

AMÉNAGE TA VIE

Décharge-toi
Allège-toi
Apaaise-toi



L'écrit te libère :

- tu vides ton cerveau sans risque que cela disparaisse
- tu visualises ce que tu dois faire
- tu priorises plus facilement
- tu sais exactement tout ce que tu as à gérer
- tu prends en compte tes émotions
- tu trouves et retiens plus facilement le positif
- tu penses à prendre soin de toi



LA MOTIVOLOGUE

STÉPHANIE VROMMAN

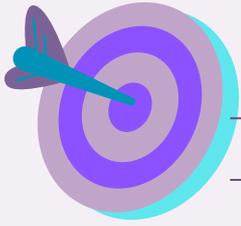
07.45.05.37.88

STEPHANIEVROMMAN@ETSIJTAIDAI.COM

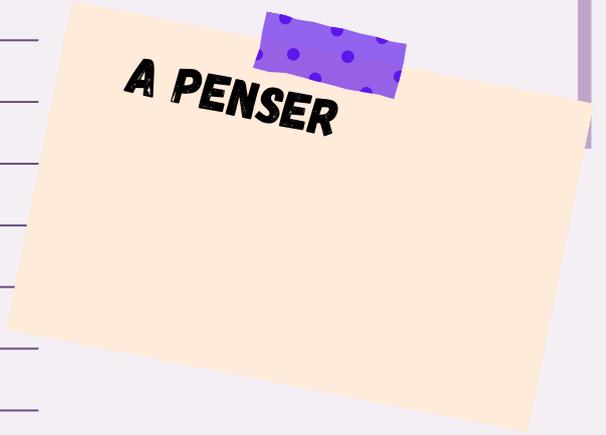
ETSIJTAIDAI.COM

**LIBÈRE TA CHARGE MENTALE,
TROUVE DU TEMPS POUR TOI,
TOI ET TES ENFANTS BIEN DANS VOS BASKETS**

MON MOIS DE _____



MES OBJECTIFS :



TO DO

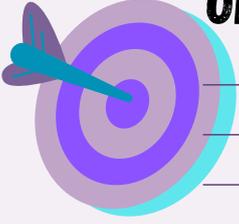
List

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Ce qui reste
du mois
précédent :

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

OBJECTIFS DE LA SEMAINE



A penser
PRO

TO DO

List

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Urgent

A déléguer

A faire

A penser
PERSO

A éliminer

A planifier

Important

Ma matrice

MA SEMAINE __

ACTIONS DE LA SEMAINE

À PENSER **IDÉES**

MES MOMENTS À MOI

MES DÉFIS ACTIONS

Liste de courses

A caser

ACHATS

RDV

MA BELLE JOURNÉE

Journaling



Mes idées :



Mon plaisir du matin :

MES 3 OBJECTIFS DU JOUR





MES PETITS
SOINS

- soin extérieur :
- soin intérieur :

2'appelle :

Je m'accorde :

- 5 minutes de RIEN
-
-

MA BELLE SOIRÉE

Merci

COLORIE !



MES GRATITUDES

ENVIE DE QUOI DEMAIN ?



MES ÉMOTIONS

MES APPRENTISSAGES

A RETENIR A ANCRER

JE POSE MON CERVEAU AVANT DODO :

