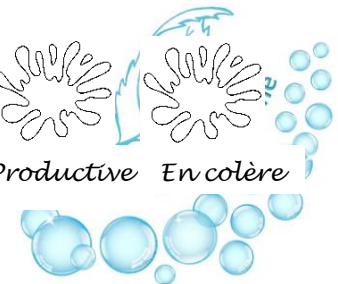
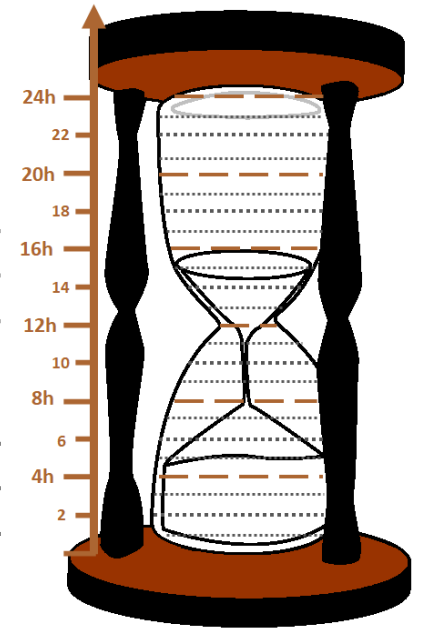
Détendue



Productive



En colère



# JOUR 11

Mon objectif du jour

.....  
 .....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

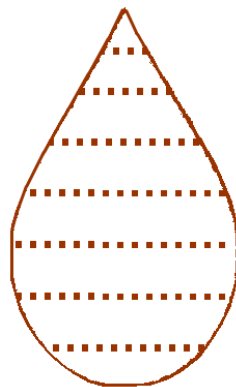
.....  
 .....

Alimentation

Mon jus

Mes menus

.....  
 .....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
 .....

Mes difficultés

.....  
 .....

Routines

.....  
 .....

Ma gratitude du jour

.....  
 .....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



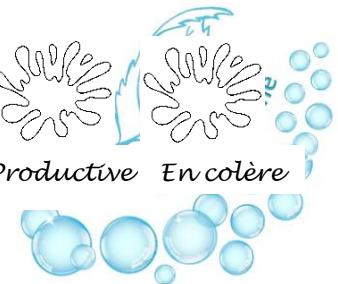
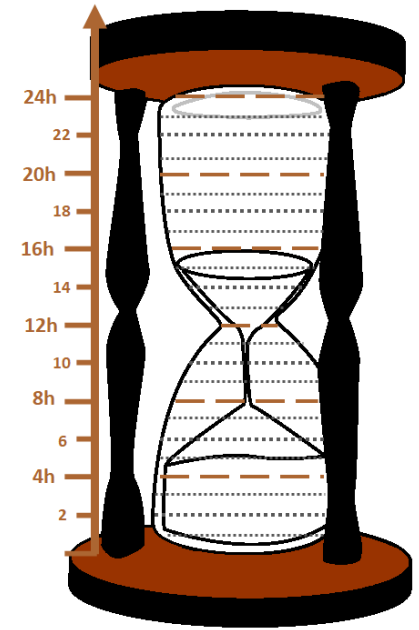
Détendue



Productive



En colère



# JOUR 12

Mon objectif du jour

.....  
 .....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

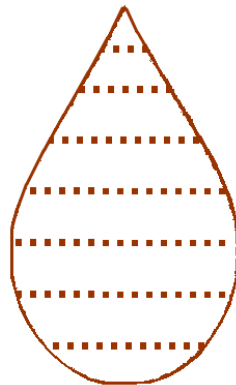
.....  
 .....

Alimentation

Mon jus

Mes menus

.....  
 .....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
 .....

Mes difficultés

.....  
 .....

Routines

.....  
 .....

Ma gratitude du jour

.....  
 .....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



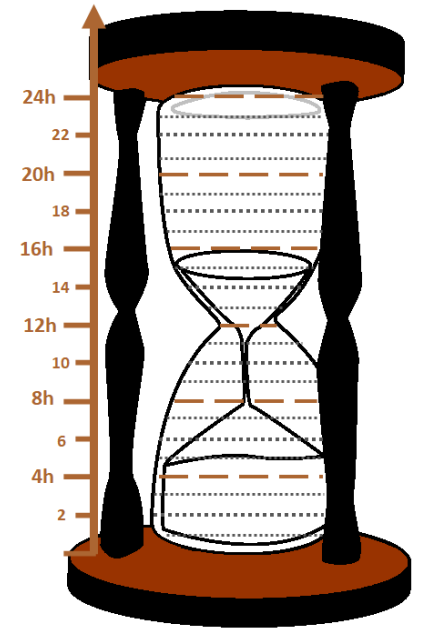
Détendue



Productive



En colère



# JOUR 13

Mon objectif du jour

.....  
 .....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

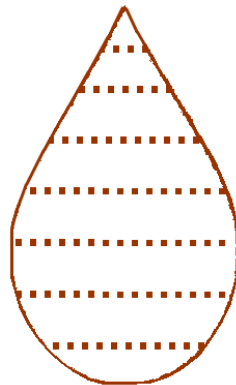
.....  
 .....

Alimentation

Mon jus

Mes menus

.....  
 .....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
 .....

Mes difficultés

.....  
 .....

Routines

.....  
 .....

