

PAUSE ET RÉINITIALISATION



Allons-y...Suivez vos progrès

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
<input type="checkbox"/> FAITES AU MOINS UNE PAUSE À L'EXTÉRIEUR	<input type="checkbox"/> MANGEZ DES ALIMENTS ÉNERGISANTS	<input type="checkbox"/> PASSEZ DU TEMPS AVEC VOS ÊTRES CHERS	<input type="checkbox"/> ÉCOUTEZ VOTRE MUSIQUE PRÉFÉRÉE	<input type="checkbox"/> TROUVEZ UN ENDROIT CALME ET MÉDITEZ	<input type="checkbox"/> FAITES CE QUE VOUS AIMEZ (LIRE, CUISINER, PEINDRE)	<input type="checkbox"/> DÉSACTIVEZ LES MÉDIAS SOCIAUX PENDANT UNE JOURNÉE
●●●●●●● LISTE DE TÂCHES QUOTIDIENNES ●●●●●●●						
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
●●●●●●● LISTE DE RÊVES ●●●●●●●						
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Prenez soin de VOUS!						
Essayez ces idées au quotidien. Que ressentez-vous?						
<input type="checkbox"/> 20 minutes de marche <input type="checkbox"/> Temps calme <input type="checkbox"/> Journal	<input type="checkbox"/> 20 minutes de marche <input type="checkbox"/> Temps calme <input type="checkbox"/> Journal	<input type="checkbox"/> 20 minutes de marche <input type="checkbox"/> Temps calme <input type="checkbox"/> Journal	<input type="checkbox"/> 20 minutes de marche <input type="checkbox"/> Temps calme <input type="checkbox"/> Journal	<input type="checkbox"/> 20 minutes de marche <input type="checkbox"/> Temps calme <input type="checkbox"/> Journal	<input type="checkbox"/> 20 minutes de marche <input type="checkbox"/> Temps calme <input type="checkbox"/> Journal	<input type="checkbox"/> 20 minutes de marche <input type="checkbox"/> Temps calme <input type="checkbox"/> Journal