

Calendrier 2020

Évoluer, vivre, vibrer, rayonner...

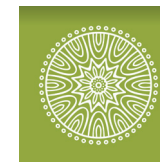






Les Quatre Accords Toltèques

INTERPRÉTATION LIBRE...



« QUE TA PAROLE SOIT IMPECCABLE »

La parole est créatrice, elle est précieuse. Un mensonge, du fait de la dissonance avec la pensée, a le potentiel de créer immédiatement des distorsions dans les champs d'énergie, peut diminuer l'ancrage et l'alignement, et a le plus souvent des répercussions peu favorables. Préférez reformuler, écouter, questionner, voire reporter votre parole plutôt que de ne pas être en accord entre vos pensées et vos actes, votre être et votre faire, votre intériorité et votre apparence.

« QUOI QU'IL ARRIVE, N'EN FAITES PAS UNE AFFAIRE PERSONNELLE »

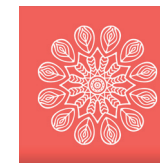
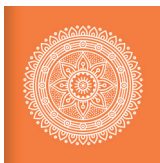
Chaque personne voit les choses avec ses filtres, son histoire, son point de vue. Chaque personne vit dans son propre film, dont il est à la fois acteur, réalisateur, et monteur. Votre réalité n'est pas tout à fait celle des autres, et réciproquement. Une personne qui s'énerve contre vous a de la colère EN elle avant tout. Rien ne vous oblige à la prendre sur vos épaules, à l'accueillir comme votre protégée. Laissez les autres ressentir et exprimer leurs émotions, sans vous identifier à ce qu'ils « projettent » sur vous. Soyez un écran, un miroir : accueillez mais ne retenez pas. Et si vous vous sentez touché malgré tout, allez chercher la source de la résonance en vous, visitez la partie de vous qui porte les mêmes blessures et embrassez-la, reconnaissez-la, soignez-la. Ça, c'est votre affaire, votre responsabilité : ce qui est en vous (et non ce que les autres disent de vous).

« NE FAITES PAS DE SUPPOSITIONS »

A moins de ne pouvoir toutes les faire. Si vous ne pouvez pas envisager tous les cas de figure, ce qui est à la fois virtuellement impossible et particulièrement épuisant, abstenez-vous de supposer. Préservez votre paix intérieure, et si vraiment elle vacille cherchez vos réponses dans la discussion, le questionnement, l'écoute, l'échange. Si les réponses ne sont pas accessibles, retournez à votre paix intérieure. Créez-vous un rituel de retour à l'harmonie. Une supposition est une création d'une autre réalité, qui ne vous concerne pas dans 99,99999 % des cas. C'est une perte d'énergie pour vous, et potentiellement un non respect de l'autre.





« FAITES TOUJOURS DE VOTRE MIEUX »





Sans jugement, sans comparaison (ni avec vous ni avec les autres), sans idéaliser. Votre mieux du moment est votre mieux du moment, vous savez parfaitement intérieurement quand vous y êtes, ce moment où la motivation flanche et la vigilance décroît. Ne basculez pas dans le « trop », le « plus », le « encore ». Vous vous fatiguerez inutilement car une fois le seuil du « mieux du moment » passé, les capacités à améliorer la situation déclinent brutalement et les risques de se tromper ou se blesser augmentent proportionnellement. Soyez fier de ce que vous êtes capables de faire, et humble face à ce qui vous permet de passer à autre chose.



JANVIER	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i> ¹ <small>FÉRIÉ</small>	<i>Jeudi</i> ²	<i>Vendredi</i> ³	<i>Samedi</i> ⁴	<i>Dimanche</i> ⁵
ALIMENTS RÉCURRENTS <small>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</small>							
ALIMENTS SPÉCIFIQUES <small>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>
JE ME SENS... Bien ok Mal	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><i>Moral</i></p> <p><i>Physique</i></p> <p><i>Sommeil</i></p> </div>						
ACTIVITÉ PHYSIQUE <small>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</small>							
GRATITUDE POUR : 							
MÉTÉO <small>● Nouvelle Lune</small> <small>○ Pleine Lune</small>							
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
NOTES							

JANVIER	6 Lundi	7 Mardi	8 Mercredi	9 Jeudi	10 Vendredi	11 Samedi	12 Dimanche
ALIMENTS RÉCURRENTS (BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)							
ALIMENTS SPÉCIFIQUES (BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.
JE ME SENS... 😊 Bien 😐 ok ☹️ Mal	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>Moral</p> <p>Physique</p> <p>Sommeil</p> </div>						
ACTIVITÉ PHYSIQUE V INTENSE ~ MODÉRÉE - MINIMUM							
GRATITUDE POUR : 💕💕							
MÉTÉO ☀️ ☁️ 🌧️ ❄️ 🌑 Nouvelle Lune 🌒 Pleine Lune							
.....							
.....							
NOTES							

JANVIER	13 Lundi	14 Mardi	15 Mercredi	16 Jeudi	17 Vendredi	18 Samedi	19 Dimanche	
ALIMENTS RÉCURRENTS (BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)								
ALIMENTS SPÉCIFIQUES (BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	
JE ME SENS...  Bien  ok  Mal	<div style="border-left: 1px dashed black; border-right: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>Moral</p> <p>Physique</p> <p>Sommeil</p> </div>							
ACTIVITÉ PHYSIQUE V INTENSE ~ MODÉRÉE - MINIMUM								
GRATITUDE POUR : 								
MÉTÉO      Nouvelle Lune  Pleine Lune								
.....								
.....								
NOTES								

JANVIER	20 Lundi	21 Mardi	22 Mercredi	23 Jeudi	24 Vendredi	25 Samedi	26 Dimanche	
ALIMENTS RÉCURRENTS (BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)								
ALIMENTS SPÉCIFIQUES (BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	
JE ME SENS...  Bien  ok  Mal	<div style="border-left: 1px dashed black; border-right: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><i>Moral</i></p> <p><i>Physique</i></p> <p><i>Sommeil</i></p> </div>							
ACTIVITÉ PHYSIQUE V INTENSE ~ MODÉRÉE - MINIMUM								
GRATITUDE POUR : 								
MÉTÉO      Nouvelle Lune  Pleine Lune								
.....								
.....								
NOTES								

Cohérence cardiaque express

- ▶ **3** fois par jour, les yeux fermés, se concentrer sur la zone de son cœur, **RESPIRER**
- ▶ pendant **6** minutes
- ▶ en inspirant pendant **5** secondes (ou 4, ou 6... jusqu'à 9) et en soufflant pendant la même durée...
- ▶ pensez à quelque chose d'**AGRÉABLE**, un moment **JOYEUX** et **SEREIN**, un lieu que vous aimez particulièrement (réel ou non)



JANVIER FÉVRIER	27 Lundi	28 Mardi	29 Mercredi	30 Jeudi	31 Vendredi	1 Samedi	2 Dimanche
---------------------------	--------------------	--------------------	-----------------------	--------------------	-----------------------	--------------------	----------------------

ALIMENTS RÉCURRENTS (BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)							
--	--	--	--	--	--	--	--

ALIMENTS SPÉCIFIQUES (BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d

JE ME SENS...							
😊 Bien							
☺ ok							
☹ Mal							
Moral							
Physique							
Sommeil							

ACTIVITÉ PHYSIQUE V INTENSE ~ MODÉRÉE - MINIMUM							
--	--	--	--	--	--	--	--

GRATITUDE POUR :							
---------------------	--	--	--	--	--	--	--

MÉTÉO ☀ ☁ ● Nouvelle Lune ☔ ❄ ○ Pleine Lune							
--	--	--	--	--	--	--	--

.....							
-------	--	--	--	--	--	--	--

.....							
-------	--	--	--	--	--	--	--

NOTES							
-------	--	--	--	--	--	--	--

FÉVRIER	3 Lundi	4 Mardi	5 Mercredi	6 Jeudi	7 Vendredi	8 Samedi	9 Dimanche
<p>ALIMENTS RÉCURRENTS</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>							
<p>ALIMENTS SPÉCIFIQUES</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>
<p>JE ME SENS...</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <p>😊 Bien</p> <p>☺ ok</p> <p>☹ Mal</p> </div> <div style="border-left: 1px dashed black; padding-left: 10px;"> <p>Moral</p> <p>Physique</p> <p>Sommeil</p> </div> </div>							
<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</p>							
<p>GRATITUDE POUR :</p>							
<p>MÉTÉO</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-left: 10px;"> <p>● Nouvelle Lune</p> <p>○ Pleine Lune</p> </div> </div>							
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
<p>NOTES</p>							

