

LE CALENDRIER QUI ME FAIT DU BIEN

Voici un calendrier structuré heure par heure, pour organiser votre quotidien avec clarté tout en restant à l'écoute de votre énergie. Idéal pour planifier vos activités créatives, introspectives ou professionnelles.

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06h-07h							
07h-08h							
08h-09h							
09h-10h							
10h-11h							
11h-12h							
12h-13h							
13h-14h							
14h-15h							
15h-16h							
16h-17h							
17h-18h							
18h-19h							
19h-20h							
20h-21h							
21h-22h							
22h-23h							

Avez-vous pensé à :

- Des moments de respiration.
- De donner une intention à votre journée.
- Positionner si possible tous les jours mais au moins trois fois par semaine ce qui vous ressource (création, écoute de musique, marche dans la nature, méditation, ateliers d'introspection, lecture etc).
- Des heures de repas où vous vous permettez de vous poser et de ne pas être stressé.