Ma gratitude du jour

.....  
 .....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



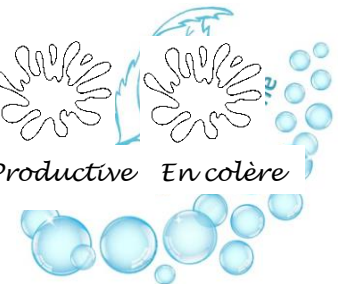
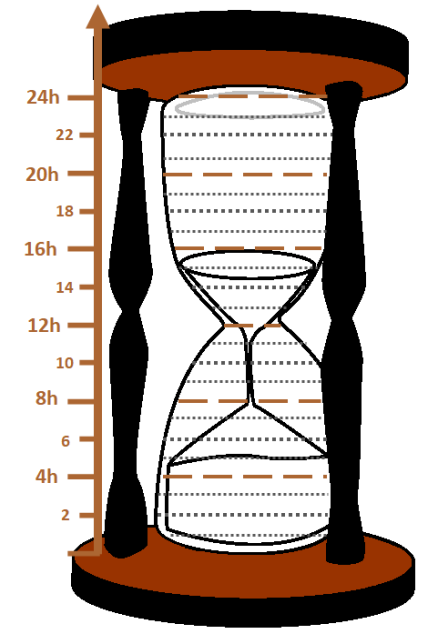
Détendue



Productive



En colère



# JOUR 14

Mon objectif du jour

.....  
.....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

.....  
.....  
.....

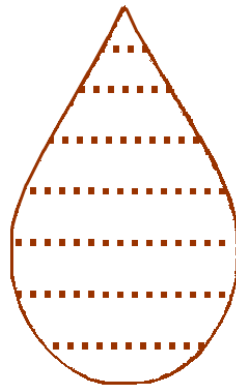
Alimentation

Mon jus

.....  
.....  
.....  
.....

Mes menus

.....  
.....  
.....  
.....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
.....  
.....

Mes difficultés

.....  
.....  
.....

Routines

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ma gratitude du jour

.....  
.....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



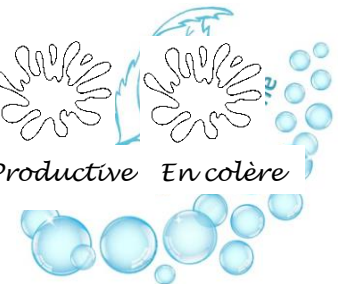
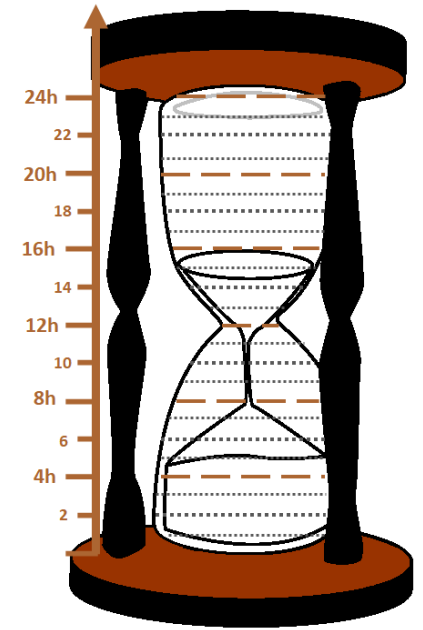
Détendue



Productive

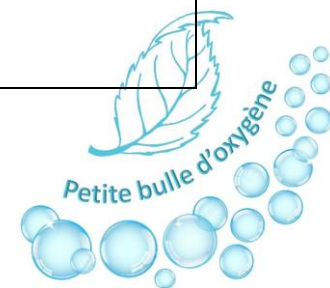


En colère





<i>Jour</i>	15	16	17	18	19	20	21
<i>Recette jus</i>							
<i>Activité physique</i>							
<i>Lecture</i>							
<i>Zone à désencombrer</i>							
<i>Récompense</i>							
<i>Menus du jour</i>							



# JOUR 15

Mon objectif du jour

.....  
.....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

.....  
.....  
.....

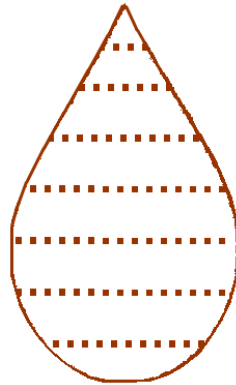
Alimentation

Mon jus

.....  
.....  
.....  
.....

Mes menus

.....  
.....  
.....  
.....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
.....  
.....

Mes difficultés

.....  
.....  
.....

Routines

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ma gratitude du jour

.....  
.....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



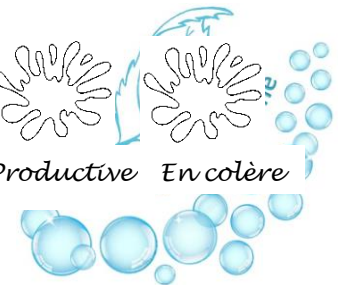
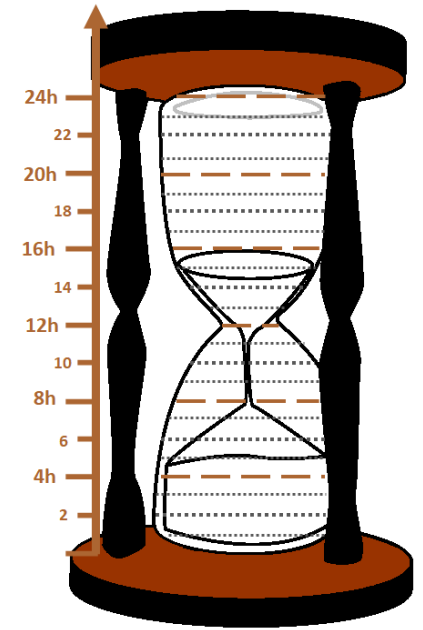
Détendue



Productive



En colère



# JOUR 16

Mon objectif du jour

.....  
.....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

.....  
.....  
.....

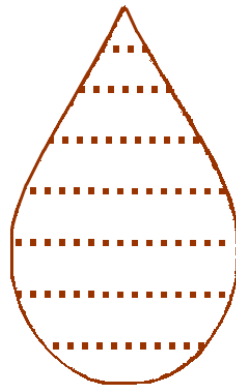
Alimentation

Mon jus

.....  
.....  
.....  
.....