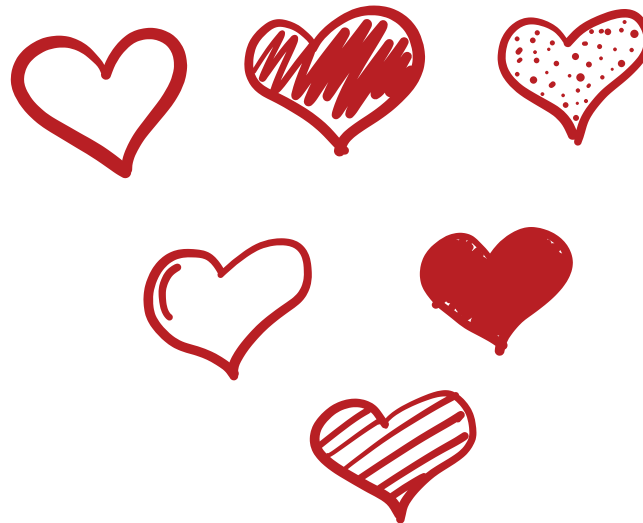
FÉVRIER	10 Lundi	11 Mardi	12 Mercredi	13 Jeudi	14 Vendredi	15 Samedi	16 Dimanche
<p>ALIMENTS RÉCURRENTS</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>							
<p>ALIMENTS SPÉCIFIQUES</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>
<p>JE ME SENS...</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <p>😊 Bien</p> <p>☺ ok</p> <p>☹ Mal</p> </div> <div style="border-left: 1px dashed black; padding-left: 10px;"> <p><i>Moral</i></p> <p><i>Physique</i></p> <p><i>Sommeil</i></p> </div> </div>							
<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</p>							
<p>GRATITUDE POUR :</p>							
<p>MÉTÉO</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-left: 10px;"> <p>● Nouvelle Lune</p> <p>○ Pleine Lune</p> </div> </div>							
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
<p>NOTES</p>							

FÉVRIER	17 Lundi	18 Mardi	19 Mercredi	20 Jeudi	21 Vendredi	22 Samedi	23 Dimanche
<p>ALIMENTS RÉCURRENTS</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>							
<p>ALIMENTS SPÉCIFIQUES</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. </div>
<p>JE ME SENS...</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <p>😊 Bien</p> <p>☺ ok</p> <p>☹ Mal</p> </div> <div style="border-left: 1px dashed black; padding-left: 10px;"> <p>Moral</p> <p>Physique</p> <p>Sommeil</p> </div> </div>							
<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</p>							
<p>GRATITUDE POUR :</p>							
<p>MÉTÉO</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-left: 10px;"> <p>● Nouvelle Lune</p> <p>○ Pleine Lune</p> </div> </div>							
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
<p>NOTES</p>							










FÉVRIER <small>MARS</small>	24 <i>Lundi</i>	25 <i>Mardi</i>	26 <i>Mercredi</i>	27 <i>Jeudi</i>	28 <i>Vendredi</i>	29 <i>Samedi</i>	1 <i>Dimanche</i>
ALIMENTS RÉCURRENTS <small>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</small>							
ALIMENTS SPÉCIFIQUES <small>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>
JE ME SENS... Bien ok Mal <div style="border-left: 1px dashed black; padding-left: 5px; margin-left: 10px;"> Moral Physique Sommeil </div>							
ACTIVITÉ PHYSIQUE <small>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</small>							
GRATITUDE POUR : 							
MÉTÉO <small>● Nouvelle Lune</small> <small>○ Pleine Lune</small>							
.....							
.....							
NOTES							

Petit moment de Pleine Conscience

- ▶ Se pratique yeux ouverts ou fermés, seul de préférence, sans pression de temps
- ▶ Se décline avec un peu de pratique dans de nombreuses activités
- ▶ Être **100% PRÉSENT** (ou à défaut le maximum possible, le plus longtemps possible, le plus consciemment possible) à ce que vous êtes en train de faire
- ▶ Par exemple : marcher le plus lentement possible, pieds nus dans l'herbe (ou le sable, la terre, l'eau, un tapis moelleux...), en étant attentif à tous les ressentis, toutes les sensations, et renouveler cette attention en permanence



MARS	2 Lundi	3 Mardi	4 Mercredi	5 Jeudi	6 Vendredi	7 Samedi	8 Dimanche
<p>ALIMENTS RÉCURRENTS</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>							
<p>ALIMENTS SPÉCIFIQUES</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>	<p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p>	<p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p>	<p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p>	<p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p>	<p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p>	<p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p>	<p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p>
<p>JE ME SENS...</p> <p>😊 Bien</p> <p>☺ ok</p> <p>☹ Mal</p> <p>Moral</p> <p>Physique</p> <p>Sommeil</p>							
<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</p>							
<p>GRATITUDE POUR :</p>							
<p>MÉTÉO ☀ ☁ ● Nouvelle Lune ○ Pleine Lune</p>							
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
<p>NOTES</p>							

MARS	9 Lundi	10 Mardi	11 Mercredi	12 Jeudi	13 Vendredi	14 Samedi	15 Dimanche
ALIMENTS RÉCURRENTS <small>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</small>							
ALIMENTS SPÉCIFIQUES <small>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</small>	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.
JE ME SENS...							
 Bien  ok  Mal	Moral Physique Sommeil						
ACTIVITÉ PHYSIQUE <small>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</small>							
GRATITUDE POUR :							
MÉTÉO      Nouvelle Lune  Pleine Lune							
.....							
.....							
NOTES							

MARS	16 Lundi	17 Mardi	18 Mercredi	19 Jeudi	20 Vendredi	21 Samedi	22 Dimanche
<p>ALIMENTS RÉCURRENTS</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>							
<p>ALIMENTS SPÉCIFIQUES</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>
<p>JE ME SENS...</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <p>😊 Bien</p> <p>☺ ok</p> <p>☹ Mal</p> </div> <div style="border-left: 1px dashed black; padding-left: 10px;"> <p><i>Moral</i></p> <p><i>Physique</i></p> <p><i>Sommeil</i></p> </div> </div>							
<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</p>							
<p>GRATITUDE POUR :</p>							
<p>MÉTÉO</p> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 5px;"> <div style="font-size: 8px;"> <p>● Nouvelle Lune</p> <p>○ Pleine Lune</p> </div> </div>						ÉQUINOXE	
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
<p>NOTES</p>							

MARS	23 Lundi	24 Mardi	25 Mercredi	26 Jeudi	27 Vendredi	28 Samedi	29 Dimanche
ALIMENTS RÉCURRENTS (BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)							
ALIMENTS SPÉCIFIQUES (BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.
JE ME SENS... 😊 Bien 😐 ok ☹️ Mal	Moral Physique Sommeil						
ACTIVITÉ PHYSIQUE V INTENSE ~ MODÉRÉE - MINIMUM							
GRATITUDE POUR :							
MÉTÉO ☀️ ☁️ ● Nouvelle Lune ☔️ ❄️ ○ Pleine Lune							
.....							
.....							
NOTES							

Connais-toi toi-même !



- Que savez-vous des cartes que vous avez reçues à la naissance ?
 - Quelles facilités sont celles sur lesquelles vous pouvez compter ?
 - Quels sont les chemins qui vous appellent de manière récurrente ?
 - Quelles sont vos grands traits de caractère ? Y en a-t-il que vous souhaitez faire évoluer ?
 - Quel est votre profil sensoriel ?
 - Qu'est-ce et qui dicte et contrôle vos goûts, vos croyances, vos habitudes ?
- • • Peut-être est-ce le moment d'explorer un peu mieux qui vous êtes, si vous ne l'avez pas déjà fait jusqu'ici...
- • • Intuition, introspection, écriture automatique, écoute intérieure, généalogie, méditation, numérologie, astrologie, design humain, et tant d'autres chemins possibles pour un même objectif : mieux vous connaître pour mieux vous transformer en vous-même...

