



## Comment remplir votre agenda



Indiquer le jour de votre **cycle menstruel**, en sachant que le premier jour de votre cycle est le premier jour de vos règles.



Observer les effets de **la lune** - Indiquer si elle est Pleine **O**, Croissante **C**, Décroissante **D**, Nouvelle lune **N**.



Evaluer **votre niveau** de : Fatigue, Saturation mentale, Energie, de Vigilance, d'Amour et de Paix, en notant de 1 à 10.



Colorier ou entourer les **émotions vécues** durant la journée.



Colorier les **actions** faites pour votre Bien-être.



Compléter les rubriques : **Intentions, Pourquoi, Gratitude**s.



LUNDI

# Observez-vous !

Semaine 1



Observations :



Observations :



Nature Relation Repos Musique Mouvement Rire Méditation Respiration



Fatigue

Saturation mentale

Vigilance

Amour

Paix



Indicible Béatitude Sérénité Respect Compréhension Pardon  
Optimisme Confiance Affirmation Mépris Haine Envie Angoisse  
Regret Désespoir Reproche Humiliation



Ecrivez vos intentions pour demain (sur quoi vous vous engagez) :

Ecrivez vos gratitudes du jour :

Ecrivez pourquoi vous êtes fière de vous et que vous vous aimez :



MARDI

Observez-vous !

Semaine 1



Observations :



Observations :



Nature Relation Repos Musique Mouvement Rire Méditation Respiration



Fatigue

Saturation mentale

Vigilance

Amour

Paix



Indicible Béatitude Sérénité Respect Compréhension Pardon  
Optimisme Confiance Affirmation Mépris Haine Envie Angoisse  
Regret Désespoir Reproche Humiliation



Ecrivez vos intentions pour demain (sur quoi vous vous engagez) :

Ecrivez vos gratitudes du jour :

Ecrivez pourquoi vous êtes fière de vous et que vous vous aimez :



Observations :



Observations :



Nature Relation Repos Musique Mouvement Rire Méditation Respiration



Fatigue

Saturation mentale

Vigilance

Amour

Paix



Indicible Béatitude Sérénité Respect Compréhension Pardon  
Optimisme Confiance Affirmation Mépris Haine Envie Angoisse  
Regret Désespoir Reproche Humiliation



Ecrivez vos intentions pour demain (sur quoi vous vous engagez) :

Ecrivez vos gratitudes du jour :

Ecrivez pourquoi vous êtes fière de vous et que vous vous aimez :



Observations :



Observations :



Nature Relation Repos Musique Mouvement Rire Méditation Respiration



Fatigue

Saturation mentale

Vigilance

Amour

Paix



Indicible Béatitude Sérénité Respect Compréhension Pardon  
Optimisme Confiance Affirmation Mépris Haine Envie Angoisse  
Regret Désespoir Reproche Humiliation



Ecrivez vos intentions pour demain (sur quoi vous vous engagez) :

Ecrivez vos gratitudes du jour :

Ecrivez pourquoi vous êtes fière de vous et que vous vous aimez :



Observations :



Observations :



Nature Relation Repos Musique Mouvement Rire Méditation Respiration



Fatigue

Saturation mentale

Vigilance

Amour

Paix



Indicible Béatitude Sérénité Respect Compréhension Pardon  
Optimisme Confiance Affirmation Mépris Haine Envie Angoisse  
Regret Désespoir Reproche Humiliation



Ecrivez vos intentions pour demain (sur quoi vous vous engagez) :

Ecrivez vos gratitudes du jour :

Ecrivez pourquoi vous êtes fière de vous et que vous vous aimez :



Observations :



Observations :



Nature Relation Repos Musique Mouvement Rire Méditation Respiration



Fatigue

Saturation mentale

Vigilance

Amour

Paix



Indicible Béatitude Sérénité Respect Compréhension Pardon  
Optimisme Confiance Affirmation Mépris Haine Envie Angoisse  
Regret Désespoir Reproche Humiliation



Ecrivez vos intentions pour demain (sur quoi vous vous engagez) :

Ecrivez vos gratitudes du jour :

Ecrivez pourquoi vous êtes fière de vous et que vous vous aimez :



Observations :



Observations :



Nature Relation Repos Musique Mouvement Rire Méditation Respiration



Fatigue

Saturation mentale

Vigilance

Amour

Paix



Indicible Béatitude Sérénité Respect Compréhension Pardon  
Optimisme Confiance Affirmation Mépris Haine Envie Angoisse  
Regret Désespoir Reproche Humiliation



Ecrivez vos intentions pour demain (sur quoi vous vous engagez) :

Ecrivez vos gratitudes du jour :

Ecrivez pourquoi vous êtes fière de vous et que vous vous aimez :