Mes menus

.....  
.....  
.....  
.....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
.....  
.....

Mes difficultés

.....  
.....  
.....

Routines

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ma gratitude du jour

.....  
.....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



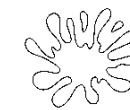
Triste



Malade



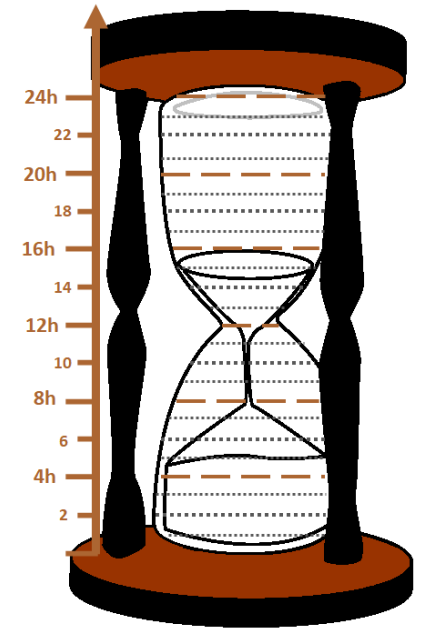
Détendue



Productive



En colère



# JOUR 17

Mon objectif du jour

.....  
.....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

.....  
.....  
.....

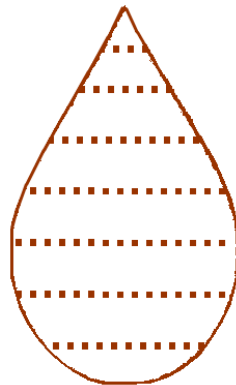
Alimentation

Mon jus

.....  
.....  
.....

Mes menus

.....  
.....  
.....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
.....

Mes difficultés

.....  
.....

Routines

.....  
.....  
.....  
.....

Ma gratitude du jour

.....  
.....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



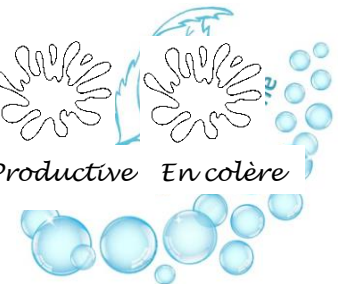
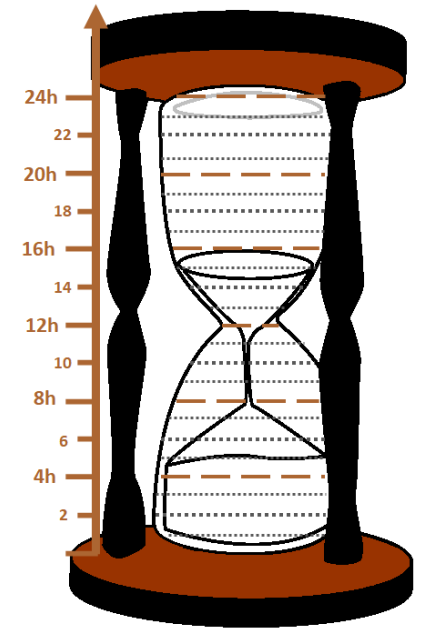
Détendue



Productive



En colère



# JOUR 18

Mon objectif du jour

.....  
 .....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

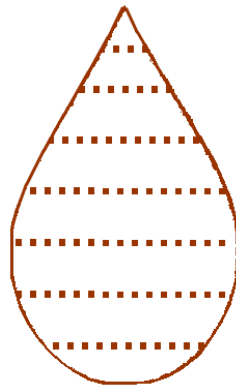
.....  
 .....

Alimentation

Mon jus

Mes menus

.....  
 .....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
 .....

Mes difficultés

.....  
 .....

Routines

.....  
 .....

Ma gratitude du jour

.....  
 .....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



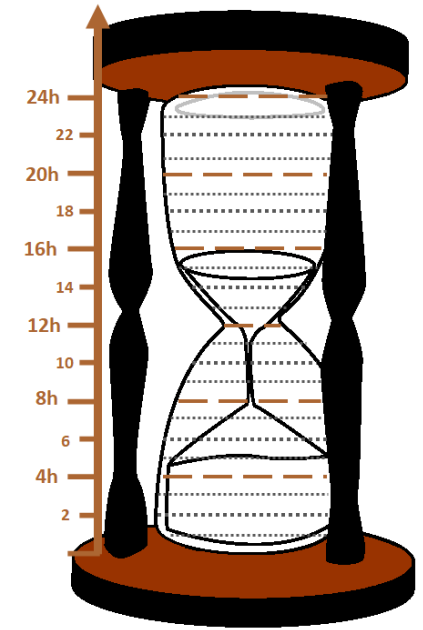
Détendue



Productive



En colère



# JOUR 19

Mon objectif du jour

.....  
.....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

.....  
.....  
.....

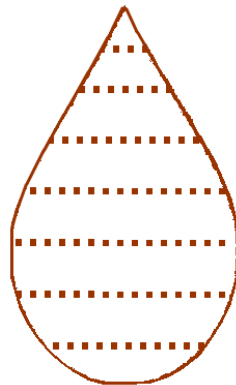
Alimentation

Mon jus

.....  
.....  
.....  
.....

Mes menus

.....  
.....  
.....  
.....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
.....  
.....

Mes difficultés

.....  
.....  
.....

