

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

<i>"Ton authenticité est ta plus grande richesse."</i>

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

<i>“Chaque effort que tu fais aujourd’hui est une promesse pour demain.”</i>

SI J’AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES



PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>“Le succès, c’est d’oser avancer, même avec un peu de peur.”</i>
--

SI J’AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES



PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>“Quand tu crois en toi, le monde commence à y croire aussi.”</i>
--

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

“Ce qui te rend unique est ce qui te rend irrésistible.”

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h

08h

09h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

22h

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____

2. _____

3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR



NOTES PERSONNES

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

“Rayonne même dans les moments d'incertitude : la lumière trouve toujours son chemin.”

TROUVE LES 10 DIFFÉRENCES

Teste ton sens de l'observation

Encore un casse-tête qui n'est pas des plus simples... Prête à relever le défi ? Bon courage !



Solution à la fin



“La magie de la parentalité réside dans ces instants ordinaires qui deviennent, avec le temps, des souvenirs extraordinaires.”

KAKURO

GRILLE 3

		39	28	7	23	25		19	9
	39 26						2 17		
13				1 16					12
30							7 12		
16				23 17				17 4	
21						18	18 9		13
12			25						
12			4 8		10 28				
9		7 23						5	4
21						11			

GRILLE 4

	45	6	33		30	19	4		18
15				19 12				6	
3		4 29						6 1	
35							22 8		
8		13 22						5	
16				18	6 11			19 4	
19						9 12			14
11			9 29						
4		4 9			1 2		7 3		
23						19			

Solutions & règles du jeu à la fin

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>“Chaque petit pas te rapproche de ton sommet.”</i>
--

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>“Les petites victoires mènent aux grandes transformations.”</i>

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>“Quand tu oses être toi-même, le monde s'aligne.”</i>

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

<i>“La sérénité vient de l'équilibre entre les rêves et les actions.”</i>
--

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>“Les grandes réussites commencent toujours par une idée simple.”</i>
--

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

<i>"Tes rêves méritent ton courage : n'attends pas pour les poursuivre."</i>

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

QUIZ

Quel type de rêveuse es-tu ?

Ton dimanche idéal :

- A. Rester au lit avec un bon livre ou une série
- B. Partir à l'aventure en découvrant un nouvel endroit
- C. Passer du temps avec des amis ou en famille

Tu as avec une journée libre... tu :

- A. Planifies tout à l'avance
- B. Laisses place à l'improvisation
- C. Alternes entre repos et activités spontanées

Tu te sens inspirée lorsque :

- A. Tu suis une routine qui fonctionne
- B. Tu sors de ta zone de confort
- C. Tu échanges avec des personnes qui te motivent

Devant une difficulté, tu :

- A. Analyses calmement la situation et établis un plan
- B. Agis rapidement et trouves des solutions au fur et à mesure
- C. Demandes conseil à ton entourage

Ton lieu idéal pour te ressourcer :

- A. Un espace bien rangé et organisé
- B. Un endroit naturel, comme une plage ou une forêt
- C. Une maison pleine de vie et de souvenirs

Ta devise pourrait être :

- A. "Un objectif sans plan n'est qu'un souhait"
- B. "La vie commence là où finit ta zone de confort"
- C. "Le bonheur se partage"

Si tu devais choisir un cadeau, tu opterais pour :

- A. Un agenda ou un planificateur
- B. Un billet pour une destination surprise
- C. Un album photo rempli de souvenirs

Découvre ton profil en fin d'ouvrage



LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>"L'action est la langue des rêves réalisés."</i>
--

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

“Les tempêtes révèlent la force de tes racines.”

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>"Suis tes rêves, même à petits pas. L'important, c'est de marcher."</i>

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

“Là où fleurit ton cœur, grandit ta lumière.”

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

“Quand tu crées de la beauté autour de toi, elle se reflète en toi.”

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

<i>"Sème des efforts aujourd'hui pour récolter des réussites demain."</i>
--

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

TROUVE LES 10 DIFFÉRENCES

Teste ton sens de l'observation

C'est compliqué ? Prends patience, tu vas finir par les trouver ces dix satanées différences...



Solution à la Fin



“La patience n'est pas seulement une vertu, c'est la force tranquille qui transforme chaque effort en réussite.”

RECETTE

Nom de la recette

Ingrédients :

Pour ... portions :

- 250 g de farine
- kkkkkkkkkk
- llllllllll
- mmmmmmmmmmmmmmm
- wwwwwwwwwww
- xxxxxxxxxxxxx



PRÉPARATION :

- Mélanger
- Agiter
- Recommencer
- Faire cuire
- Tout bouffer
- C'est trop bon

Et voilà, c'est fini !

“Le plaisir est un ingrédient secret qu'aucune recette ne peut vraiment cacher.”

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h

08h

09h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

22h

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____

2. _____

3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR



NOTES PERSONNES

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

*"La clé du succès est de commencer,
peu importe la taille du premier pas."*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

<i>“Chaque décision que tu prends est une brique pour ton avenir.”</i>

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

“La vraie force est de se relever après chaque tempête.”

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>“Construis une vie qui reflète tes rêves, pas tes peurs.”</i>

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>"Le changement commence lorsque tu dis "oui" à toi-même."</i>

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

<i>“L'enthousiasme est le premier pas vers l'accomplissement.”</i>

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

ENQUÊTE LOGIQUE

L'organisation des vacances

Quatre amies, Claire, Émilie, Julie et Sophie, discutent de leurs projets de vacances pour cette année. Chacune choisit une destination différente, une saison spécifique pour partir, et une durée de séjour qui lui convient parfaitement (3 jours, 5 jours, 7 jours ou 10 jours). À partir des indices ci-dessous, trouve pour chaque amie : sa destination, la saison de ses vacances ainsi que la durée de son séjour.

- Julie prévoit de partir en automne, mais pas à Paris ni à Barcelone.
- La personne qui part à Venise a choisi de voyager en hiver et préfère un séjour d'au moins une semaine.
- Sophie a choisi de partir juste avant l'été, mais elle ne va pas à Marrakech.
- Claire ne voyage jamais en été.
- Barcelone est une destination particulièrement prisée en été, mais la durée du séjour est inférieure à celle de Venise.
- La personne qui part à Marrakech profite du séjour le plus long.
- Le séjour le plus court est réservé à Sophie.

Utilise un crayon de papier et une gomme pour placer les possibilités de réponse et procède par étapes. Tu peux prendre des notes ci-dessous pour faciliter le remplissage du tableau.

Prénom	Destination	Saison	Durée du séjour



PROFITE

DE

CHACQUE

INSTANT

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

“Crée chaque jour un instant que tu voudras chérir demain.”

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>“Ce que tu fais avec intention grandit avec puissance.”</i>

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>“Les possibilités sont infinies pour celles qui osent les saisir.”</i>
--

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

<i>“Chaque échec contient une leçon précieuse pour avancer.”</i>

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>“Prends soin de ton esprit, il est ton plus grand allié.”</i>

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

<i>“Chaque choix te rapproche de la personne que tu veux devenir.”</i>

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LES ASSOCIATIONS POSITIVES

Améliore ton humeur & stimule ta créativité

Sais-tu que des pensées agréables peuvent instantanément améliorer ton humeur et stimuler ta créativité ? Ce jeu d'associations positives est conçu pour t'aider à te reconnecter à tes émotions joyeuses et à cultiver un état d'esprit plus léger et apaisé.

En effet, les associations positives aident à :

- La réduction du stress : Se concentrer sur des souvenirs agréables ou des images mentales positives aide à relâcher la pression accumulée.
- La stimulation de la créativité : En imaginant des liens entre mots et souvenirs, tu actives des zones de ton cerveau liées à la réflexion et à l'inspiration.
- L'ancrage dans l'instant présent : Ce jeu te ramène à ce qui compte vraiment : les petits plaisirs et moments heureux de ta vie.

INSTRUCTIONS :

Prends quelques minutes pour associer chaque mot ci-dessous à une image mentale ou un souvenir qui te fait sourire. Laisse ton esprit vagabonder et note ce qui te vient naturellement.

 Soleil : _____

 Nature : _____

 Musique : _____

 Rire : _____

 Fleur : _____

 Voyage : _____

 Maison : _____

 Gourmandise : _____

PETIT DÉFI BONUS

Choisis une association qui t'inspire particulièrement et fais quelque chose pour la revivre !

Par exemple, si tu as associé Musique à une chanson particulière, prends le temps de l'écouter aujourd'hui. Si Nature t'évoque une promenade dans un parc, planifie dès maintenant un moment pour en profiter à nouveau.

Rappelle-toi toujours que les pensées positives ne changent pas seulement ton humeur, elles transforment la façon dont tu abordes tes journées. Laisse-les infuser dans ton quotidien !