MARS AVRIL	30 Lundi	31 Mardi	1 Mercredi	2 Jeudi	3 Vendredi	4 Samedi	5 Dimanche
---------------	-------------	-------------	---------------	------------	---------------	-------------	---------------

ALIMENTS RÉCURRENTS (BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)							
--	--	--	--	--	--	--	--

ALIMENTS SPÉCIFIQUES (BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.
---	--	--	--	--	--	--	--

JE ME SENS... 😊 Bien ☺ ok ☹ Mal	Moral	Physique	Sommeil				
--	-------	----------	---------	--	--	--	--

ACTIVITÉ PHYSIQUE V INTENSE ~ MODÉRÉE - MINIMUM							
--	--	--	--	--	--	--	--

GRATITUDE POUR :							
---------------------	--	--	--	--	--	--	--

MÉTÉO ☀ ☁ ● Nouvelle Lune ☔ ❄ ○ Pleine Lune							
--	--	--	--	--	--	--	--

.....							
.....							

NOTES							
-------	--	--	--	--	--	--	--

<p>AVRIL</p>	<p>6 <i>Lundi</i></p>	<p>7 <i>Mardi</i></p>	<p>8 <i>Mercredi</i></p>	<p>9 <i>Jeudi</i></p>	<p>10 <i>Vendredi</i></p>	<p>11 <i>Samedi</i></p>	<p>12 <i>Dimanche</i></p>
<p>ALIMENTS RÉCURRENTS</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>							
<p>ALIMENTS SPÉCIFIQUES</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>	<p>25 d</p>	<p>25 d</p>	<p>25 d</p>	<p>25 d</p>	<p>25 d</p>	<p>25 d</p>	<p>25 d</p>
<p>JE ME SENS...</p> <p>😊 Bien</p> <p>☺ ok</p> <p>☹ Mal</p> <p><i>Moral</i></p> <p><i>Physique</i></p> <p><i>Sommeil</i></p>							
<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</p>							
<p>GRATITUDE POUR :</p>							
<p>MÉTÉO ☀ ☁ ● Nouvelle Lune ○ Pleine Lune</p>							
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
<p>NOTES</p>							

AVRIL	13 <i>Lundi</i> <small>FÉRIÉ</small>	14 <i>Mardi</i>	15 <i>Mercredi</i>	16 <i>Jeudi</i>	17 <i>Vendredi</i>	18 <i>Samedi</i>	19 <i>Dimanche</i>
ALIMENTS RÉCURRENTS <small>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</small>							
ALIMENTS SPÉCIFIQUES <small>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>
JE ME SENS... Bien ok Mal <div style="border-left: 1px dashed black; padding-left: 5px; margin-left: 10px;"> Moral Physique Sommeil </div>							
ACTIVITÉ PHYSIQUE <small>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</small>							
GRATITUDE POUR : 							
MÉTÉO <small>● Nouvelle Lune</small> <small>○ Pleine Lune</small>							
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
NOTES							

AVRIL	20 <i>Lundi</i>	21 <i>Mardi</i>	22 <i>Mercredi</i>	23 <i>Jeudi</i>	24 <i>Vendredi</i>	25 <i>Samedi</i>	26 <i>Dimanche</i>
--------------	---------------------------	---------------------------	------------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	------------------------------

ALIMENTS RÉCURRENTS <small>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</small>							
---	--	--	--	--	--	--	--

ALIMENTS SPÉCIFIQUES <small>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</small>	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d

JE ME SENS...							
😊 Bien							
☺ ok							
☹ Mal							
<i>Moral</i>							
<i>Physique</i>							
<i>Sommeil</i>							

ACTIVITÉ PHYSIQUE <small>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</small>							
---	--	--	--	--	--	--	--

GRATITUDE POUR :							
------------------	--	--	--	--	--	--	--

MÉTÉO ☀ ☁ ● Nouvelle Lune ○ Pleine Lune							
---	--	--	--	--	--	--	--

.....							
-------	--	--	--	--	--	--	--

.....							
-------	--	--	--	--	--	--	--

NOTES							
-------	--	--	--	--	--	--	--

AVRIL <i>MAI</i>	27 Lundi	28 Mardi	29 Mercredi	30 Jeudi	1 Vendredi <i>FÉRIÉ</i>	2 Samedi	3 Dimanche
----------------------------	--------------------	--------------------	-----------------------	--------------------	--------------------------------------	--------------------	----------------------

ALIMENTS RÉCURRENTS (BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)							
--	--	--	--	--	--	--	--

ALIMENTS SPÉCIFIQUES (BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.
---	---	---	---	---	---	---	---

JE ME SENS... 😊 Bien ☺ ok ☹ Mal	<i>Moral</i>						
	<i>Physique</i>						
	<i>Sommeil</i>						

ACTIVITÉ PHYSIQUE V INTENSE ~ MODÉRÉE - MINIMUM							
--	--	--	--	--	--	--	--

GRATITUDE POUR :							
---------------------	--	--	--	--	--	--	--

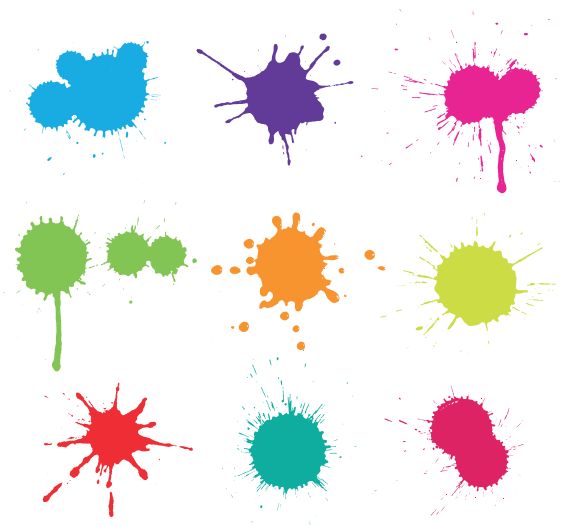
MÉTÉO ☀ ☁ ☾ Nouvelle Lune ☔ ❄ ○ Pleine Lune							
--	--	--	--	--	--	--	--

.....							
.....							






NOTES							
-------	--	--	--	--	--	--	--





Assainir son habitat & se sentir mieux chez soi






- ▶ Faites le point sur les produits d'entretien ! La plupart de ceux vendus depuis plusieurs décennies sont agressifs, coûteux et nocifs pour vous comme pour l'environnement... D'autres solutions existent, le saviez-vous ?
- ▶ Faites du tri, du désencombrement, du rangement, tout ce qui peut rendre votre chez vous paisible et joyeux à vos yeux. Si vous ne savez pas par où commencer, la méthode Konmari est un bon point de départ possible
- ▶ Ecoutez-vous, sentez ce qui est bon pour vous, et mettez en place (peu à peu si besoin) ce qui vous fait du bien !
- ▶ Si cela vous parle, documentez-vous sur le Feng Shui, la géobiologie, ou encore la géométrie sacrée
- ▶ Aucune règle absolue sauf celles qui vous conviennent...
Plantes ou pas plantes, coloré ou sobre, vivant ou zen, lumineux ou tamisé, invitez les belles énergies par la simple et puissante joie que vous procure chaque endroit !



MAI	4 Lundi	5 Mardi	6 Mercredi	7 Jeudi	8 Vendredi <small>FERIÉ</small>	9 Samedi	10 Dimanche
ALIMENTS RÉCURRENTS <small>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</small>							
ALIMENTS SPÉCIFIQUES <small>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>
JE ME SENS... Bien ok Mal <div style="border-left: 1px dashed black; padding-left: 5px; margin-left: 10px;"> Moral Physique Sommeil </div>							
ACTIVITÉ PHYSIQUE <small>✓ INTENSE ✓ MODÉRÉE — MINIMUM</small>							
GRATITUDE POUR : 							
MÉTÉO <small>● Nouvelle Lune</small> <small>○ Pleine Lune</small>							
.....							
.....							
NOTES							

MAI	11 Lundi	12 Mardi	13 Mercredi	14 Jeudi	15 Vendredi	16 Samedi	17 Dimanche	
ALIMENTS RÉCURRENTS (BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)								
ALIMENTS SPÉCIFIQUES (BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	
JE ME SENS...  Bien  ok  Mal	<div style="border-left: 1px dashed black; border-right: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><i>Moral</i></p> <p><i>Physique</i></p> <p><i>Sommeil</i></p> </div>							
ACTIVITÉ PHYSIQUE V INTENSE ~ MODÉRÉE - MINIMUM								
GRATITUDE POUR : 								
MÉTÉO    Nouvelle Lune  Pleine Lune								
.....								
.....								
NOTES								