Routines

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ma gratitude du jour

.....  
.....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



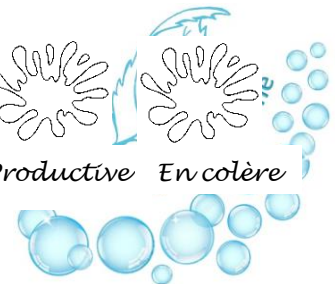
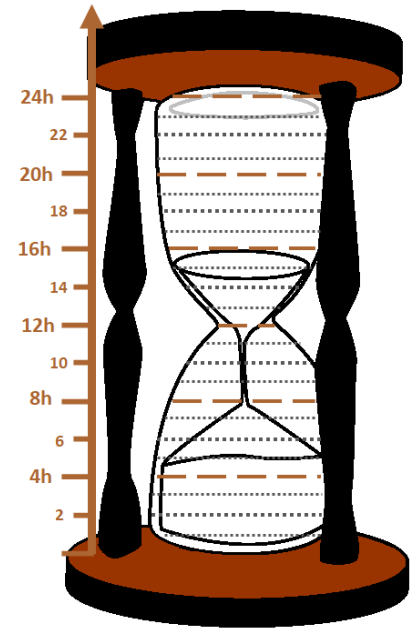
Détendue



Productive



En colère



# JOUR 20

Mon objectif du jour

.....  
 .....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

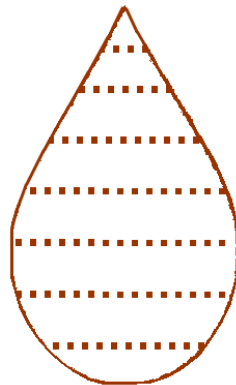
.....  
 .....

Alimentation

Mon jus

Mes menus

.....  
 .....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
 .....

Mes difficultés

.....  
 .....

Routines

.....  
 .....

Ma gratitude du jour

.....  
 .....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



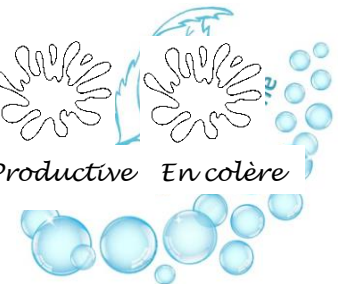
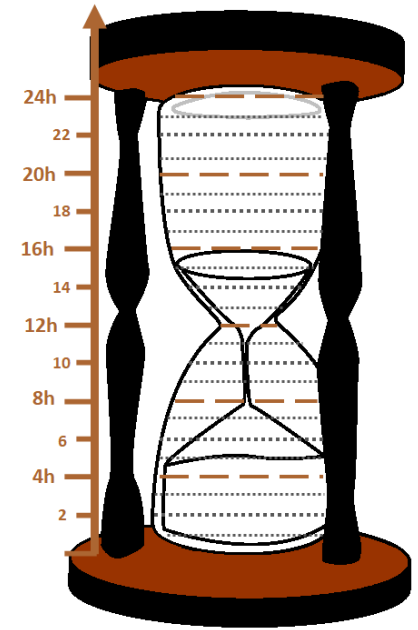
Détendue



Productive



En colère



# JOUR 21

Mon objectif du jour

.....  
.....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

.....  
.....  
.....

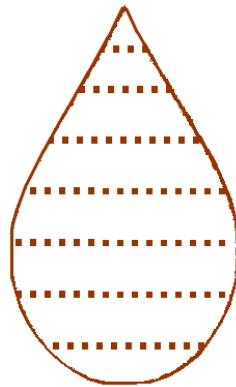
Alimentation

Mon jus

.....  
.....  
.....

Mes menus

.....  
.....  
.....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
.....  
.....

Mes difficultés

.....  
.....  
.....

Routines

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ma gratitude du jour

.....  
.....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



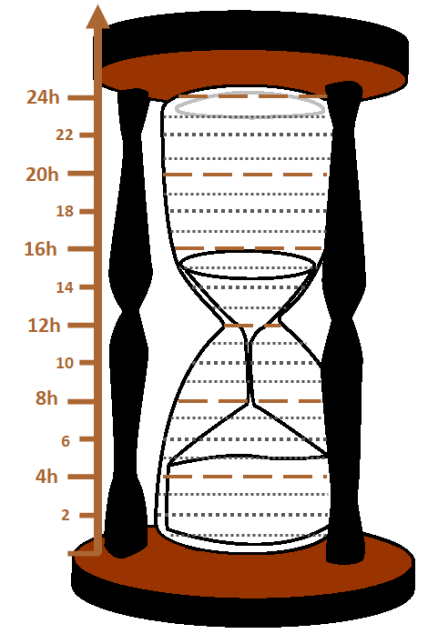
Détendue



Productive

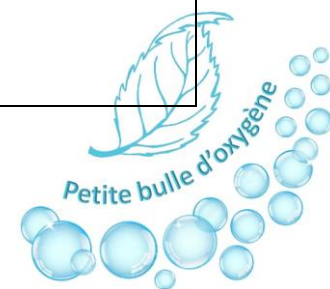


En colère





<i>Jour</i>	22	23	24	25	26	27	28
<i>Recette jus</i>							
<i>Activité physique</i>							
<i>Lecture</i>							
<i>Zone à désencombrer</i>							
<i>Récompense</i>							
<i>Menus du jour</i>							



# JOUR 22

Mon objectif du jour

.....  
.....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

.....  
.....  
.....

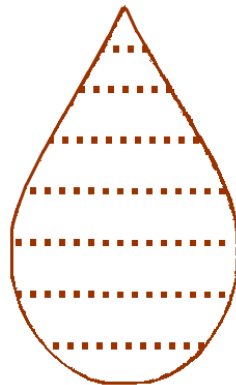
Alimentation

Mon jus

.....  
.....  
.....

Mes menus

.....  
.....  
.....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
.....

Mes difficultés

.....  
.....

Routines

.....  
.....  
.....  
.....