KAKURO

GRILLE 5

	8	41	24	10	3	28		3	29
28							9 5		
	20 21				34 17			35 1	
24							13		
25							14 10		
12				20 27					
3			3 29						
	5 23					9 5			
10			1 4		22				8
2		10			2		11		

GRILLE 6

	19	9		3		21	37	6	22
9			41 3		11 20				
17				12 14				3	
4		21 23						7	
	20 18				15 16			19 1	
22						20 12			
20				15 26					
14					9 13				12
4		8 25					8 10		
32						15			

Solutions & règles du jeu à la fin

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

“Crée chaque jour un instant que tu voudras chérir demain.”

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>“Ce que tu fais avec intention grandit avec puissance.”</i>

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

“Les possibilités sont infinies pour celles qui osent les saisir.”

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>“Chaque échec contient une leçon précieuse pour avancer.”</i>

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

“Prends soin de ton esprit, il est ton plus grand allié.”

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES



PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

“Prends soin de ton esprit, il est ton plus grand allié.”

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES



PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h

08h

09h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

22h

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____

2. _____

3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

☐☐☐☐☐☐☐☐

NOTES PERSONNES

**74 PAGES
PLANNER
TOTAL 160**

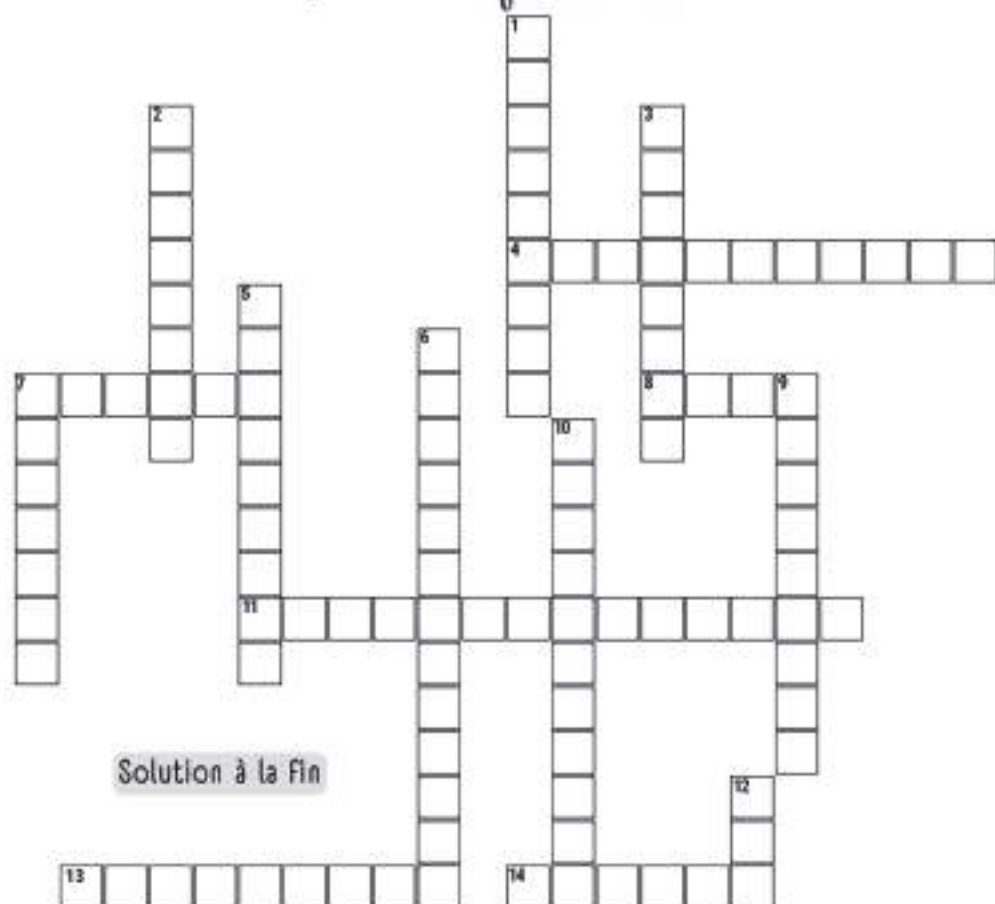
"Chaque choix te rapproche de la personne que tu veux devenir."

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

MOTS CROISÉS

Ma vie de femme active



Solution à la fin

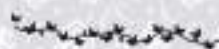
1. Événement social où se rencontrent collègues & clients
2. Pour recharger les batteries en milieu de journée
3. Date butoir pour la réalisation d'un projet
4. Le travail, mais pas au bureau
5. Trouver un juste milieu entre vie professionnelle & personnelle
6. Travail d'équipe avec un objectif commun
7. Rassemblement des travailleurs
8. Pour rester éveillé au travail
9. Progression de carrière
10. Action de se rendre d'un endroit à un autre pour le travail
11. Devoir de répondre de ses actes & de ses décisions
12. Ensemble de documents
13. Avancement professionnel
14. Résultat de la pression face aux exigences du travail



RÉDACTION EN COURS



Mots de passe internet



Site ou appli		
Identifiant		
Mot de passe		
E-mail utilisé		
Remarque		

Site ou appli		
Identifiant		
Mot de passe		
E-mail utilisé		
Remarque		

Site ou appli		
Identifiant		
Mot de passe		
E-mail utilisé		
Remarque		

Site ou appli		
Identifiant		
Mot de passe		
E-mail utilisé		
Remarque		

Site ou appli		
Identifiant		
Mot de passe		
E-mail utilisé		
Remarque		

Site ou appli		
Identifiant		
Mot de passe		
E-mail utilisé		
Remarque		

"Cultiver sa mémoire, c'est offrir à son esprit un trésor qui ne cesse de grandir."



Site ou appli		
Identifiant		
Mot de passe		
E-mail utilisé		
Remarque		

Site ou appli		
Identifiant		
Mot de passe		
E-mail utilisé		
Remarque		

Site ou appli		
Identifiant		
Mot de passe		
E-mail utilisé		
Remarque		

Site ou appli		
Identifiant		
Mot de passe		
E-mail utilisé		
Remarque		

Site ou appli		
Identifiant		
Mot de passe		
E-mail utilisé		
Remarque		

INTERNET

Site ou appli		
Identifiant		
Mot de passe		
E-mail utilisé		
Remarque		

Contacts

Nom	Nom
E-mail	E-mail
Tél. mobile	Tél. mobile
Tél. fixe	Tél. Fixe
Tél. pro	Tél. pro
Adr./Autre	Adr./Autre

Nom	Nom
E-mail	E-mail
Tél. mobile	Tél. mobile
Tél. fixe	Tél. Fixe
Tél. pro	Tél. pro
Adr./Autre	Adr./Autre

Nom	Nom
E-mail	E-mail
Tél. mobile	Tél. mobile
Tél. fixe	Tél. Fixe
Tél. pro	Tél. pro
Adr./Autre	Adr./Autre

Nom	Nom
E-mail	E-mail
Tél. mobile	Tél. mobile
Tél. fixe	Tél. Fixe
Tél. pro	Tél. pro
Adr./Autre	Adr./Autre

Nom	Nom
E-mail	E-mail
Tél. mobile	Tél. mobile
Tél. fixe	Tél. Fixe
Tél. pro	Tél. pro
Adr./Autre	Adr./Autre

"Chaque rencontre est une chance d'écrire une nouvelle page d'amitié et de partage.."



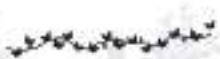
Nom _____	Nom _____
E-mail _____	E-mail _____
Tél. mobile _____	Tél. mobile _____
Tél. fixe _____	Tél. fixe _____
Tél. pro _____	Tél. pro _____
Adr /Autre _____	Adr /Autre _____

Nom _____	Nom _____
E-mail _____	E-mail _____
Tél. mobile _____	Tél. mobile _____
Tél. fixe _____	Tél. fixe _____
Tél. pro _____	Tél. pro _____
Adr /Autre _____	Adr /Autre _____

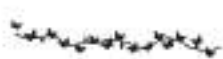
Nom _____	Nom _____
E-mail _____	E-mail _____
Tél. mobile _____	Tél. mobile _____
Tél. fixe _____	Tél. fixe _____
Tél. pro _____	Tél. pro _____
Adr /Autre _____	Adr /Autre _____

Nom _____	Nom _____
E-mail _____	E-mail _____
Tél. mobile _____	Tél. mobile _____
Tél. fixe _____	Tél. fixe _____
Tél. pro _____	Tél. pro _____
Adr /Autre _____	Adr /Autre _____

Nom _____	Nom _____
E-mail _____	E-mail _____
Tél. mobile _____	Tél. mobile _____
Tél. fixe _____	Tél. fixe _____
Tél. pro _____	Tél. pro _____
Adr /Autre _____	Adr /Autre _____



Notes & Memos





À PARTIR D'ICI, VOIR
L'ALIGNEMENT
GAUCHE/DROITE
& VÉRIFIER LES ONGLETS
VOIR AU PLACEMENT DES MENTIONS LÉGALES
MARQUE-PAGE

