

WIN
YOUR LIFE

JE RESTE ÉQUILIBRÉ

- ☐ Je fais des pauses
- ☐ Je me fais au moins 1 dej avec du monde
- ☐ Je fais du sport ! Au moins un tout petit peu ...
- ☐ Je lis
- ☐ J'accorde au moins 2 soirées rien que pour mon couple
- ☐ Je coupe tout lorsque je suis en famille
- ☐ Je m'organise à fond à fond !
- ☐ Je mange bien
- ☐ Je me couche tôt et je me lève tôt (Et faites ce que je dis pas ce que je fais ...)

MA SEMAINE IDÉALE DE COGITEUR

DU : / AU : /

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

WEEK-END

MES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

MES IMPÉRATIFS DE LA SEMAINE (PERSO ÉGALEMENT)

ENVIES FOLLES

SHOPPING

CRÉATIVITÉ
PASSION
FANTAISIE
MAGIE

IDÉES EN VRAC

www.cacogitedanslaboite.fr

 le labo

 CCBCB
 JE PLANIFIE
 JE M'ORGANISE