Ma gratitude du jour

.....  
.....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



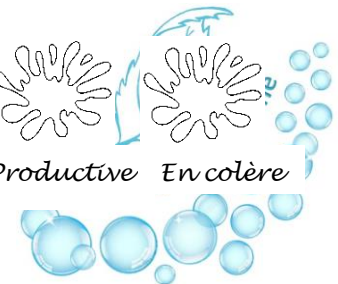
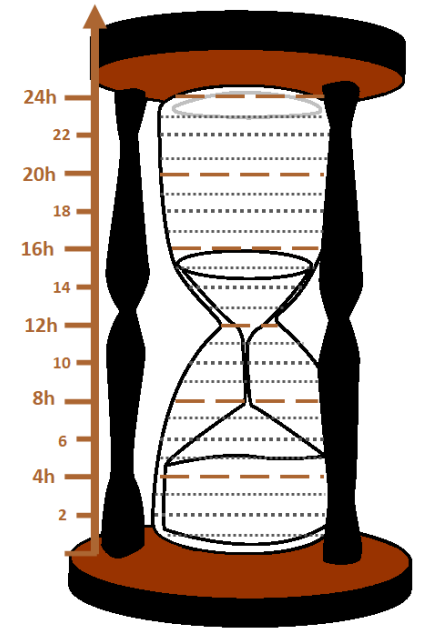
Détendue



Productive



En colère



# JOUR 23

Mon objectif du jour

.....  
 .....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

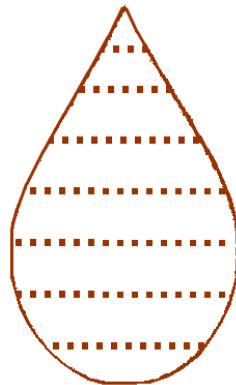
.....  
 .....

Alimentation

Mon jus

Mes menus

.....  
 .....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
 .....

Mes difficultés

.....  
 .....

Routines

.....  
 .....

Ma gratitude du jour

.....  
 .....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



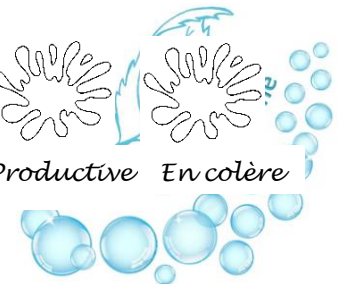
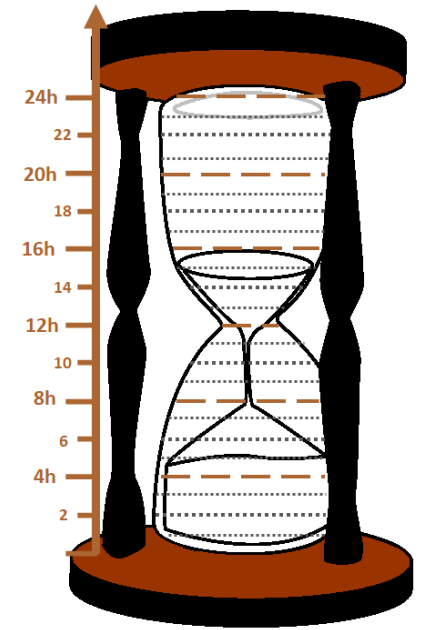
Détendue



Productive



En colère



# JOUR 24

Mon objectif du jour

.....  
 .....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

.....  
 .....

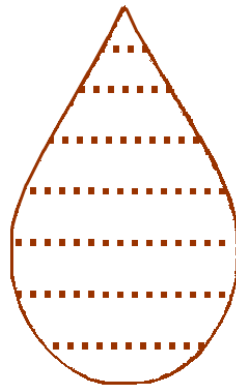
Alimentation

Mon jus

Mes menus

.....  
 .....

.....  
 .....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
 .....

Mes difficultés

.....  
 .....

Routines

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ma gratitude du jour

.....  
 .....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



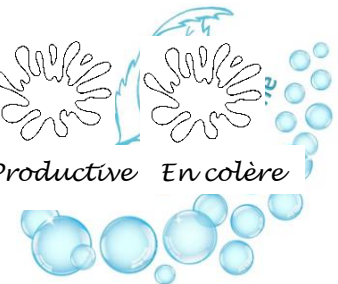
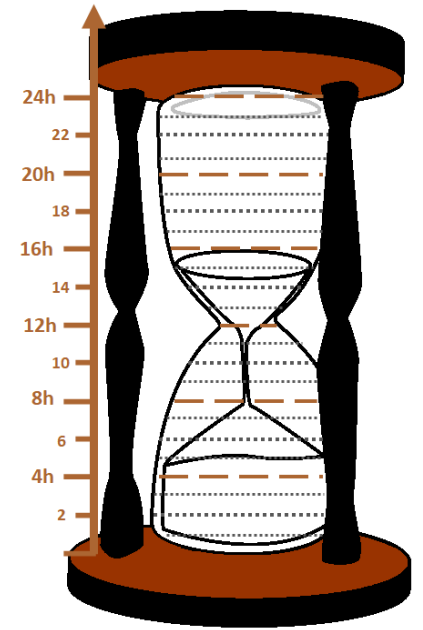
Détendue



Productive



En colère



# JOUR 25

Mon objectif du jour

.....  
.....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

.....  
.....  
.....

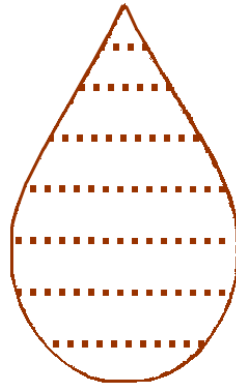
Alimentation

Mon jus

.....  
.....  
.....  
.....

Mes menus

.....  
.....  
.....  
.....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
.....  
.....

Mes difficultés

.....  
.....  
.....