NE PAS TENIR COMPTE DE CETTE PAGE

SOLUTIONS SUDOKU

GRILLE 1

8	3	6	4	1	5	7	9	2
2	9	1	6	7	8	5	4	3
5	4	7	3	9	2	6	1	8
9	2	4	7	6	3	1	8	5
3	7	5	9	8	1	2	6	4
6	1	8	5	2	4	9	3	7
4	6	2	1	3	7	8	5	9
7	5	9	8	4	6	3	2	1
1	8	3	2	5	9	4	7	6

GRILLE 2

1	7	9	2	8	5	3	6	4
4	2	8	1	3	6	9	7	5
6	3	5	4	7	9	8	2	1
2	5	3	8	9	4	7	1	6
7	9	4	3	6	1	5	8	2
8	6	1	7	5	2	4	9	3
5	4	2	9	1	7	6	3	8
9	8	6	5	2	3	1	4	7
3	1	7	6	4	8	2	5	9

GRILLE 3

1	6	7	9	8	5	2	3	4
2	9	8	3	4	7	5	1	6
5	3	4	2	6	1	9	7	8
6	7	9	8	2	3	1	4	5
4	1	2	7	5	6	8	9	3
3	8	5	1	9	4	6	2	7
7	2	6	4	1	8	3	5	9
8	4	1	5	3	9	7	6	2
9	5	3	6	7	2	4	8	1

GRILLE 4

2	3	8	6	9	1	4	5	7
5	4	7	8	2	3	9	6	1
6	1	9	5	7	4	8	2	3
4	8	2	1	5	7	3	9	6
3	5	6	2	4	9	1	7	8
7	9	1	3	8	6	5	4	2
9	6	4	7	1	8	2	3	5
8	2	3	4	6	5	7	1	9
1	7	5	9	3	2	6	8	4

GRILLE 5

2	8	6	1	4	9	3	7	5
9	4	3	2	7	5	8	6	1
1	5	7	6	8	3	2	9	4
4	7	9	3	2	1	6	5	8
5	6	1	8	9	7	4	2	3
3	2	8	4	5	6	7	1	9
8	1	5	7	6	4	9	3	2
6	3	4	9	1	2	5	8	7
7	9	2	5	3	8	1	4	6

GRILLE 6

2	5	4	1	3	9	6	7	8
9	8	6	5	7	2	4	1	3
7	1	3	6	8	4	5	2	9
5	2	8	4	9	3	7	6	1
4	3	9	7	6	1	2	8	5
6	7	1	2	5	8	3	9	4
3	9	7	8	2	5	1	4	6
8	4	2	3	1	6	9	5	7
1	6	5	9	4	7	8	3	2

GRILLE 7

8	4	7	1	5	9	3	2	6
2	5	3	7	6	8	9	1	4
9	6	1	4	2	3	7	8	5
1	7	9	3	4	5	2	6	8
3	8	5	6	7	2	1	4	9
4	2	6	9	8	1	5	7	3
7	9	8	5	1	4	6	3	2
5	1	4	2	3	6	8	9	7
6	3	2	8	9	7	4	5	1

GRILLE 8

7	2	9	4	1	6	8	5	3
4	6	3	5	7	8	9	2	1
8	1	5	2	3	9	6	4	7
3	7	2	8	9	5	1	6	4
6	9	1	3	4	2	7	8	5
5	4	8	1	6	7	3	9	2
1	8	7	9	2	4	5	3	6
2	5	6	7	8	3	4	1	9
9	3	4	6	5	1	2	7	8

GRILLE 9

2	9	3	4	8	5	7	6	1
4	8	6	7	2	1	5	9	3
5	7	1	6	9	3	2	8	4
8	3	9	1	6	2	4	5	7
7	6	5	3	4	9	8	1	2
1	2	4	8	5	7	9	3	6
9	1	2	5	3	4	6	7	8
3	5	8	2	7	6	1	4	9
6	4	7	9	1	8	3	2	5

GRILLE 10

6	3	7	1	4	9	2	5	8
5	1	9	8	2	3	4	6	7
8	2	4	7	5	6	1	9	3
1	9	6	3	7	8	5	2	4
7	4	5	9	1	2	8	3	6
2	8	3	5	6	4	9	7	1
3	5	8	4	9	7	6	1	2
4	6	1	2	3	5	7	8	9
9	7	2	6	8	1	3	4	5

GRILLE 11

9	3	8	4	6	2	1	7	5
2	7	4	1	5	9	8	3	6
5	6	1	3	8	7	9	4	2
7	8	2	9	3	6	5	1	4
6	1	3	5	7	4	2	8	9
4	9	5	8	2	1	3	6	7
8	4	6	2	1	5	7	9	3
3	5	9	7	4	8	6	2	1
1	2	7	6	9	3	4	5	8

GRILLE 12

5	8	2	9	4	6	7	1	3
4	7	1	8	3	5	9	6	2
3	9	6	2	7	1	5	8	4
7	2	5	4	9	8	6	3	1
1	3	4	5	6	2	8	7	9
9	6	8	3	1	7	2	4	5
6	5	9	1	8	3	4	2	7
2	1	7	6	5	4	3	9	8
8	4	3	7	2	9	1	5	6

SOLUTIONS KAKURO

GRILLE 1

		8	31	33	26		29	3	12
	5 24	8	4	7	5	31 7	1	2	4
5	5	32 32	8	3	4	5	9	1	2
	37 37	3	9	8	7	6	4	12 6	6
37	7	1	5	9	2	3	6	4	12
38	5	9	3	6	8	7	29 17	8	9
18	9	7	2	2	11 19	2	8	22 2	3
8	6	2	11 24	2	3	8	5	6	14
17	2	6	9	9 8	8	8 19	3	7	9
23	8	4	2	1	26	8	4	9	5

GRILLE 2

	8	32	29	40		19		14	25
28	7	9	8	4	19 9	9	13 8	6	2
45	1	6	5	9	3	2	4	7	8
	5 41	3	2	5	7	8	9	1	6
23	5	2	1	6	9	4	38	9	9
	23 21	4	9	8	23 11	4	7	23	25
26	5	1	4	7	9	17 15	6	4	9
15	8	7	24	1	2	7	3	5	6
1	9	8		1 20	7	4	5	6	8
9	1	8	31	1	5	6	9	8	2

GRILLE 3

		29	28	7	23	25		19	9
	39 26	3	6	7	2	8	2 17	8	9
13	5	1	7	1 16	4	3	2	7	12
38	2	7	9	1	6	5	7 12	4	8
16	7	5	4	23 17	1	9	7	17 4	4
21	1	6	2	5	7	18	18 9	9	13
12	3	9	25	1	3	4	7	2	8
12	4	8	4 8	8	10 28	9	8	6	5
9	9	7 23	3	6	8	5	1	5	4
21	8	7	1	3	2	11	2	5	4

GRILLE 4

	45	6	33		30	19	4		18
15	1	6	8	19 12	7	2	3	6	6
3	3	4 29	5	8	9	6	1	6 1	1
35	5	4	2	9	8	7	22 8	6	2
8	8	13 22	9	2	6	1	4	5	5
16	7	3	6	18	8 11	3	8	19 4	4
19	2	8	3	5	1	9 13	7	5	14
11	9	2	9 29	1	5	7	3	9	4
4	4	4 6	6	3	5 2	2	7 3	1	2
23	6	4	3	9	1	19	7	4	8

GRILLE 5

	8	41	24	10	3	28		3	29
28	8	6	5	2	3	4	6 5	3	2
	29 21	9	8	4	34 17	8	9	35 1	1
24	6	8	3	1	4	2	13	7	6
25	4	2	7	3	8	1	14 18	1	9
12	8	3	1	26 27	7	6	1	5	8
8	2	1	3 29	1	6	7	4	8	3
	5 23	5	3	6	9	9 5	3	2	
18	3	7	1 4	4	22	7	6	9	8
2	2	10	1	9	2	2	11	3	8

GRILLE 6

	19	9		3		21	37	6	22
9	6	3	41 3	3	11 20	8	2	6	4
17	9	6	2	12 14	2	5	7	3	3
4	4	21 23	3	2	9	1	8	7	7
	28 18	3	6	9	15 16	7	9	19 1	1
22	3	6	5	1	7	28 12	6	1	5
28	5	8	7	15 20	8	3	4	9	2
14	6	4	1	3	9 13	8	1	4	17
4	4	8 25	8	5	3	9	8 18	2	8
32	2	8	9	7	6	15	8	3	4

RÈGLES DU KAKURO

BUT DU JEU :

Remplir les cases blanches avec des chiffres de 1 à 9 pour que leur somme corresponde aux nombres indiqués dans les cases grises. Aucun chiffre ne peut se répéter dans un même bloc. Un bloc est une suite de cases blanches à remplir pour atteindre une somme donnée. Il peut être horizontal ou vertical. Chaque bloc respecte l'indice chiffré indiqué pour sa ligne ou colonne.

