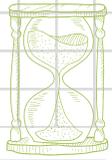




= DATE =

Mes rendez-vous

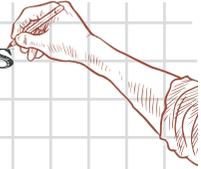


PROJET(S)
DU JOUR

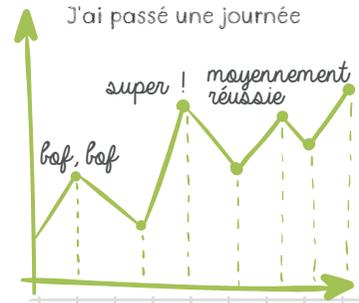
Mes priorités

-
-
-
-

Griffonnages

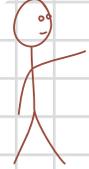


BILAN DU JOUR



Succès
du jour

Ce que je peux améliorer



Ne pas
oublier



matin

actions à mettre en place

soir

après midi



Famille perso

Mes rendez-vous

Grid area for appointments.

Je prends soin de moi

Grid area for self-care notes.

Ce que j'ai fait aujourd'hui pour prendre soin de moi et/ou de mon corps

Je bois



● = 1 verre de 25 cl

midi

REPAS

soir

MÉNAGE (pfff...)

- Nettoyer cuisine et sdb
- Lessive et pliage de linge
- Nettoyer pièce de vie
- Nettoyer chambres
- Nettoyer vitres

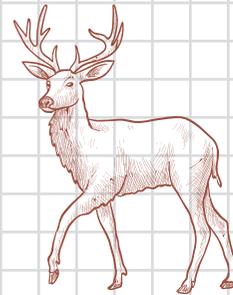
Ne pas oublier

Notes, idées

Hand-drawn rectangular box with a dashed border.



Hand-drawn rectangular box with a solid border.



Hand-drawn rectangular box with a dashed border.





Griffonnages

Bilan du jour

Mes
Rendez-vous

Projet
du jour

Mes
priorités

Réseaux Sociaux et Blog

J'ai passé une journée

- super !
- moyennement réussie
- bof, bof

Parce que ...

Succès du jour

Ce que je peux améliorer

Ne pas
Oublier

actions à mettre
en place

Matin

Soir

Après-midi

perso - famille

Je bois



☉ = 1 verre de 25cl

Je prends soin de moi

Ce que j'ai fait aujourd'hui pour prendre soin de moi et/ou de mon corps

Mes Rendez-Vous

Repas

midi

soir

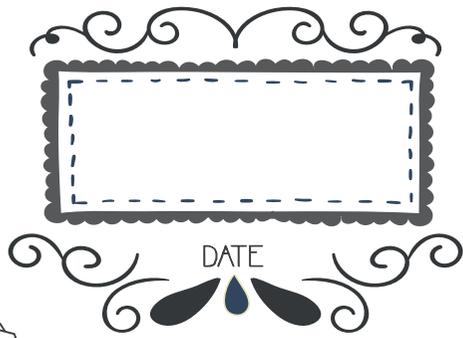
Ménage Beurk!

- Nettoyer cuisine et sdb
- Lessive et pliage de linge
- Nettoyer pièce de vie
- Nettoyer chambres
- Nettoyer vitres escalier

Ne pas Oublier

★ notes, idées ★





GRIFONNAGES



J'ai passé une journée

Parce que ...

super !

moyennement réussie

bof, bof



CE QUE JE PEUX AMÉLIORER



Mes priorités



MATIN

APRÈS-MIDI

SOIR

ACTIONS À METTRE EN PLACE



PERSO/FAMILLE

JE BOIS



☾ = 1 verre de 25cl

JE PRENDS SOIN
DE MOI

ce que j'ai fait aujourd'hui pour prendre
soin de moi, de mon corps



Repas

MIDI

SOIR

Ménage (beurk!)

- Nettoyer cuisine et sdb
- Nettoyer chambres
- Lessive et pliage de linge
- Nettoyer vitres escalier
- Nettoyer pièce de vie



ET EN PLUS ?

Note, idées...