Routines

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ma gratitude du jour

.....  
.....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



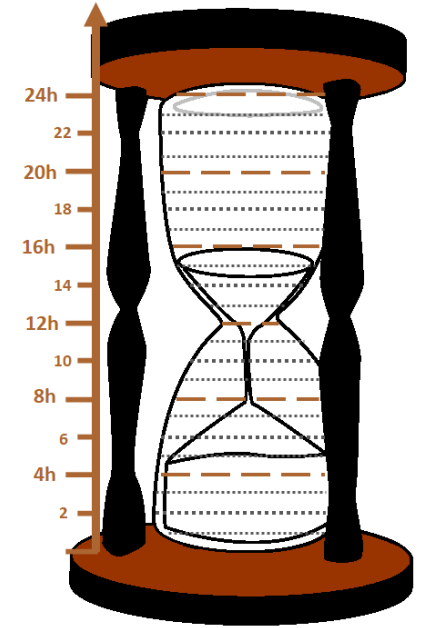
Détendue



Productive



En colère



# JOUR 26

Mon objectif du jour

.....  
.....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

.....  
.....  
.....

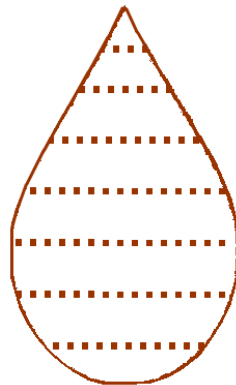
Alimentation

Mon jus

.....  
.....  
.....  
.....

Mes menus

.....  
.....  
.....  
.....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
.....  
.....

Mes difficultés

.....  
.....  
.....

Routines

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ma gratitude du jour

.....  
.....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



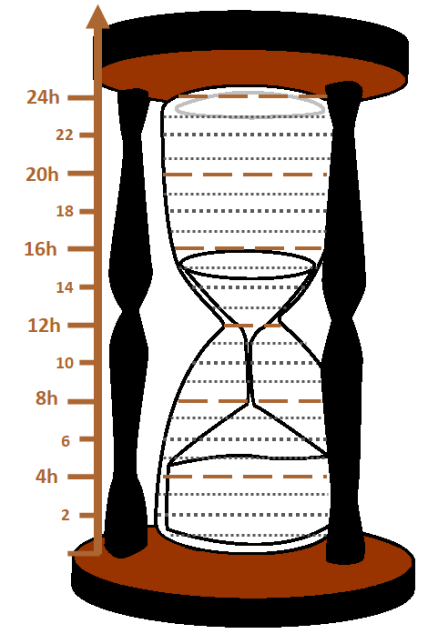
Détendue



Productive



En colère



# JOUR 27

Mon objectif du jour

.....  
.....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

.....  
.....  
.....

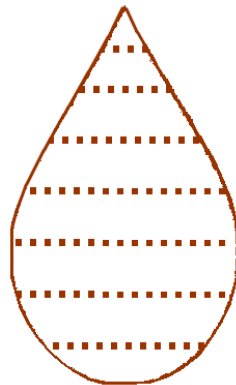
Alimentation

Mon jus

.....  
.....  
.....  
.....

Mes menus

.....  
.....  
.....  
.....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
.....  
.....

Mes difficultés

.....  
.....  
.....

Routines

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ma gratitude du jour

.....  
.....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



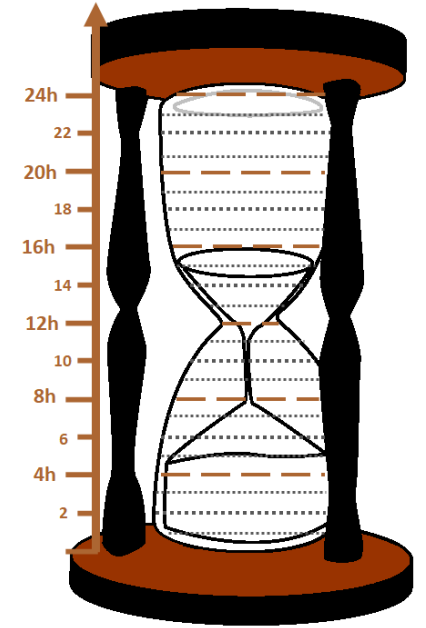
Détendue



Productive



En colère



# JOUR 28

Mon objectif du jour

.....  
.....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

.....  
.....  
.....

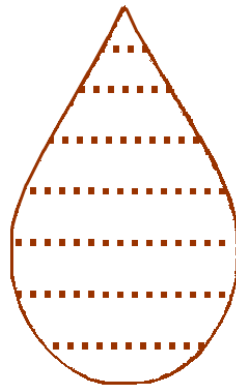
Alimentation

Mon jus

.....  
.....  
.....  
.....

Mes menus

.....  
.....  
.....  
.....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
.....  
.....

Mes difficultés

.....  
.....  
.....

Routines

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ma gratitude du jour

.....  
.....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



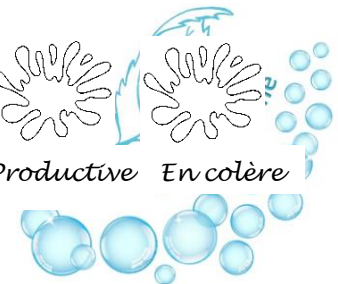
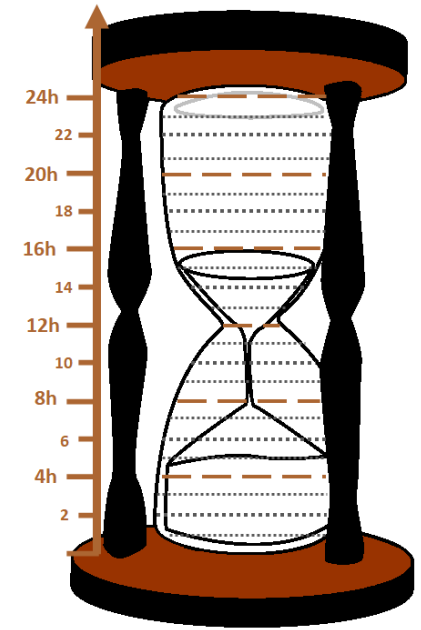
Détendue



Productive



En colère





<i>Jour</i>	29	30	31
<i>Recette jus</i>			
<i>Activité physique</i>			
<i>Lecture</i>			
<i>Zone à désencombrer</i>			
<i>Récompense</i>			
<i>Menus du jour</i>			



# JOUR 29

Mon objectif du jour

.....  
.....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

.....  
.....  
.....