Exemple : Si une case grise indique "7", les cases blanches immédiatement à droite forment un bloc horizontal dont la somme doit être égale à 7.

Astuce : Commence par les sommes faciles (petites ou grandes).

RESULTATS DES QUIZ

Quel type de rêveuse es-tu ?

MAJORITÉ DE A :

Tu es une rêveuse organisée. Tes rêves sont précis et planifiés, tu aimes avancer avec méthode.

MAJORITÉ DE B :

Tu es une rêveuse libre. Tu suis tes passions et tu aimes l'inconnu.

MAJORITÉ DE C :

Tu es une rêveuse équilibrée. Tu combines créativité, relations et réflexion dans tes projets.

Découvre ton mantra personnel

Un mantra est bien plus qu'un simple mot ou phrase : c'est une clé pour se recentrer, un guide pour inspirer et canaliser ses pensées. Qu'il s'agisse de cultiver la sérénité, de renforcer ta confiance ou de te motiver, un mantra reflète ton énergie et tes aspirations. Avec ce quiz, trouve celui qui pourra devenir ta source de positivité au quotidien !

MAJORITÉ DE A :

Ton mantra est "Un pas à la fois, et tout devient possible"

MAJORITÉ DE B :

Ton mantra est "Rêver grand, agir maintenant"

MAJORITÉ DE C :

Ton mantra est "Semer la gentillesse, récolter la joie"

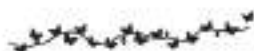
10 DIFFERENCES



SOLUTIONS MOTS CROISÉS

Ma vie de femme active

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. Réception | 8. Café |
| 2. Déjeuner | 9. Évolution |
| 3. Échéance | 10. Déplacement |
| 4. Télétravail | 11. Responsabilité |
| 5. Équilibre | 12. Dossier |
| 6. Collaboration | 13. Promotion |
| 7. Réunion | 14. Stress |



SOLUTIONS ENQUÊTES LOGIQUES

A chacun sa routine matinale

Prénom	Activité	Horaire	Durée
Camille	Yoga	7 h 30	15 minutes
Manon	Lecture	8 h 00	1 heure
Anais	Méditation	6 h 30	30 minutes
Lucas	Jogging	7 h 00	45 minutes

L'organisation des vacances

Prénom	Destination	Saison	Durée du séjour
Claire	Venise	Hiver	7 jours
Émilie	Barcelone	Été	5 jours
Julie	Marrakech	Automne	10 jours
Sophie	Paris	Printemps	3 jours

SOLUTIONS FUTOSHIKI

GRILLE 1

3	<	4	2	1
2	>	1	3	4
4	>	2	1	3
1		3	4	2

GRILLE 2

4	>	1	3	>	2
3		4	2		1
1		2	4		3
2		3	1		4

GRILLE 3

3	2	4	1
2	4	1	3
1	3	2	4
4	1	3	2

GRILLE 4

2	1	4	3
4	3	2	1
3	4	1	2
1	2	3	4

GRILLE 5

4	3	2	1		
3	4	1	2		
2	>	1	4	3	
1	2	<	3	<	4

GRILLE 6

3	2	4	1
4	1	2	3
1	4	3	2
2	3	1	4

MARQUE-PAGE

1 Découpe la page de sorte à la séparer du planier. 2 Mets le marque-page en couleurs selon ton inspiration puis 3 marque le pli central. 4 Découpe le marque-page. Prépare un morceau de papier cartonné de 4,9 cm x 16 cm. Encolle le dos de la partie A du marque-page, rabats y compris. Applique le papier cartonné, lisse bien & replie les rabats. Encolle le dos de l'autre face du papier cartonné & replie la partie B du marque page dessus.



Découvrez tous les ouvrages de Carole Lamby :



Agendas annuels, bujos, to do list, répertoires
mots de passe Internet, agendas scolaires, livres de
coloriage pour adultes, blocs-notes originaux,
et autres ouvrages utiles au quotidien.

Les textes & citations contenus dans cet ouvrage sont la propriété de Carole Lamby,
toute copie ou reproduction est strictement interdite sans autorisation de l'auteur.

En cas de perte

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____

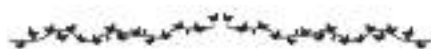
Ville : _____

Tél. fixe : _____

Tél. mobile : _____

Tél. pro : _____

E-mail : _____



*“Ce n'est pas le temps qui te manque, mais le choix de
tes priorités. Fais de chaque instant ton allié.”*





La procrastination est la tendance à remettre systématiquement à plus tard les tâches ou les actions qui nécessitent d'être accomplies, souvent au profit d'activités plus agréables ou moins exigeantes. Elle peut être liée à la peur de l'échec, à un manque de motivation, ou à une difficulté à gérer son temps. Lorsqu'elle reste occasionnelle, elle est inoffensive, mais lorsqu'elle devient chronique, elle nuit à la productivité, augmente le stress, et empêche d'atteindre ses objectifs personnels ou professionnels.



Voici quelques conseils & astuces anti-procrastination te permettant de mieux t'organiser, d'avancer efficacement, t'aident à atteindre tes objectifs tout en soulageant ta charge mentale.



"L'action, même imparfaite, sera toujours plus productive que l'inaction parfaite."



CRÉE UNE ROUTINE MATINALE PUISSANTE

Commence chaque journée avec une tâche prioritaire accomplie rapidement. Cela donne un sentiment d'accomplissement qui motive pour le reste de la journée.



LA RÈGLE DES 2 MINUTES

Si une tâche prend moins de 2 minutes à réaliser, fais-la immédiatement. Cela évite que de petites choses s'accumulent et deviennent écrasantes.



FRACTIONNE TES OBJECTIFS

Plutôt que de te concentrer sur l'énormité d'une tâche, divise-la en étapes simples. Par exemple, au lieu d'écrire "Organiser une fête", note des actions spécifiques comme "Envoyer les invitations" ou "Faire une liste des courses."



UTILISE UN MINUTEUR

Essaye la méthode Pomodoro : choisis une seule et unique tâche sur laquelle te concentrer. Travaille pendant 25 minutes en restant concentrée, en évitant les distractions, puis prends une pause de 5 minutes. Cette structure favorise la concentration sans épuisement. Après 4 sessions de 25 minutes, prévois une pause plus longue, de 15 à 30 minutes, propice à une récupération mentale plus intense.



POSE-TOI UNE QUESTION CLÉ

Demande-toi : "Quelle est la tâche la plus importante que je peux accomplir maintenant pour avancer vers mes objectifs ?"



LE POUVOIR DES 2 MINUTES

Cette astuce permet de démarrer une tâche sans résistance mentale. Si une tâche vous paraît insurmontable, commence par y consacrer seulement 2 minutes. Une fois lancée, vous aurez souvent envie de continuer au-delà de ce délai. Applique cette méthode pour des tâches courtes ou pour amorcer des projets plus importants.

LAISSE LES EXCUSES DE CÔTÉ

Si tu te dis "Je commencerai quand...", transforme cette excuse en action. Par exemple, au lieu de "quand j'aurai plus de temps", travaille dessus 10 minutes dès aujourd'hui.

DÉTERMINE LES PRIORITÉS ESSENTIELLES

Ceci te permet d'identifier ce qui compte vraiment pour avancer efficacement.

- Chaque soir, listez toutes les tâches que tu aimerais accomplir le lendemain.
- Identifiez tes 3 priorités essentielles (les tâches qui auront le plus d'impact).
- Concentre-toi sur ces trois éléments dès le matin, avant de passer aux autres.

VISUALISE LE RÉSULTAT FINAL

Imagine comment tu te sentiras une fois la tâche accomplie. Cela aide à surpasser l'envie de procrastiner.

PLANIFIE TES DISTRACTIONS

Au lieu d'essayer de les éviter complètement ou de les craindre, prévois des moments spécifiques pour te détendre (réseaux sociaux, séries, balades, ...). Bien intégrées dans ton planning, elles te motivent et ne grignotent pas ton temps de travail.

PRIORISE AVEC MÉTHODE

Utilise une liste de tâches avec une classification par ordre d'importance :

- Urgent et important : à faire tout de suite
- Important mais non urgent : à planifier
- Non urgent et non important : peut être délégué ou ignoré

Les pages de ce planner t'offrent différents espaces pour lister et prioriser tes tâches quotidiennes : to do list, important, à faire si j'ai le temps...

RÉCOMPENSE-TOI

À chaque tâche accomplie, offre-toi une récompense, comme une pause café ou un moment pour lire quelque chose que tu aimes. Cela crée une boucle positive.

"Planifier, c'est offrir à chaque instant sa juste place pour avancer sereinement."