MAI	18 Lundi	19 Mardi	20 Mercredi	21 Jeudi <small>FÉRIÉ</small>	22 Vendredi	23 Samedi	24 Dimanche
ALIMENTS RÉCURRENTS <small>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</small>							
ALIMENTS SPÉCIFIQUES <small>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>
JE ME SENS...  Bien  ok  Mal	<div style="border-left: 1px dashed black; border-right: 1px dashed black; padding: 5px;"> Moral Physique Sommeil </div>						
ACTIVITÉ PHYSIQUE <small>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</small>							
GRATITUDE POUR : 							
MÉTÉO     <small>● Nouvelle Lune</small> <small>○ Pleine Lune</small>							
.....							
.....							
NOTES							

MAI	25 Lundi	26 Mardi	27 Mercredi	28 Jeudi	29 Vendredi	30 Samedi	31 Dimanche
ALIMENTS RÉCURRENTS (BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)							
ALIMENTS SPÉCIFIQUES (BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.
JE ME SENS...  Bien  ok  Mal	<div style="border-left: 1px dashed black; border-right: 1px dashed black; padding: 5px;"> Moral Physique Sommeil </div>						
ACTIVITÉ PHYSIQUE V INTENSE ~ MODÉRÉE - MINIMUM							
GRATITUDE POUR : 							
MÉTÉO      Nouvelle Lune  Pleine Lune							
.....							
.....							
NOTES							



Garder la forme

> *PHYSIQUE* <

- Listez les activités physiques (au sens large) qui vous plaisent
- Renseignez-vous sur les activités dites « physiologiques »
- Où en est votre contact avec la nature ?
- Passez une journée à prendre conscience de votre respiration : son rythme, sa profondeur, sa régularité, essayez d'observer l'impact de l'environnement sur elle, l'impact de vos émotions et états intérieurs...
- Faites un point sur votre alimentation, est-ce qu'elle vous convient ? Que souhaiteriez-vous changer ?
- Quelles sont les conditions pour que votre sommeil soit régénérant ?
- Sur une échelle de 1 à 10, où situez-vous votre épanouissement dans vos diverses activités ?
- Quel regard avez-vous sur vos diverses relations ? Sont-elles plutôt difficiles ou joyeuses ? Fatigantes ou enrichissantes ? Pénibles ou intéressantes ? Tendues ou apaisantes ? Allez dans le détail si nécessaire, et voyez ce que vous pouvez faire intérieurement et/ou extérieurement pour améliorer la situation si besoin
- Quelles activités vous sont 1/ indispensables 2/ nécessaires 3/ préférables pour vous sentir bien (ou ne pas plonger au moins) ? A quelle fréquence y avez-vous accès ?

<p>JUIN</p>	<p>1 Lundi <small>FÉRIÉ</small></p>	<p>2 Mardi</p>	<p>3 Mercredi</p>	<p>4 Jeudi</p>	<p>5 Vendredi</p>	<p>6 Samedi</p>	<p>7 Dimanche</p>
<p>ALIMENTS RÉCURRENTS</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>							
<p>ALIMENTS SPÉCIFIQUES</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>	<p>25 d</p>	<p>25 d</p>	<p>25 d</p>	<p>25 d</p>	<p>25 d</p>	<p>25 d</p>	<p>25 d</p>
<p>JE ME SENS...</p> <p>😊 Bien</p> <p>☺ ok</p> <p>☹ Mal</p> <p><i>Moral</i></p> <p><i>Physique</i></p> <p><i>Sommeil</i></p>							
<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</p>							
<p>GRATITUDE POUR :</p>							
<p>MÉTÉO ☀ ☁ ● Nouvelle Lune ○ Pleine Lune</p>							
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
<p>NOTES</p>							

<p>JUIN</p>	<p>8 <i>Lundi</i></p>	<p>8 <i>Mardi</i></p>	<p>10 <i>Mercredi</i></p>	<p>11 <i>Jeudi</i></p>	<p>12 <i>Vendredi</i></p>	<p>13 <i>Samedi</i></p>	<p>14 <i>Dimanche</i></p>
<p>ALIMENTS RÉCURRENTS</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>							
<p>ALIMENTS SPÉCIFIQUES</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>	<p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p>	<p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p>	<p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p>	<p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p>	<p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p>	<p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p>	<p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p> <p>25 d</p>
<p>JE ME SENS...</p> <p>😊 Bien</p> <p>☺ ok</p> <p>☹ Mal</p> <p><i>Moral</i></p> <p><i>Physique</i></p> <p><i>Sommeil</i></p>							
<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</p>							
<p>GRATITUDE POUR :</p> <p>♥♥</p>							
<p>MÉTÉO</p> <p>☀ ☁ ● Nouvelle Lune</p> <p>☔ ❄ ○ Pleine Lune</p>							
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
<p>NOTES</p>							

<p>JUIN</p>	<p>15 <i>Lundi</i></p>	<p>16 <i>Mardi</i></p>	<p>17 <i>Mercredi</i></p>	<p>18 <i>Jeudi</i></p>	<p>19 <i>Vendredi</i></p>	<p>20 <i>Samedi</i></p>	<p>21 <i>Dimanche</i></p>
<p>ALIMENTS RÉCURRENTS</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>							
<p>ALIMENTS SPÉCIFIQUES</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>	<p>25 d</p>	<p>25 d</p>	<p>25 d</p>	<p>25 d</p>	<p>25 d</p>	<p>25 d</p>	<p>25 d</p>
<p>JE ME SENS...</p> <p>😊 Bien</p> <p>☺ ok</p> <p>☹ Mal</p> <p><i>Moral</i></p> <p><i>Physique</i></p> <p><i>Sommeil</i></p>							
<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</p>							
<p>GRATITUDE POUR :</p>							
<p>MÉTÉO ☀ ☁ ● Nouvelle Lune ○ Pleine Lune</p>							<p>SOLSTICE ●</p>
.....							
.....							
<p>NOTES</p>							

<p>JUIN</p>	<p>22 <i>Lundi</i></p>	<p>23 <i>Mardi</i></p>	<p>24 <i>Mercredi</i></p>	<p>25 <i>Jeudi</i></p>	<p>26 <i>Vendredi</i></p>	<p>27 <i>Samedi</i></p>	<p>28 <i>Dimanche</i></p>
<p>ALIMENTS RÉCURRENTS</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>							
<p>ALIMENTS SPÉCIFIQUES</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>	<p>25 d</p>	<p>25 d</p>	<p>25 d</p>	<p>25 d</p>	<p>25 d</p>	<p>25 d</p>	<p>25 d</p>
<p>JE ME SENS...</p> <p>😊 Bien</p> <p>☺ ok</p> <p>☹ Mal</p> <p><i>Moral</i></p> <p><i>Physique</i></p> <p><i>Sommeil</i></p>							
<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</p>							
<p>GRATITUDE POUR :</p>							
<p>MÉTÉO ☀ ☁ ● Nouvelle Lune ○ Pleine Lune</p>							
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
<p>NOTES</p>							

Garder la forme

> ÉMOTIONNELLE ET ÉNERGÉTIQUE <

Les aspects subtils sont souvent indissociables de la partie physique, mais il est parfois des habitudes, pensées et actions qui peuvent aider et agir sur différents plans :

- |||▶ visualiser une douche de lumière ou se visualiser dans une bulle régénérante
- |||▶ demander l'alignement, méditer, écouter ses besoins (et les différencier des envies et pulsions)
- |||▶ marcher, se ressourcer, se baigner, se faire masser
- |||▶ laisser parler sa créativité
- |||▶ demander de l'aide à ses guides
- |||▶ travailler avec les outils qui nous appellent (et savoir les mettre de côté quand nécessaire)
- |||▶ se faire accompagner si besoin (ce qui ne doit créer ni mal-être ni dépendance)



JOIN JUILLET	29 <i>Lundi</i>	30 <i>Mardi</i>	1 <i>Mercredi</i>	2 <i>Jeudi</i>	3 <i>Vendredi</i>	4 <i>Samedi</i>	5 <i>Dimanche</i>
-------------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------	-----------------------------	---------------------------	-----------------------------

ALIMENTS RÉCURRENTS (BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)							
---	--	--	--	--	--	--	--

ALIMENTS SPÉCIFIQUES (BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.
--	--	--	--	--	--	--	--

JE ME SENS... ☺ Bien 😊 ok ☹ Mal	Moral						
	Physique						
	Sommeil						

ACTIVITÉ PHYSIQUE V INTENSE ~ MODÉRÉE - MINIMUM							
---	--	--	--	--	--	--	--

GRATITUDE POUR : ♡ ♡							
--------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

MÉTÉO ☀ ☁ ● Nouvelle Lune ○ Pleine Lune ❄							○
--	--	--	--	--	--	--	---

.....							
.....							

