

Ma semaine

EN ÉQUILIBRE

DATE _____



OBJECTIFS DE
MA SEMAINE

MON ETAT D'ESPRIT



LUNDI

MATIN: _____

MIDI: _____

APRES- _____

MIDI _____

SOIR: _____

MARDI

MATIN: _____

MIDI: _____

APRES- _____

MIDI _____

SOIR: _____

MERCREDI

MATIN: _____

MIDI: _____

APRES- _____

MIDI _____

SOIR: _____

JEUDI

MATIN: _____

MIDI: _____

APRES- _____

MIDI _____

SOIR: _____

VENDREDI

MATIN: _____

MIDI: _____

APRES- _____

MIDI _____

SOIR: _____

À PENSER

- ☐ Imprimer les attestations
- ☐ Prendre un appareil photo
- ☐