2025



Janvier

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
		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		

Février

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
					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		

Mars

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
					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						

Avril

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
	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				

Mai

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
			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	

Juin

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
						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						

Juillet

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
	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			

Août

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
				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

Septembre

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
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					

Octobre

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
		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		

Novembre

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
					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

Décembre

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
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				



2026



CALEND.

Janvier

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
			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	

Février

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
						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	

Mars

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
						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					

Avril

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
		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			

Mai

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
				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

Juin

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
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					

Juillet

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
		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		

Août

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
					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						

Septembre

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
		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			

Octobre

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
			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	

Novembre

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
						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						

Décembre

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
		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		



OBJECTIFS & GRANDES LIGNES

Au fil des Mois



MOIS :

Dates importantes :

✿		
✿		
✿		
✿		
✿		

MOIS :

✿		
✿		
✿		
✿		
✿		

MOIS :

✿		
✿		
✿		
✿		
✿		

MOIS :

✿		
✿		
✿		
✿		
✿		

MOIS :



OBJECTIFS

MOIS :



MOIS :



MOIS :



Dates importantes :

MOIS :



MOIS :



MOIS :

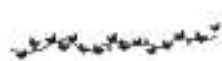


MOIS :

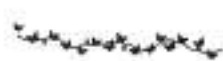


“Travaille avec passion, et même les jours les plus chargés deviendront sources de fierté.”





Notes & Memos



NOTES

MA LISTE MOTIVATION & RÉCOMPENSES

Chaque effort ou chaque objectif atteint mérite bien une récompense, un moment pour toi, une sortie pour décompresser ou te ressourcer. **Organise tes idées à l'avance en les notant ici**, au fur-et-à-mesure qu'elles te viennent à l'esprit ou que tu entends parler de quelque chose qui te plaît (nouveau resto à essayer, sortie à prévoir, endroit à visiter, film à voir, livre à lire, moment bien-être dans un nouveau spa, activité ludique en Famille, recette à essayer...).





RÉSILIENCE

Comment se relever & avancer



La résilience est cette capacité précieuse qui nous permet de **rebondir face aux épreuves**, de **transformer les obstacles en opportunités**. Elle nous permet de continuer à avancer, même lorsque la vie nous met à l'épreuve. Bonne nouvelle : la **résilience n'est pas un don inné réservé à quelques-uns, mais une qualité que l'on peut cultiver**. Voici quelques conseils et astuces pratiques pour développer cette force intérieure.

ACCEPTES TES ÉMOTIONS

La première étape pour surmonter un défi est d'accepter ce que l'on ressent. Autorise-toi à éprouver de la tristesse, de la colère ou du découragement. Ces émotions ne font pas de toi une personne faible ; elles sont le reflet de ton humanité. Note tes ressentis dans ce planner, ou partage-les avec une personne de confiance.



REFORMULE L'ÉPREUVE

Essaye de voir les difficultés comme des occasions d'apprentissage. Au lieu de te demander « Pourquoi cela m'arrive-t-il ? », demande-toi « Que puis-je en apprendre ? ». Chaque épreuve est une opportunité de grandir, même si cela n'apparaît pas comme évident sur le moment.

CONCENTRE-TOI SUR LES PETITES VICTOIRES

Lorsqu'un obstacle semble insurmontable, divise-le en petites étapes. Célébre chaque progrès, aussi minime soit-il. Ces petites victoires renforcent ta confiance et te motivent à aller plus loin.

“La résilience ne consiste pas à ignorer la douleur, mais à bâtir un pont pour avancer malgré elle.”



CONSTRUIS UN RÉSEAU DE SOUTIEN

Entoure-toi de personnes positives et bienveillantes. Avoir un cercle d'amis ou de proches sur qui compter peut faire toute la différence. N'hésite pas à demander de l'aide lorsque tu en as besoin, et offre également ton soutien lorsque c'est possible.

PRENDS SOIN DE SOI

Un esprit résilient nécessite un corps en bonne santé. Assure-toi de dormir suffisamment, de manger équilibré et de pratiquer une activité physique régulière. Ces habitudes renforcent non seulement ton bien-être physique, mais aussi ta capacité à gérer le stress.



CULTIVE LA GRATITUDE

Chaque jour, prends un moment pour noter trois choses pour lesquelles tu es reconnaissante. Cela peut sembler anodin, mais cet exercice change progressivement ta perspective et t'aide à focaliser sur ce qui va bien dans ta vie, même lorsque tout semble sombre.

DÉVELOPPE UNE VISION À LONG TERME

En période de crise, on se sent aisément submergé par l'instant présent. Essaie de garder une perspective à long terme. Visualise ce que tu souhaites accomplir ou comment tu aimerais te sentir dans quelques mois. Cela te donnera un point de repère ainsi que la motivation pour avancer.

EXERCICE PRATIQUE : CRÉE TON «KIT RÉSILIENCE»

- Note une citation inspirante. Place-la là où tu la verras souvent.
- Écris une liste de tes forces. Relis-la quand tu doutes de toi-même.
- Prépare une activité réconfortante. Cela peut être un livre, un film, une playlist apaisante.

APPRENDS À LÂCHER PRISE

Certaines choses échappent à notre contrôle. Reconnaître cela et accepter ce que l'on ne peut pas changer est une grande source de sérénité. Concentre ton énergie sur ce que tu peux réellement influencer.

CRÉE DES RITUELS DE RECENTRAGE

Méditation, exercices de respiration, yoga, ou même une promenade dans la nature peuvent t'aider à retrouver ton calme intérieur. Ces moments de pause sont essentiels pour recharger tes batteries et clarifier tes pensées.

RESTE FIDÈLE À TES VALEURS

La résilience passe aussi par la connexion à soi-même. Identifie ce qui compte vraiment pour toi – tes valeurs, tes rêves, tes priorités. En restant alignée avec ce qui te tient à cœur, tu trouveras la force nécessaire pour traverser les moments difficiles.

“Chaque chute est une leçon déguisée, chaque épreuve une preuve de ta force cachée.”

En intégrant ces astuces dans ton quotidien, tu apprends à transformer chaque épreuve en tremplin pour devenir une version plus forte et épanouie de toi-même. La résilience, c'est l'art de continuer à marcher, pas à pas, vers un avenir plus lumineux.

LES CLÉS DU SUCCÈS

Pour devenir la meilleure version de toi-même

L'APPRENTISSAGE DU «NON»

NON

Apprends à dire "Non" ! Dire "Non" est une compétence essentielle pour protéger ton temps, ton énergie et tes priorités. Chaque "Oui" donné à une demande non essentielle est un "Non" caché à tes propres projets.

- Avant de répondre à une sollicitation, demande-toi : "Est-ce vraiment aligné avec mes objectifs?"
- Rappelle-toi que refuser poliment est un acte de respect envers toi-même.



L'ART DE L'ADAPTATION



La réussite ne dépend pas de la perfection de tes plans, mais de ta capacité à t'adapter face aux imprévus. Accepte que le changement fasse partie du chemin et apprends à en tirer parti.

- Prends du recul face aux obstacles et demande-toi : "Quelle opportunité se cache derrière cette situation?"
- Développe ta flexibilité mentale en testant de nouvelles façons de faire ou en abordant les défis avec un esprit ouvert.

LE POUVOIR DE LA CURIOSITÉ



La curiosité est un moteur puissant pour avancer dans la vie. Elle te pousse à explorer, à apprendre de nouvelles choses, et à découvrir des opportunités inattendues.

- Pose-toi chaque jour une question : "Qu'est-ce que je peux apprendre de nouveau aujourd'hui?"
- N'aie pas peur d'essayer des choses inédites ou de sortir de ta zone de confort : c'est ainsi que tu grandis.



LA PUISSANCE DE LA CONSTANCE



Ce qui distingue ceux qui réussissent n'est pas l'intensité, mais la régularité. Faire de petits efforts chaque jour crée des progrès spectaculaires sur le long terme.

- Concentre-toi sur des routines simples mais efficaces.
- Reste constante, même quand la motivation diminue : c'est la discipline qui te mènera loin.

L'ACTION AVANT TOUT



Tu peux lire tous les livres de développement personnel, écouter des podcasts inspirants, élaborer des plans parfaits, t'armer de tous les planners de la terre... mais rien ne remplacera jamais l'action. C'est en agissant, même imparfaitement, que tu apprendras, progresseras et obtiendras des résultats concrets.

- Identifie chaque jour une action, même petite, qui te rapproche de tes objectifs.
- Mène-la à bien sans attendre, avant de te laisser distraire.

DÉCIDER VITE, C'EST AVANCER



La capacité à décider rapidement est l'un des atouts majeurs des personnes qui réussissent. Les opportunités ne durent pas éternellement, et l'hésitation fait perdre un temps précieux. Décider vite ne signifie pas agir sur un coup de tête, mais choisir avec clarté et avancer sans regrets.

Pourquoi décider rapidement est-il essentiel ?