NOTES							
--------------	--	--	--	--	--	--	--

JUILLET	6 Lundi	7 Mardi	8 Mercredi	9 Jeudi	10 Vendredi	11 Samedi	12 Dimanche
<p>ALIMENTS RÉCURRENTS</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>							
<p>ALIMENTS SPÉCIFIQUES</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25cl 25cl 25cl 25cl 25cl 25cl 25cl 25cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25cl 25cl 25cl 25cl 25cl 25cl 25cl 25cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25cl 25cl 25cl 25cl 25cl 25cl 25cl 25cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25cl 25cl 25cl 25cl 25cl 25cl 25cl 25cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25cl 25cl 25cl 25cl 25cl 25cl 25cl 25cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25cl 25cl 25cl 25cl 25cl 25cl 25cl 25cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25cl 25cl 25cl 25cl 25cl 25cl 25cl 25cl </div>
<p>JE ME SENS...</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <p>😊 Bien</p> <p>☺ ok</p> <p>☹ Mal</p> </div> <div style="border-left: 1px dashed black; padding-left: 10px;"> <p>Moral</p> <p>Physique</p> <p>Sommeil</p> </div> </div>							
<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</p>							
<p>GRATITUDE POUR :</p>							
<p>MÉTÉO</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-left: 10px;"> <p>● Nouvelle Lune</p> <p>○ Pleine Lune</p> </div> </div>							
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
<p>NOTES</p>							

JUILLET	13 Lundi	14 Mardi <small>FÉRIÉ</small>	15 Mercredi	16 Jeudi	17 Vendredi	18 Samedi	19 Dimanche
ALIMENTS RÉCURRENTS (BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)							
ALIMENTS SPÉCIFIQUES (BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.
JE ME SENS... 😊 Bien 😐 ok ☹️ Mal	Moral Physique Sommeil						
ACTIVITÉ PHYSIQUE V INTENSE ~ MODÉRÉE - MINIMUM							
GRATITUDE POUR : 💕💕							
MÉTÉO ☀️ ☁️ 🌧️ ❄️ 🌑 Nouvelle Lune 🌕 Pleine Lune							
.....							
.....							
NOTES							

JUILLET	20 Lundi	21 Mardi	22 Mercredi	23 Jeudi	24 Vendredi	25 Samedi	26 Dimanche
<p>ALIMENTS RÉCURRENTS</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>							
<p>ALIMENTS SPÉCIFIQUES</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>
<p>JE ME SENS...</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <p>😊 Bien</p> <p>☺ ok</p> <p>☹ Mal</p> </div> <div style="border-left: 1px dashed black; padding-left: 10px;"> <p><i>Moral</i></p> <p><i>Physique</i></p> <p><i>Sommeil</i></p> </div> </div>							
<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</p>							
<p>GRATITUDE POUR :</p>							
<p>MÉTÉO</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-left: 10px;"> <p>● Nouvelle Lune</p> <p>○ Pleine Lune</p> </div> </div>	●						
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
<p>NOTES</p>							

JUILLET <small>AOÛT</small>	27 <i>Lundi</i>	28 <i>Mardi</i>	29 <i>Mercredi</i>	30 <i>Jeudi</i>	31 <i>Vendredi</i>	1 <i>Samedi</i>	2 <i>Dimanche</i>
ALIMENTS RÉCURRENTS <small>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</small>							
ALIMENTS SPÉCIFIQUES <small>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>
JE ME SENS... Bien ok Mal <div style="border-left: 1px dashed black; padding-left: 5px; margin-left: 10px;"> Moral Physique Sommeil </div>							
ACTIVITÉ PHYSIQUE <small>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</small>							
GRATITUDE POUR : 							
MÉTÉO <small>● Nouvelle Lune</small> <small>○ Pleine Lune</small>							
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
NOTES							

La gratitude

- ▶▶▶▶ Chaque jour, listez trois choses pour lesquelles vous vous sentez reconnaissant
- ▶▶▶▶ Faites un geste qui puisse aider quelqu'un chaque jour ou chaque semaine
- ▶▶▶▶ Remerciez la Terre d'exister, et/ou l'Univers et/ou l'Énergie de vie (...)
- ▶▶▶▶ Si c'est trop abstrait ou complexe, concentrez-vous sur des sensations de gratitude liées à des souvenirs
- ▶▶▶▶ Chaque instant, apprenez à rester connecté à ces sensations, à cette énergie
- ▶▶▶▶ Notez ce que cela vous apporte, sans vous attarder sur les difficultés rencontrées
- ▶▶▶▶ Ces énergies sont contagieuses, ne les retenez pas, laissez-les s'étendre sans modération (mais avec humilité et sans étalage...)



AOÛT	Lundi ³	Mardi ⁴	Mercredi ⁵	Jeudi ⁶	Vendredi ⁷	Samedi ⁸	Dimanche ⁹
<p>ALIMENTS RÉCURRENTS</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>							
<p>ALIMENTS SPÉCIFIQUES</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>
<p>JE ME SENS...</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <p>😊 Bien</p> <p>☺ ok</p> <p>☹ Mal</p> </div> <div style="border-left: 1px dashed black; padding-left: 10px;"> <p>Moral</p> <p>Physique</p> <p>Sommeil</p> </div> </div>							
<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</p>							
<p>GRATITUDE POUR :</p>							
<p>MÉTÉO</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-left: 10px;"> <p>● Nouvelle Lune</p> <p>○ Pleine Lune</p> </div> </div>	○						
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
<p>NOTES</p>							

AOÛT	10 Lundi	11 Mardi	12 Mercredi	13 Jeudi	14 Vendredi	15 Samedi <small>FÉRIÉ</small>	16 Dimanche
<p>ALIMENTS RÉCURRENTS</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>							
<p>ALIMENTS SPÉCIFIQUES</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>
<p>JE ME SENS...</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <p>😊 Bien</p> <p>☺ ok</p> <p>☹ Mal</p> </div> <div style="border-left: 1px dashed black; padding-left: 10px;"> <p><i>Moral</i></p> <p><i>Physique</i></p> <p><i>Sommeil</i></p> </div> </div>							
<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</p>							
<p>GRATITUDE POUR :</p>							
<p>MÉTÉO</p> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 5px;"> </div> <p><small>● Nouvelle Lune</small> <small>○ Pleine Lune</small></p>							
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
<p>NOTES</p>							

AOÛT	17 Lundi	18 Mardi	19 Mercredi	20 Jeudi	21 Vendredi	22 Samedi	23 Dimanche
<p>ALIMENTS RÉCURRENTS</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>							
<p>ALIMENTS SPÉCIFIQUES</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>
<p>JE ME SENS...</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <p>😊 Bien</p> <p>☺ ok</p> <p>☹ Mal</p> </div> <div style="border-left: 1px dashed black; padding-left: 10px;"> <p>Moral</p> <p>Physique</p> <p>Sommeil</p> </div> </div>							
<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</p>							
<p>GRATITUDE POUR :</p>							
<p>MÉTÉO</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-left: 10px;"> <p>● Nouvelle Lune</p> <p>○ Pleine Lune</p> </div> </div>							
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
<p>NOTES</p>							

AOÛT	24 Lundi	25 Mardi	26 Mercredi	27 Jeudi	28 Vendredi	29 Samedi	30 Dimanche
<p>ALIMENTS RÉCURRENTS</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>							
<p>ALIMENTS SPÉCIFIQUES</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. </div>
<p>JE ME SENS...</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <p>😊 Bien</p> <p>☺ ok</p> <p>☹ Mal</p> </div> <div style="border-left: 1px dashed black; padding-left: 10px;"> <p>Moral</p> <p>Physique</p> <p>Sommeil</p> </div> </div>							
<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</p>							
<p>GRATITUDE POUR :</p>							
<p>MÉTÉO</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-left: 10px;"> <p>● Nouvelle Lune</p> <p>○ Pleine Lune</p> </div> </div>							
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
<p>NOTES</p>							



Elargissez vos horizons

- Faites quelque chose que vous n'osez pas faire
- Faites quelque chose qui sort de vos habitudes
- Faites quelque chose que vous avez toujours rêvé de faire
- Et une autre !
- Encore une ?
- Et au passage, connaissez-vous... Les plantes sauvages ? La CNV ? Les mantras ? La communication animale ?
Les associations de votre ville ? Vos voisins ?...
- Augmentez votre résilience intérieure et extérieure
- Notez ce que cela vous apporte...

