



Planning zen

*Planifier son bien-être
pour être zen au long terme*

soi-libre-heureux.com

Instructions

Comme vu dans la vidéo #2, il est important de prendre soin de toi en t'apportant régulièrement des moments pour évacuer ton stress.

Une bonne solution pour être sûre d'avoir ces moments pour déstresser dans ta semaine est de les planifier !

Tu as sûrement du mal à trouver du temps pour toi dans tes journées. Et dans ce cas, il y a quelque chose que tu dois comprendre aujourd'hui :

Prendre du temps pour évacuer ton stress est essentiel si tu ne veux pas avoir des problèmes de santé physiques et psychiques plus tard (maladies, burn out, etc.).

Trouver du temps dans ta semaine entièrement consacré à toi ne se résume pas seulement à faire un planning, mais également à prendre la résolution de le respecter (du mieux que tu peux, avec flexibilité) !

Mettre des rendez-vous dans ton agenda pour ton bien-être, c'est très bien !

Mais ça ne servira à rien si tu ne prends pas la ferme décision de respecter ces rendez-vous.

Tu trouveras un calendrier ci-après, à remplir de moments purement bien-être, détente, ressourcement, etc.

À toi de jouer !

Mois / Année

Planning zen

Je donne rendez-vous
à mon bien-être !

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	NOTES			

Exemple



Pour plus de concret

Mois / Année

Octobre 2021

10/1

Exemple

Je donne rendez-vous
à mon bien-être !

1 Décharge mentale	2 Auto massage	3	4 Décharge émotion	5 Sport	6	7 Activité passion
8 Décharge mentale	9 Décharge émotion	10 Visualisation positive	11	12 Activité passion	13	14 Sport
15 Décharge mentale	16	17 Sport	18 Auto massage	19	20 Activité passion	21
22 Décharge mentale	23 Décharge émotion	24	25 Visualisation positive	26	27 Sport	28
29 Décharge mentale	30 Visualisation positive	31	NOTES Planning respecté ! Bien-être général a augmenté			