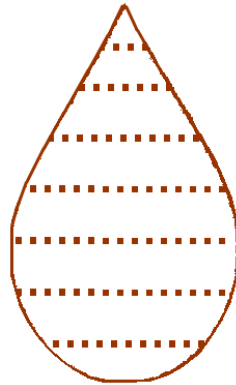
Alimentation

Mon jus

.....  
.....  
.....  
.....

Mes menus

.....  
.....  
.....  
.....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
.....  
.....

Mes difficultés

.....  
.....  
.....

Routines

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ma gratitude du jour

.....  
.....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



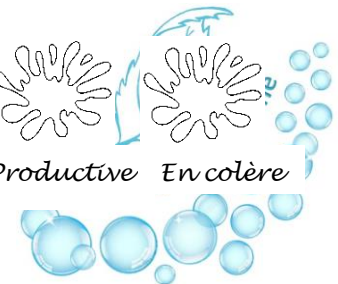
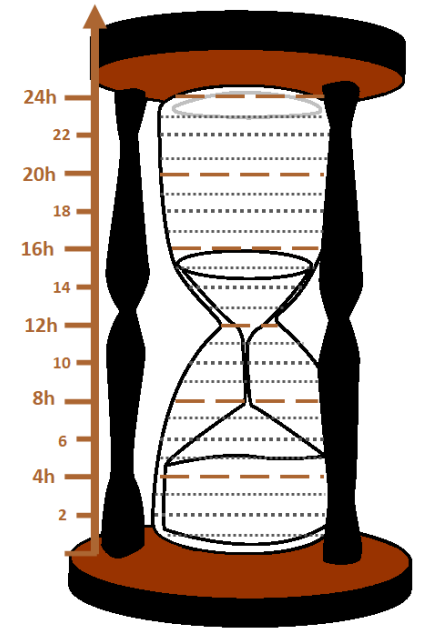
Détendue



Productive



En colère



# JOUR 30

Mon objectif du jour

.....  
 .....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

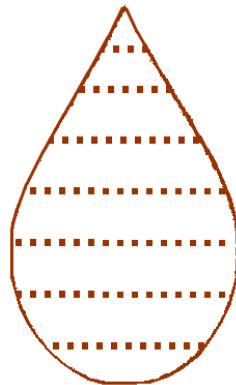
.....  
 .....

Alimentation

Mon jus

Mes menus

.....  
 .....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
 .....

Mes difficultés

.....  
 .....

Routines

.....  
 .....

Ma gratitude du jour

.....  
 .....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



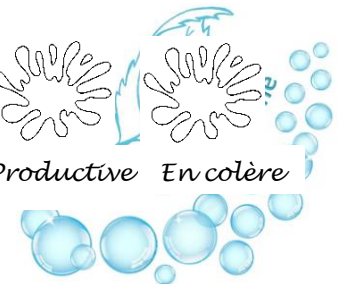
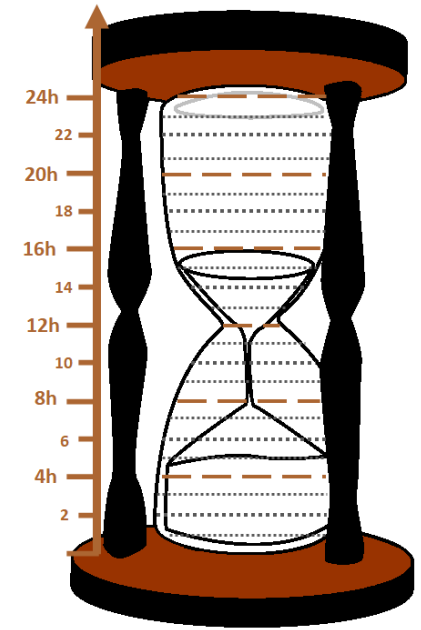
Détendue



Productive



En colère



# JOUR 31

Mon objectif du jour

.....  
.....

Miracle Morning

S	A	V	E	R	S

Comment je me sens après

.....  
.....  
.....

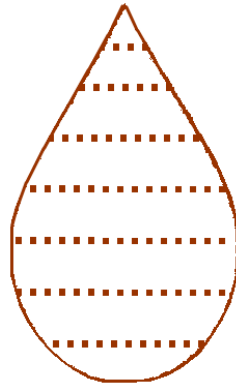
Alimentation

Mon jus

.....  
.....  
.....  
.....

Mes menus

.....  
.....  
.....  
.....



Détox digitale

Mes impressions

.....  
.....  
.....

Mes difficultés

.....  
.....  
.....

Routines

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ma gratitude du jour

.....  
.....