AOÛT SEPTEMBRE	31 <i>Lundi</i>	1 <i>Mardi</i>	2 <i>Mercredi</i>	3 <i>Jeudi</i>	4 <i>Vendredi</i>	5 <i>Samedi</i>	6 <i>Dimanche</i>
---------------------------------	---------------------------	--------------------------	-----------------------------	--------------------------	-----------------------------	---------------------------	-----------------------------

ALIMENTS RÉCURRENTS <small>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</small>							
--	--	--	--	--	--	--	--

ALIMENTS SPÉCIFIQUES <small>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>
---	--	--	--	--	--	--	--

JE ME SENS... Bien ok Mal	Moral						
	Physique						
	Sommeil						

ACTIVITÉ PHYSIQUE <small>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</small>							
--	--	--	--	--	--	--	--

GRATITUDE POUR :							
-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--

MÉTÉO <small>● Nouvelle Lune</small> <small>○ Pleine Lune</small>							
---	--	--	--	--	--	--	--

.....							
.....							

NOTES							
--------------	--	--	--	--	--	--	--

SEPTEMBRE	7 Lundi	8 Mardi	9 Mercredi	10 Jeudi	11 Vendredi	12 Samedi	13 Dimanche
<p>ALIMENTS RÉCURRENTS</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>							
<p>ALIMENTS SPÉCIFIQUES</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>	<small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small> <small>25 d</small>
<p>JE ME SENS...</p> <p>😊 Bien 😊 ok ☹️ Mal</p> <p>Moral Physique Sommeil</p>							
<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</p>							
<p>GRATITUDE POUR :</p>							
<p>MÉTÉO ☀️ ☁️ 🌧️ ❄️</p> <p>● Nouvelle Lune ○ Pleine Lune</p>							
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
<p>NOTES</p>							

SEPTEMBRE	14 Lundi	15 Mardi	16 Mercredi	17 Jeudi	18 Vendredi	19 Samedi	20 Dimanche
<p>ALIMENTS RÉCURRENTS</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>							
<p>ALIMENTS SPÉCIFIQUES</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>
<p>JE ME SENS...</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <p>😊 Bien</p> <p>☺ ok</p> <p>☹ Mal</p> </div> <div style="border-left: 1px dashed black; padding-left: 10px;"> <p>Moral</p> <p>Physique</p> <p>Sommeil</p> </div> </div>							
<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</p>							
<p>GRATITUDE POUR :</p>							
<p>MÉTÉO</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-left: 10px;"> <p>● Nouvelle Lune</p> <p>○ Pleine Lune</p> </div> </div>							
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
<p>NOTES</p>							

SEPTEMBRE	21 Lundi	22 Mardi	23 Mercredi	24 Jeudi	25 Vendredi	26 Samedi	27 Dimanche	
ALIMENTS RÉCURRENTS (BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)								
ALIMENTS SPÉCIFIQUES (BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d.	
JE ME SENS... 😊 Bien 😐 ok ☹️ Mal	Moral Physique Sommeil							
ACTIVITÉ PHYSIQUE V INTENSE ~ MODÉRÉE - MINIMUM								
GRATITUDE POUR :								
MÉTÉO ☀️ ☁️ 🌑 Nouvelle Lune 🌧️ ❄️ 🌕 Pleine Lune	ÉQUINOXE							
.....								
.....								
NOTES								

Prendre soin

- ▣ De soi
- ▣ De son entourage
- ▣ De l'humanité
- ▣ De la vie
- ▣ De la planète
- ▣ Des univers
- ▣ Du visible et de l'invisible
- ▣ Avoir la foi, savoir que chaque pensée soutenue et répétée accompagnée de la charge énergétique appropriée a un impact réel, et que même quand on se sent seul en réalité nous sommes tous unis en énergie et tous connectés



SEPTEMBRE
OCTOBRE

28
Lundi

29
Mardi

30
Mercredi

1
Jeudi

2
Vendredi

3
Samedi

4
Dimanche

ALIMENTS
RÉCURRENTS

(BOISSONS ET CONDIMENTS
INCLUS)

ALIMENTS
SPÉCIFIQUES

(BOISSONS ET CONDIMENTS
INCLUS)

25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d

JE ME SENS...

- 😊 Bien
- 😐 ok
- 😞 Mal

Moral

Physique

Sommeil

ACTIVITÉ PHYSIQUE
V INTENSE ~ MODÉRÉE - MINIMUM

--	--	--	--	--	--	--	--



GRATITUDE
POUR :

--	--	--	--	--	--	--	--

MÉTÉO ☀️ ☁️ ● Nouvelle Lune
☔️ ❄️ ○ Pleine Lune

NOTES

--	--	--	--	--	--	--	--

OCTOBRE	5 Lundi	6 Mardi	7 Mercredi	8 Jeudi	9 Vendredi	10 Samedi	11 Dimanche
<p>ALIMENTS RÉCURRENTS</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>							
<p>ALIMENTS SPÉCIFIQUES</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div>	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div>	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div>	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div>	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div>	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div>	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div>
<p>JE ME SENS...</p> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="text-align: center;">  Bien </div> <div style="border-left: 1px dashed black; padding-left: 10px;"> <p>Moral</p> <p>Physique</p> <p>Sommeil</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px; margin-top: 5px;"> <div style="text-align: center;">  ok </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px; margin-top: 5px;"> <div style="text-align: center;">  Mal </div> </div>							
<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</p>							
<p>GRATITUDE POUR :</p>							
<p>MÉTÉO</p> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;">     <div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 5px;"> <div><input type="checkbox"/> Nouvelle Lune</div> <div><input type="checkbox"/> Pleine Lune</div> </div> </div>							
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
<p>NOTES</p>							

OCTOBRE	12 Lundi	13 Mardi	14 Mercredi	15 Jeudi	16 Vendredi	17 Samedi	18 Dimanche
<p>ALIMENTS RÉCURRENTS</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>							
<p>ALIMENTS SPÉCIFIQUES</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>
<p>JE ME SENS...</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <p>😊 Bien</p> <p>☺ ok</p> <p>☹ Mal</p> </div> <div style="border-left: 1px dashed black; padding-left: 10px;"> <p>Moral</p> <p>Physique</p> <p>Sommeil</p> </div> </div>							
<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</p>							
<p>GRATITUDE POUR :</p>							
<p>MÉTÉO</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-left: 10px;"> <p>● Nouvelle Lune</p> <p>○ Pleine Lune</p> </div> </div>							
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
<p>NOTES</p>							

OCTOBRE	19 Lundi	20 Mardi	21 Mercredi	22 Jeudi	23 Vendredi	24 Samedi	25 Dimanche
<p>ALIMENTS RÉCURRENTS</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>							
<p>ALIMENTS SPÉCIFIQUES</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. 25 d. </div>
<p>JE ME SENS...</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <p>😊 Bien</p> <p>☺ ok</p> <p>☹ Mal</p> </div> <div style="border-left: 1px dashed black; padding-left: 10px;"> <p>Moral</p> <p>Physique</p> <p>Sommeil</p> </div> </div>							
<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</p>							
<p>GRATITUDE POUR :</p>							
<p>MÉTÉO</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-left: 10px;"> <p>● Nouvelle Lune</p> <p>○ Pleine Lune</p> </div> </div>							
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
<p>NOTES</p>							

OCTOBRE NOVEMBRE	26 Lundi	27 Mardi	28 Mercredi	29 Jeudi	30 Vendredi	31 Samedi	1 Dimanche <small>FERIE</small>
----------------------------	--------------------	--------------------	-----------------------	--------------------	-----------------------	---------------------	--

ALIMENTS RÉCURRENTS (BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)							
--	--	--	--	--	--	--	--

ALIMENTS SPÉCIFIQUES (BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d

JE ME SENS...							
😊 Bien							
☺ ok							
☹ Mal							
Moral							
Physique							
Sommeil							

ACTIVITÉ PHYSIQUE V INTENSE ~ MODÉRÉE - MINIMUM							
--	--	--	--	--	--	--	--

GRATITUDE POUR :							
---------------------	--	--	--	--	--	--	--

MÉTÉO ☀ ☁ ● Nouvelle Lune ☔ ❄ ○ Pleine Lune							
--	--	--	--	--	--	--	--

.....							
-------	--	--	--	--	--	--	--

.....							
-------	--	--	--	--	--	--	--


NOTES							
-------	--	--	--	--	--	--	--

Bilan

- Comment vous sentez-vous ?
- Qu'est ce qui vous fait « vibrer », qui vous rend joyeux, qui vous fait vous sentir vivant ?
- Qu'est-ce qui vous limite ?
- Quelle compréhension n'avez-vous pas encore eu qui vous aiderait à présent ?
- Vous sentez-vous utile, à votre place dans le monde ?
- Si oui, bravo, continuez !!
- Si non, où / comment vous sentiriez-vous plus utile et à votre place ?
- Quel serait le premier pas pour aller par là ?
- Qu'est-ce qui bloque ?
- Comment lever ce blocage ?
- Faites-vous confiance, et faites un pas...