- Tu agis avant que la procrastination ou les doutes ne te freinent.
- Tu économises ton énergie mentale pour des actions concrètes.
- Tu évites la paralysie de l'analyse : un pas imparfait vaut toujours mieux qu'une inaction parfaite.

Adopte le réflexe des décideurs efficaces :

- Fixe des délais réalistes pour tes choix importants, et respecte-les.
- Accepte le fait que la perfection n'est pas toujours nécessaire : Fait est mieux que parfait.
- Apprends à dire "Oui" ou "Non" sans revenir sur tes décisions, sauf si des éléments essentiels changent.

Décider rapidement, c'est créer du mouvement et saisir les opportunités avant qu'elles ne disparaissent. Chaque choix, même imparfait, te rapproche de tes objectifs alors que l'indécision te maintient sur place.

PRENDS SOIN DE TON ÉNERGIE



Ton énergie est ta ressource la plus précieuse. Une bonne organisation est inutile si tu es constamment épuisée. Pour réussir, apprend à préserver et à la renouveler au quotidien.

- Priorise le sommeil, une alimentation équilibrée, une activité physique régulière.
- Écoute ton corps et planifie des moments de pause dans ta journée pour éviter l'épuisement.
- Rappelle-toi qu'une personne reposée accomplit en 2 heures ce qu'une personne fatiguée fait en une journée.



RELAXATION & GESTION DU STRESS

Pour le corps & l'esprit

Voici quelques conseils, astuces et techniques pour débiter la journée sereine, gérer les coups de stress imprévus, te relaxer après une tâche épuisante, décompresser efficacement en fin de journée.

RITUELS DU MATIN POUR BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE :

ÉTIREMENT EXPRESS

3 minutes

Pour éliminer les raideurs et réveiller doucement ton corps.

- Étirement du chat et de la vache (30 secondes) : À quatre pattes, alterne lentement entre dos creusé (regard vers le ciel) et dos rond (menton vers la poitrine).
- Étirement latéral (30 secondes de chaque côté) : Debout, bras levés, incline doucement ton buste à gauche, puis à droite.
- Flexion avant (30 secondes) : Debout, laisse ta tête et tes bras pendre vers le sol.

LA «BULLE D'ÉNERGIE» DU MATIN

5 minutes

Pour commencer la journée en pleine forme.

- Assieds-toi tranquillement, ferme les yeux, et imagine une bulle lumineuse qui t'entoure.
- À chaque inspiration, visualise cette bulle se remplir de lumière chaude et énergisante.
- À chaque expiration, imagine-toi repousser la fatigue ou les pensées négatives.
- Après quelques minutes, ouvre les yeux et souris : tu es prête à attaquer la journée.

A FAIRE DANS LA JOURNÉE DÈS QUE NÉCESSAIRE :

RESPIRATION CONSCIENTE

5 minutes

Pour apaiser l'esprit et réduire les tensions.

- Assieds-toi confortablement, ferme les yeux, et pose une main sur ton ventre.
- Inspire profondément par le nez en comptant jusqu'à 4, sens ton ventre gonfler sous ta main, puis retiens ton souffle en comptant jusqu'à 4.
- Expire lentement par la bouche en comptant jusqu'à 6.
- Répète cet exercice durant 5 minutes en te concentrant uniquement sur ton souffle.

Utilise cette technique avant une tâche stressante ou pour te recentrer en milieu de journée.

LA TECHNIQUE DES «5-4-3-2-1»

Pour apaiser rapidement l'esprit et retrouver rapidement ton calme en cas de stress intense. Regarde autour de toi et identifie :

- 5 choses que tu vois.
- 4 choses que tu peux toucher.
- 3 choses que tu entends.
- 2 choses que tu peux sentir (ou aimerais sentir).
- 1 chose que vous tu peux goûter ou imaginer savourer.

Cet exercice ramène ton attention au moment présent et réduit la sensation d'urgence.

VISUALISATION D'UN LIEU PAISIBLE

5 minutes

Pour réduire l'anxiété en s'évadant mentalement.

- Ferme les yeux et imagine un lieu qui t'apaise (plage, forêt, jardin).
- Visualise les détails : couleur du ciel, sons (vagues, oiseaux), textures sous tes pieds.
- Respire profondément et imagine que chaque inspiration t'ancre davantage dans ce lieu.

» Relax «

MÉTHODE «STOP»

Pour interrompre une spirale stressante et reprendre rapidement le contrôle de tes émotions.

- S : Stoppe ce que tu es en train de faire. Prends une pause.
- T : Tiens compte de ton ressenti (observe tes pensées et tes émotions sans juger).
- O : Observe ta respiration ou ton corps (pose tes mains sur ton ventre et prends une grande respiration).
- P : Prends une décision réfléchie (quelle est la prochaine action utile et apaisante ?).

MICRO-PAUSE D'AUTOMASSAGE DES MAINS

2 minutes

Pour relâcher les tensions en travaillant sur une zone facile d'accès.

- Applique une noisette de crème ou simplement tes doigts.
- Masse doucement la paume de ta main en cercles avec le pouce de l'autre main.
- Presse légèrement chaque doigt, de la base à la pointe.
- Termine en secouant doucement tes mains pour relâcher les tensions.

Cette astuce est idéale entre 2 tâches ou après une longue période à l'ordinateur.

“Le calme intérieur est la clé pour surmonter les tempêtes extérieures.”



RITUEL DU SOIR POUR CLÔTURER LA JOURNÉE

LE RITUEL «FIN DE JOURNÉE» POUR DÉCONNECTER EFFICACEMENT

Pour séparer travail et détente afin d'amorcer une soirée apaisée et une nuit calme et récupératrice.

- Note tes 3 plus grandes réussites de la journée, même modestes.
- Prépare une liste succincte des priorités pour le lendemain.
- Éteins ou éloigne tes appareils électroniques pendant au moins 30 minutes avant le coucher.
- Fais une activité relaxante : lecture, coloriage, méditation ou bain chaud.

Ce rituel permet de clôturer mentalement la journée et de libérer ton esprit.

Tu as découvert d'autres astuces ou méthodes ? Note-les ici

MON TRACKER JOURNALIER

Le tracker quotidien est une aide précieuse à la motivation et à l'organisation. En aspirant à visualiser chaque case remplie, on se tient aisément aux routines, aux actions à faire au quotidien. Tu peux utiliser différentes couleurs pour tracker plusieurs actions ou objectifs quotidiens.

[illegible]



		JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
	16												
	17												
	18												
	19												
	20												
	21												
	22												
	23												
	24												
	25												
	26												
	27												
	28												
	29												
	30												
	31												

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

<i>“La force réside dans les choix que tu fais chaque jour.”</i>

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>"Ton pouvoir commence là où tes doutes s'arrêtent.."</i>
--

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>“Le temps que tu prends pour toi est toujours bien investi.”</i>
--

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT



TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS



PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

- 07h _____
- 08h _____
- 09h _____
- 10h _____
- 11h _____
- 12h _____
- 13h _____
- 14h _____
- 15h _____
- 16h _____
- 17h _____
- 18h _____
- 19h _____
- 20h _____
- 21h _____
- 22h _____

NOTES PERSONNES



PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

<i>"Tu n'as pas besoin d'attendre : commence aujourd'hui."</i>

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

“Les erreurs ne sont que des escaliers vers les réussites.”

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

“Les défis sont des ponts, pas des murs.”

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

SUDOKU

GRILLE 1 - FACILE

	3	6						2
	9			7	8			3
							1	8
					3			
3	7	5		8	1			
			5	2		9		
		2						
	5	9	8					
1								6

GRILLE 2 - MOYEN

	7			5				4
	2			3			7	
			4	7		8		1
	5	3						
								2
8								
		2		1			3	
		6	5			1	4	7
3			6		8		5	

GRILLE 3 - MOYEN

1		7	9			2		4
	9		3			5		
	3	4		6		9	7	
		2	7	5	6			
3			1	9				
			4					
		1						2
9	5			7				

GRILLE 4 - DIFFICILE

	3			9				
				2			6	1
							2	
4					7	3		
		6	2					8
	9	1	3				4	
	6	4		1		2		
8			4	6		7		

GRILLE 5 - DIFFICILE

Solutions à la fin

GRILLE 6 - EXTRÊME

	8					3		
	4		2	7	5		6	
		7						
4				2				8
		1	8					
3			4			7	1	
	1			6				2
6		4						
				3				

	5		1		9			8
		6	5	7			1	
7					4			
5	2		4				6	1
4					1	2		
6	7						9	4
	9		8		5			
							5	



LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>"Écoute ta voix intérieure, elle connaît déjà le chemin."</i>

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

<i>“Les limites n'existent que dans l'esprit : dépasse-les.”</i>

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>“Crée une vie qui te donne envie de te lever chaque jour.”</i>
--

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES



PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

“Les petites victoires mènent aux plus grands triomphes.”