Mon humeur du jour



Stressée



Joyeuse



Triste



Malade



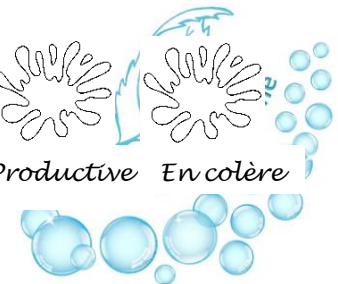
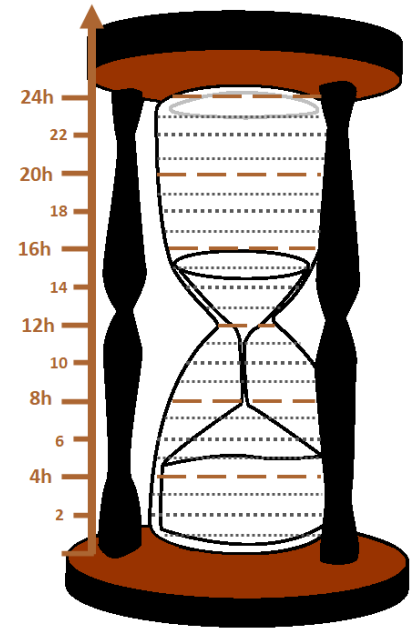
Détendue

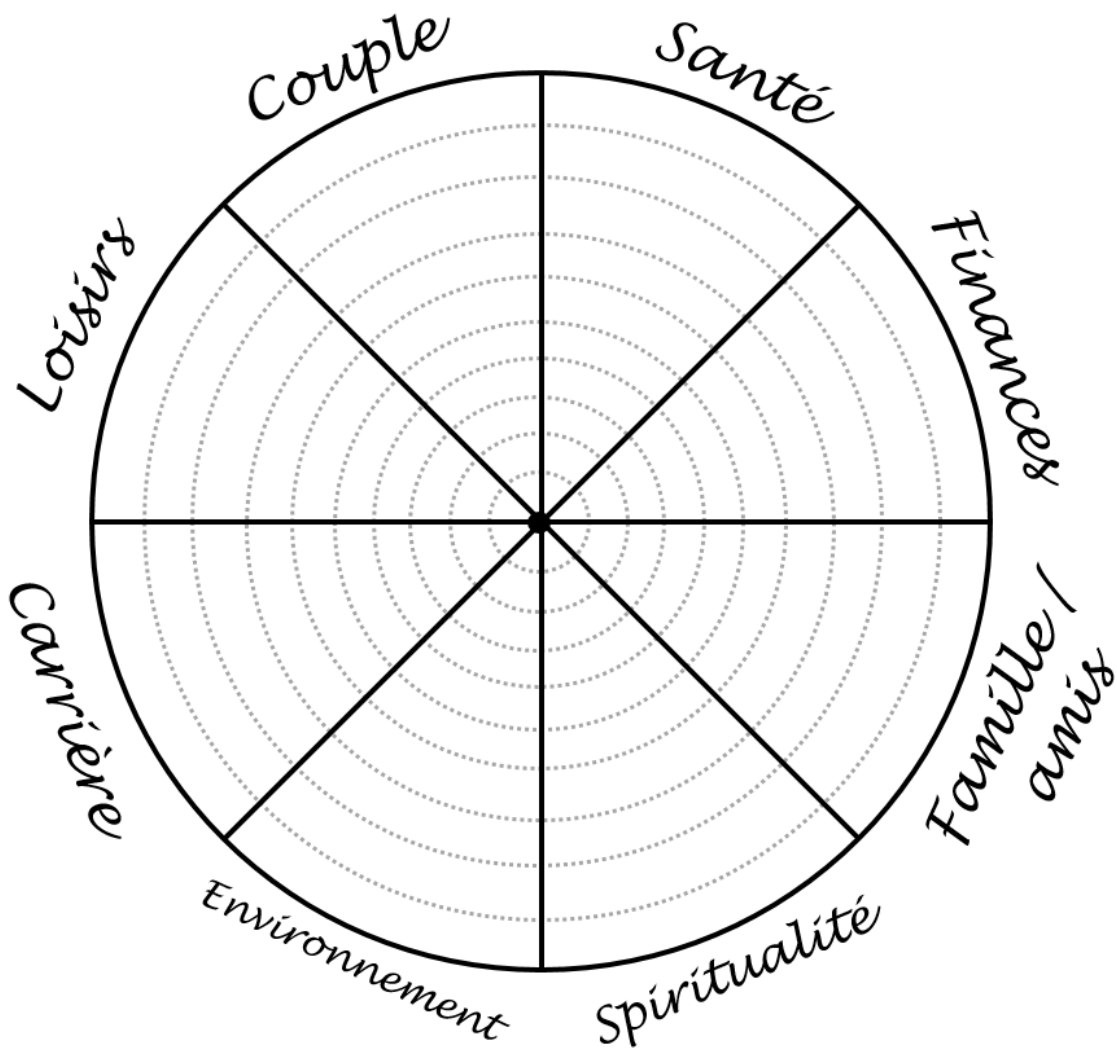


Productive



En colère





Couple.....  
 .....  
 .....

Santé.....  
 .....  
 .....

Loisirs.....  
 .....  
 .....

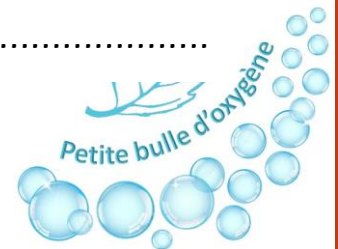
Finances.....  
 .....  
 .....

Famille / amis.....  
 .....  
 .....

Carrière.....  
 .....  
 .....

Spiritualité.....  
 .....  
 .....

Environnement.....  
 .....  
 .....



*Voilà, vos 30 jours sont maintenant terminés, vous devez commencer à voir le changement positif dans votre vie.*

*A vous de continuer les bonnes habitudes prises, de consacrer un peu de votre temps à votre bien-être et vous verrez que tôt ou tard vous atteindrez vos objectifs...*

*Je vous remercie d'avoir lu et suivi ce programme avec moi, n'hésitez pas à me laisser vos avis sur le site.*

*A bientôt*