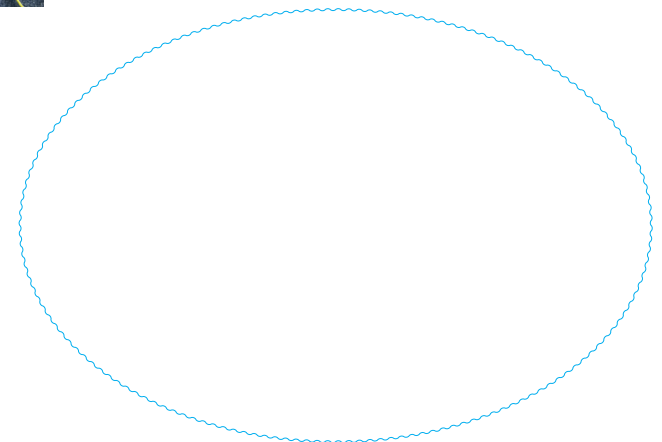
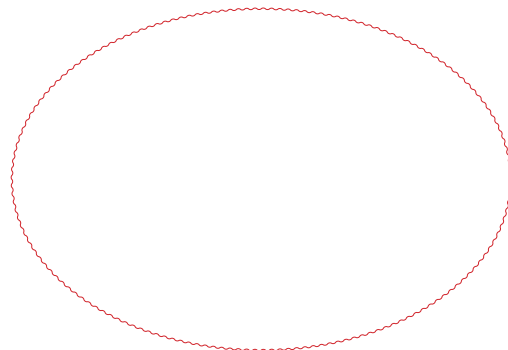
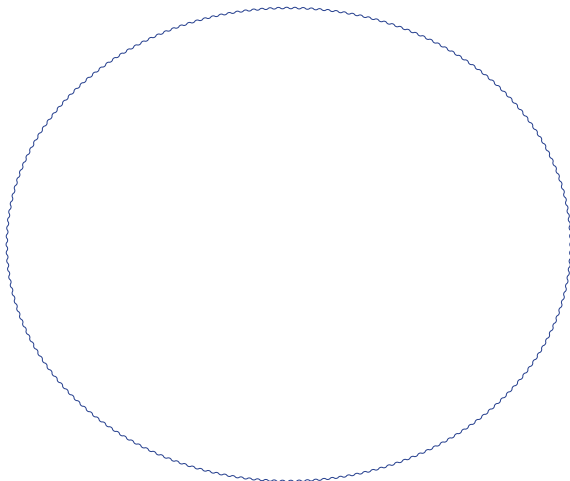
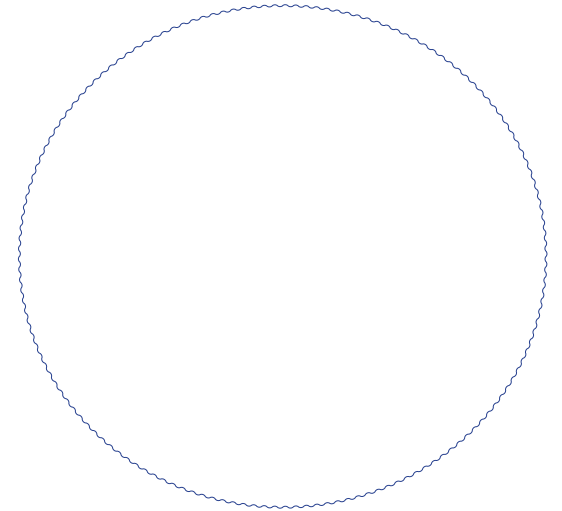
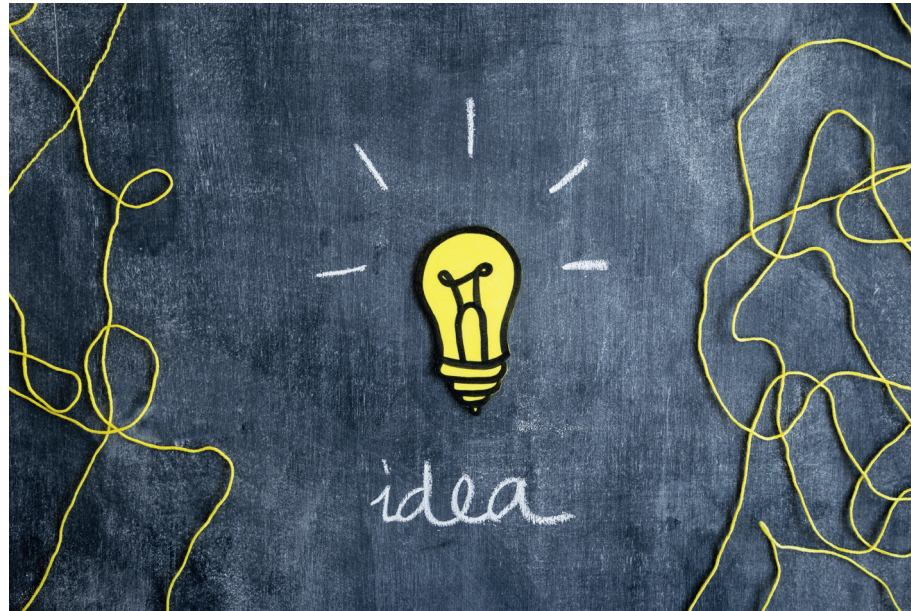
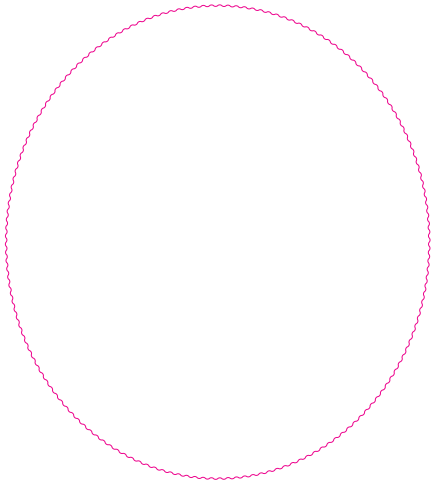
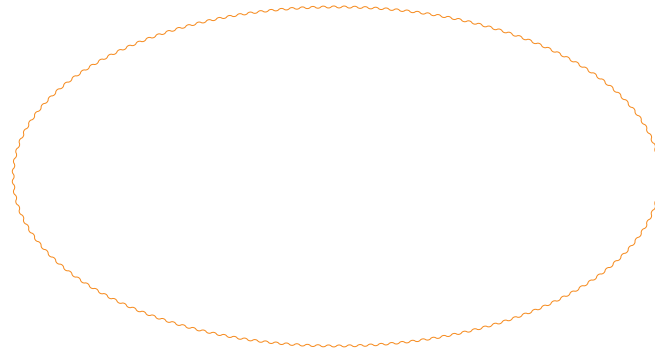
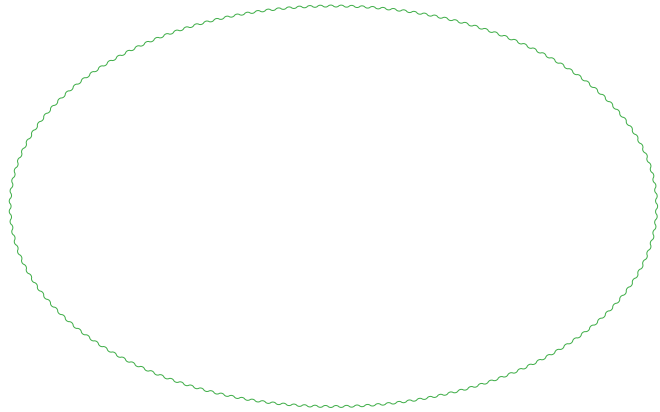
NOVEMBRE	2 Lundi	3 Mardi	4 Mercredi	5 Jeudi	6 Vendredi	7 Samedi	8 Dimanche
<p>ALIMENTS RÉCURRENTS</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>							
<p>ALIMENTS SPÉCIFIQUES</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>
<p>JE ME SENS...</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <p>😊 Bien</p> <p>☺ ok</p> <p>☹ Mal</p> </div> <div style="border-left: 1px dashed black; padding-left: 10px;"> <p>Moral</p> <p>Physique</p> <p>Sommeil</p> </div> </div>							
<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</p>							
<p>GRATITUDE POUR :</p>							
<p>MÉTÉO</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-left: 10px;"> <p>● Nouvelle Lune</p> <p>○ Pleine Lune</p> </div> </div>							
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
<p>NOTES</p>							