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

"Tu es capable de plus que ce que tu imagines."

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

“Chaque nouvelle journée est une chance d'évoluer.”

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

RECETTE

Beignets au yaourt ultra rapides

INGRÉDIENTS :

Pour 4 portions (env. 30 beignets) :

- 2 pots de yaourt nature
- 2 pots de farine
- 2 cuillérées à soupe rases de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- Une pincée de sel
- Huile de friture
- Sucre glace pour saupoudrer les beignets



PRÉPARATION :

- A l'aide d'un Fouet, bats énergiquement les œufs, le sucre, le sucre vanillé et la pincée de sel. Ajoute ensuite les yaourts et mélange bien pour obtenir une texture homogène.
- Fais chauffer ton huile dans une casserole ou une Friteuse (170-180° environ).
- Incorpore progressivement la farine et la levure chimique (préalablement mélangée entre elles), en remuant jusqu'à obtenir une pâte lisse et sans grumeaux.
- Teste l'huile en versant un petit peu de pâte dans l'huile : si elle remonte aussitôt et commence à dorer, c'est que l'huile est à bonne température.
- À l'aide de deux cuillères à soupe, plonge-les délicatement des petites portions de pâte dans l'huile chaude. Fais-les frire 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés et gonflés. Maintiens l'huile à feu moyen afin que les beignets aient le temps de cuire à cœur sans être trop cuits en surface.
- Retire-les de l'huile et égoutte-les sur du papier absorbant.
- Saupoudre de sucre glace.

Afin d'apprécier pleinement leur moelleux, **déguste ces beignets aussitôt.**

Pour varier les saveurs, il est possible d'ajouter dans la pâte une cuillère de rhum, du zeste de citron râpé ou de la fleur d'oranger.

“La gourmandise est un doux refuge où le cœur et l'esprit trouvent réconfort.”

TROUVE LES 10 DIFFÉRENCES

Teste ton sens de l'observation

Affute ton regard et prends ton temps, tu vas bien finir par les trouver même si ce n'est pas chose facile. Bonne chance !



Solution à la fin



“La beauté ne se limite pas à ce que tu appliques sur ton visage, elle rayonne de ce que tu cultives en toi.”

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

"Tu ne trouveras la lumière qu'en osant traverser l'ombre."

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

<i>“Ce n'est pas la destination, mais le voyage qui révèle ta force.”</i>
--

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>"Transforme tes doutes en carburant pour aller plus loin."</i>
--

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT



TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>“Chaque jour est une page blanche, écris-y ta propre histoire.”</i>

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>"Un seul moment de courage peut changer toute une vie."</i>

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

<i>“Cultive tes ambitions comme un jardin secret.”</i>

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

QUIZ

Découvre ton mantra personnel

Tu préfères te concentrer sur :

- A. Le moment présent
- B. Tes objectifs futurs
- C. Ce que tu as déjà accompli

Une qualité que tu admires chez les autres :

- A. La persévérance
- B. La créativité
- C. La gentillesse

Ton superpouvoir rêvé :

- A. Arrêter le temps
- B. Voyager dans le Futur
- C. Lire dans les pensées

Quand tu te sens stressée, tu :

- A. Prends un moment pour respirer profondément
- B. Notes tes pensées pour y voir plus clair
- C. Appelles une amie pour en parler

Ta source d'inspiration :

- A. Un livre ou un podcast motivant
- B. Une expérience ou un voyage marquant
- C. Une rencontre ou une discussion enrichissante

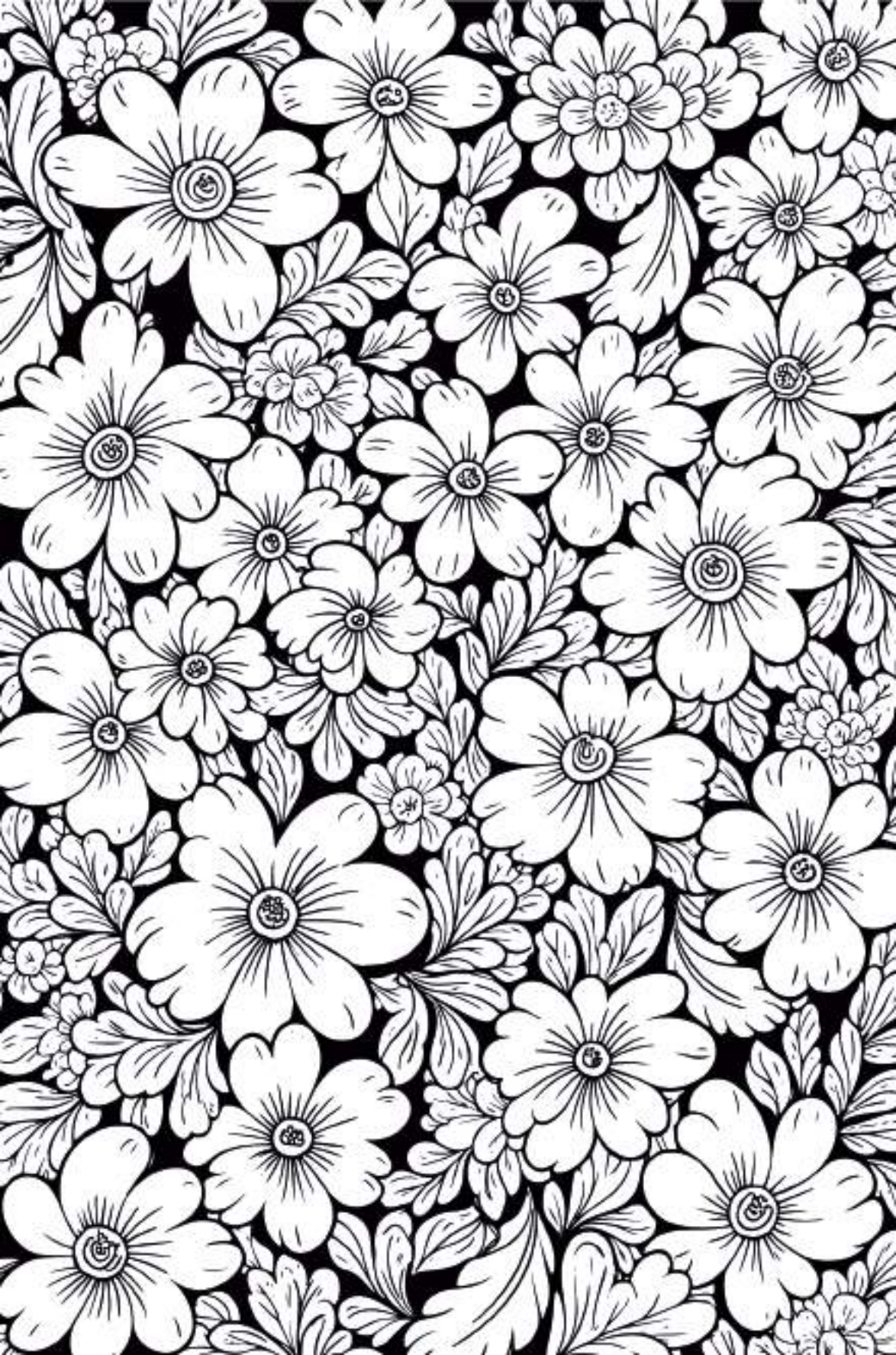
Si tu devais définir le succès, ce serait :

- A. Atteindre l'équilibre entre tes objectifs et ton bien-être
- B. Avoir réalisé un rêve qui semblait impossible
- C. Avoir laissé une empreinte positive dans la vie des autres

Tu te sens épanouie lorsque :

- A. Tu coches des tâches sur ta to do list
- B. Tu explores quelque chose de nouveau
- C. Tu passes un moment chaleureux avec tes proches

Découvre ton mantra & quelques explications en fin d'ouvrage



LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

“Le calme intérieur est la base de toutes les réussites.”

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

<i>"Crois en toi aujourd'hui pour bâtir demain."</i>

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>"Les grandes transformations commencent par un pas simple."</i>

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES



PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>“Sois l'artiste de ta vie, pas une spectatrice.”</i>
--

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

“Les étoiles brillent plus fort quand la nuit est sombre.”

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

“Prends soin de toi : c'est le premier pas vers l'excellence.”

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

RECETTE

titre

Ingrédients :

- 250 g de farine



Préparation :

- Dans un saladier,

“La gourmandise est le plus délicieux des carburants pour l’âme.”

KAKURO

GRILLE 1

		8	31	33	26		20	3	12
	5 24					31 7			
5		32 32							
	37 37							12 6	
37									12
38							20 17		
18				2	11 10			22 3	
8			11 24						14
17				9 8		8 19			
23					26				

GRILLE 2

	8	32	29	40		19		14	25
28					19 9		13 8		
45									
	5 41								
23						4	30	9	
	23 21				23 11			23	25
26						17 19			
15			24						
9		8		1 30					
9			31						

Solutions & règles du jeu à la fin

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>"Fais de chaque matin une opportunité, pas une obligation."</i>

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

“Rêver est une promesse que tu fais à ton avenir.”

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

“Sois audacieuse : le monde attend ton éclat.”

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>"Tu es la clé qui ouvre toutes les portes."</i>

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>“Les moments difficiles façonnent les âmes brillantes.”</i>

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

<i>"Ce que tu imagines aujourd'hui deviendra ta réalité de demain."</i>
--

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

ENQUÊTE LOGIQUE

A chacun sa routine matinale

Quatre amis (Camille, Manon, Anaïs & Lucas) ont des routines matinales spécifiques. À partir des indices donnés, découvre quelle activité pratique chacun d'eux, à partir de quelle heure (6h30, 7h00, 7h30 ou 8h00) et combien de temps dure leur activité respective (15 minutes, 30 minutes, 45 minutes ou 1h00).

- Camille pratique le yoga mais elle n'est pas la première à commencer.
- Manon n'est pas du tout adepte des activités physiques en tous genres et elle débute sa routine après les autres.
- L'activité de Camille est 4 fois plus courte que celle de Manon.
- Une des femmes pratique la méditation.
- L'activité d'Anaïs est plus courte que celle de Lucas.
- La lecture est l'activité la plus longue et ce n'est pas celle de Lucas.
- Le jogging débute après l'activité d'Anaïs mais avant celle de Camille et ce n'est pas l'activité débutant en premier.

Utilise un crayon de papier et une gomme pour placer les possibilités de réponse et procède par étapes. Tu peux prendre des notes ci-dessous pour faciliter le remplissage du tableau.

Prénom	Activité	Horaire	Durée
Camille			
Manon			
Anaïs			
Lucas			

FUTOSHIKI

Le jeu consiste à remplir la grille avec des chiffres allant de 1 à la taille de la grille (ici, de 1 à 4). Dans chaque ligne et chaque colonne, chaque chiffre ne doit être présent qu'une seule fois. Les signes > (= plus grand que =) et < (= plus petit que =) entre les cases doivent être respectés, ils servent d'indices. Ces grilles sont de niveau Facile.

GRILLE 1

	<		
	>		
	>		
			2

GRILLE 2

	>	3	>

GRILLE 3

		4	1
		>	

GRILLE 4

2			
	>		
	4	>	
1		3	

GRILLE 5

	>		
	<	<	

GRILLE 6

3	>		

“Être patient, c’est cultiver la force tranquille qui transforme chaque instant en opportunité.”

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h

08h

09h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

22h

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____

2. _____

3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR



NOTES PERSONNES

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

"Respire, crois, avance : tout commence par là."

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

<i>“Ose être la version la plus lumineuse de toi-même.”</i>
--

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

“Le bonheur n'est pas une destination, mais une manière de voyager.”

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>“L'épanouissement commence par une étincelle de gratitude.”</i>

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

*“Les rêves n'ont pas de date limite,
mais les actions, oui.”*

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNELLES

<i>"Tu ne sais pas à quel point tu es forte jusqu'à ce que tu essaies."</i>
--

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LES ASSOCIATIONS POSITIVES

Améliore ton humeur & stimule ta créativité

Sais-tu que des pensées agréables peuvent instantanément améliorer ton humeur et stimuler ta créativité ? Ce jeu d'associations positives est conçu pour t'aider à te reconnecter à tes émotions joyeuses et à cultiver un état d'esprit plus léger et apaisé.

En effet, les associations positives aident à :

- La réduction du stress : Se concentrer sur des souvenirs agréables ou des images mentales positives aide à relâcher la pression accumulée.
- La stimulation de la créativité : En imaginant des liens entre mots et souvenirs, tu actives des zones de ton cerveau liées à la réflexion et à l'inspiration.
- L'ancrage dans l'instant présent : Ce jeu te ramène à ce qui compte vraiment : les petits plaisirs et moments heureux de ta vie.

INSTRUCTIONS :

Prends quelques minutes pour associer chaque mot ci-dessous à une image mentale ou un souvenir qui te fait sourire. Laisse ton esprit vagabonder et note ce qui te vient naturellement.



Soleil : _____



Nature : _____



Musique : _____



Rire : _____



Fleur : _____



Voyage : _____



Maison : _____



Gourmandise : _____

PETIT DÉFI BONUS

Choisis une association qui t'inspire particulièrement et fais quelque chose pour la revivre !

Par exemple, si tu as associé Musique à une chanson particulière, prends le temps de l'écouter aujourd'hui. Si Nature t'évoque une promenade dans un parc, planifie dès maintenant un moment pour en profiter à nouveau.

Rappelle-toi toujours que les pensées positives ne changent pas seulement ton humeur, elles transforment la façon dont tu abordes tes journées. Laisse-les infuser dans ton quotidien !



LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

“La patience est la compagne des grandes réussites.”

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

<i>“Les chemins difficiles mènent souvent aux endroits magiques.”</i>
--

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTES PERSONNES

“Ce que tu plantes aujourd’hui, tu le récolteras demain.”

SI J’AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>“Tu es l'écrivain de ton histoire : à toi d'en faire un chef-d'œuvre.”</i>
--

SI J'AI LE TEMPS

--

COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES





PLANNER Quotidien

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

--

TO DO LIST DU JOUR

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES PERSONNES

<i>"Tout ce que tu cherches est déjà en toi : explore avec confiance."</i>

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

--

LU MA ME JE VE SA DI

DA
TE

PLANNER *Quotidien*

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____
2. _____
3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SI J'AI LE TEMPS



COURSES & ACHATS

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h	_____
08h	_____
09h	_____
10h	_____
11h	_____
12h	_____
13h	_____
14h	_____
15h	_____
16h	_____
17h	_____
18h	_____
19h	_____
20h	_____
21h	_____
22h	_____

NOTES PERSONNES

PLANNER *Quotidien*

LU MA ME JE VE SA DI

DATE

PLANNING & RENDEZ-VOUS DU JOUR

07h

08h

09h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

22h

OBJECTIFS DU JOUR

1. _____

2. _____

3. _____

IMPORTANT

TO DO LIST DU JOUR



NOTES PERSONNES

**84 PAGES
PLANNER**

"Tout ce que tu cherches est déjà en toi : explore avec confiance."

SI J'AI LE TEMPS

COURSES & ACHATS

RECETTE

Clafoutis recette de ma grand-mère

INGRÉDIENTS :

Pour 4 portions :

- 500 de Fruits
- 20 g de farine
- 20 g de fécule de maïs
- 130 ml de lait
- 130 ml de crème
- 30 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 20 g de beurre pour le moule
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de cannelle



PRÉPARATION :

- Prépare les fruits de ton choix : cerises, abricots, quetsches, mirabelles, rhubarbe, pommes acidulées, ... Nettoyage, dénoyautage, découpe...
- Préchauffe le Four à 200° (thermostat 7)
- Dans un saladier, fouette l'œuf avec le sucre et le sucre vanillé .
- Ajoute le lait et la crème. Continue à mélanger, puis incorpore la farine et la fécule de maïs tamisées. Travaille jusqu'à obtenir une préparation homogène et sans grumeaux.
- Étale les Fruits dans un moule adapté au Four (tu peux le garnir de papier cuisson ou le graisser pour être sûr que le clafoutis ne colle pas.
- Verse la préparation sur les fruits et enfourne. Après 10 minutes à 200°, baisse le Four à 180°, poursuis la cuisson 20-25 minutes jusqu'à ce que le clafoutis sont cuit et bien doré.

“Les petites folies culinaires sont les grandes joies de la journée.”

SUDOKU

GRILLE 7 - FACILE

8				9			6
			6			1	
		1	2	3	7	8	5
	7	9					
3					1		9
			1			3	
5			3	6			
6		2	9	7			

GRILLE 8 - FACILE

7				1			
						9	2
8				3		6	
		2	8			1	6
	9		3		2		
	4				7		
1			9				
						4	
						2	7
							8

GRILLE 9 - MOYEN

	9					7	6
	7			3	2		
	3			2	4		7
	6			4	9		1
1				7			6
9		2		4			8
		8	2			1	
		7		1		3	

GRILLE 10 - DIFFICILE

6						2		8
5			8					
	2		7				9	
		6		7		5		4
	4		9				3	6
						9		
	5					6		2
							8	
9	7	2					4	

GRILLE 11 - DIFFICILE

Solutions à la fin

GRILLE 12 - EXTRÊME

			4					5
		4			9	8	3	
	6		3		7	9		
						5		4
							8	
	9					3	6	
8						7	9	
				4				1
		7	6				5	

		2		4		7		
	7		8		5		6	
3				7				4
7							3	
1		4	5					
	6							
	5		1	8		4		7
		3	7	2			5	6