NOVEMBRE	9 Lundi	10 Mardi	11 Mercredi <small>FÉRIÉ</small>	12 Jeudi	13 Vendredi	14 Samedi	15 Dimanche
<p>ALIMENTS RÉCURRENTS</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>							
<p>ALIMENTS SPÉCIFIQUES</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div>	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div>	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div>	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div>	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div>	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div>	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 cl</div>
<p>JE ME SENS...</p> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="text-align: center;">  Bien </div> <div style="border-left: 1px dashed black; padding-left: 5px;"> <p>Moral</p> <p>Physique</p> <p>Sommeil</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px; margin-top: 5px;"> <div style="text-align: center;">  ok </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px; margin-top: 5px;"> <div style="text-align: center;">  Mal </div> </div>							
<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>Y INTENSE ~ MODÉRÉE - MINIMUM</p>							
<p>GRATITUDE POUR :</p>							
<p>MÉTÉO</p> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;">     <div style="font-size: 0.8em;"> <input type="checkbox"/> Nouvelle Lune <input type="checkbox"/> Pleine Lune </div> </div>							
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
<p>NOTES</p>							

NOVEMBRE	16 Lundi	17 Mardi	18 Mercredi	19 Jeudi	20 Vendredi	21 Samedi	22 Dimanche
<p>ALIMENTS RÉCURRENTS</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>							
<p>ALIMENTS SPÉCIFIQUES</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 30/0 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d 25 d </div>
<p>JE ME SENS...</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <p>😊 Bien</p> <p>☺ ok</p> <p>☹ Mal</p> </div> <div style="border-left: 1px dashed black; padding-left: 10px;"> <p>Moral</p> <p>Physique</p> <p>Sommeil</p> </div> </div>							
<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>Y INTENSE ~ MODÉRÉE - MINIMUM</p>							
<p>GRATITUDE POUR :</p>							
<p>MÉTÉO</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-left: 10px;"> <p>● Nouvelle Lune</p> <p>○ Pleine Lune</p> </div> </div>							
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
<p>NOTES</p>							

NOVEMBRE	23 Lundi	24 Mardi	25 Mercredi	26 Jeudi	27 Vendredi	28 Samedi	29 Dimanche
<p>ALIMENTS RÉCURRENTS</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>							
<p>ALIMENTS SPÉCIFIQUES</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div>	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div>	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div>	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div>	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div>	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div>	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div>
<p>JE ME SENS...</p> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="text-align: center;">😊 Bien</div> <div style="text-align: center;">☺ ok</div> <div style="text-align: center;">☹ Mal</div> </div> <div style="border-left: 1px dashed black; padding-left: 10px; margin-left: 10px;"> <p style="text-align: center;"><i>Moral</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Physique</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Sommeil</i></p> </div>							
<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</p>							
<p>GRATITUDE POUR :</p>							
<p>MÉTÉO</p> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> </div> <p>● Nouvelle Lune ○ Pleine Lune</p>							
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
<p>NOTES</p>							

LE COIN DES IDÉES



NOVEMBRE
DÉCEMBRE

30
Lundi

1
Mardi

2
Mercredi

3
Jeudi

4
Vendredi

5
Samedi

6
Dimanche

ALIMENTS
 RÉCURRENTS

(BOISSONS ET CONDIMENTS
 INCLUS)

ALIMENTS
 SPÉCIFIQUES

(BOISSONS ET CONDIMENTS
 INCLUS)

25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d

JE ME SENS...

- 😊 Bien
- ☺ ok
- ☹ Mal

- Moral
- Physique
- Sommeil

ACTIVITÉ PHYSIQUE
 INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM

--	--	--	--	--	--	--

GRATITUDE
 POUR :

--	--	--	--	--	--	--

MÉTÉO ☀ ☁ ● Nouvelle Lune
 ☔ ❄ ○ Pleine Lune

NOTES

--	--	--	--	--	--	--

DÉCEMBRE	7 Lundi	8 Mardi	9 Mercredi	10 Jeudi	11 Vendredi	12 Samedi	13 Dimanche
<p>ALIMENTS RÉCURRENTS</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>							
<p>ALIMENTS SPÉCIFIQUES</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>
<p>JE ME SENS...</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <p>😊 Bien</p> <p>☺ ok</p> <p>☹ Mal</p> </div> <div style="border-left: 1px dashed black; padding-left: 10px;"> <p>Moral</p> <p>Physique</p> <p>Sommeil</p> </div> </div>							
<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</p>							
<p>GRATITUDE POUR :</p>							
<p>MÉTÉO</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-left: 10px;"> <p>● Nouvelle Lune</p> <p>○ Pleine Lune</p> </div> </div>							
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
<p>NOTES</p>							

DÉCEMBRE	14 Lundi	15 Mardi	16 Mercredi	17 Jeudi	18 Vendredi	19 Samedi	20 Dimanche
<p>ALIMENTS RÉCURRENTS</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>							
<p>ALIMENTS SPÉCIFIQUES</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> 300g 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl 25 cl </div>
<p>JE ME SENS...</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <p>😊 Bien</p> <p>😐 ok</p> <p>☹ Mal</p> </div> <div style="border-left: 1px dashed black; padding-left: 10px;"> <p><i>Moral</i></p> <p><i>Physique</i></p> <p><i>Sommeil</i></p> </div> </div>							
<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</p>							
<p>GRATITUDE POUR :</p>							
<p>MÉTÉO</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-left: 10px;"> <p>● Nouvelle Lune</p> <p>○ Pleine Lune</p> </div> </div>	●						
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
<p>NOTES</p>							

DÉCEMBRE	21 <i>Lundi</i>	22 <i>Mardi</i>	23 <i>Mercredi</i>	24 <i>Jeudi</i>	25 <i>Vendredi</i>	26 <i>Samedi</i>	27 <i>Dimanche</i>
-----------------	---------------------------	---------------------------	------------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	------------------------------

ALIMENTS RÉCURRENTS <small>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</small>							
---	--	--	--	--	--	--	--

ALIMENTS SPÉCIFIQUES <small>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</small>	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d	25 d
--	------	------	------	------	------	------	------

JE ME SENS... 😊 Bien 😐 ok ☹️ Mal	Moral Physique Sommeil						
---	------------------------------	--	--	--	--	--	--

ACTIVITÉ PHYSIQUE <small>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</small>							
---	--	--	--	--	--	--	--

GRATITUDE POUR :							
------------------	--	--	--	--	--	--	--

MÉTÉO ☀️ ☁️ 🌑 Nouvelle Lune 🌧️ ❄️ 🌕 Pleine Lune	<i>SOLSTICE</i>						
--	-----------------	--	--	--	--	--	--

.....							
.....							

NOTES							
-------	--	--	--	--	--	--	--

DÉCEMBRE	28 Lundi	29 Mardi	30 Mercredi	31 Jeudi	Vendredi <small>FÉRIÉ</small>	Samedi	Dimanche
<p>ALIMENTS RÉCURRENTS</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>							
<p>ALIMENTS SPÉCIFIQUES</p> <p>(BOISSONS ET CONDIMENTS INCLUS)</p>	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div>	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div>	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div>	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div>	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div>	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div>	<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div> <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 2px;">25 d</div>
<p>JE ME SENS...</p> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="text-align: center;">😊 Bien</div> <div style="text-align: center;">☺ ok</div> <div style="text-align: center;">☹ Mal</div> </div> <div style="border-left: 1px dashed black; padding-left: 10px; margin-left: 10px;"> <p><i>Moral</i></p> <p><i>Physique</i></p> <p><i>Sommeil</i></p> </div>							
<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>✓ INTENSE ~ MODÉRÉE — MINIMUM</p>							
<p>GRATITUDE POUR :</p>							
<p>MÉTÉO</p> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> </div> <p>● Nouvelle Lune ○ Pleine Lune</p>							
<p>.....</p>							
<p>.....</p>							
<p>NOTES</p>							

*De cette
année, vous retenez...*

