

# MA ROUTINE BIEN-ÊTRE

Attention : pour que ce planning soit efficace il vous faudra cocher au moins 4 cases par jour, celles de votre choix.

[marine-wambre.fr](http://marine-wambre.fr)

	L	M	M	J	V	S	D
Réveil à heure fixe							
Etirements, yoga minimum 10 mn							
30 mn de sortie en plein air sans téléphone ni divertissement							
Parler à un·e ami·e qui vous renvoie une bonne image de vous							
Préparer un projet (travail, vacances... nourrir chaque domaine)							
Essayer quelque chose de nouveau (recette, sport, restaurant, voyage)							
Ecouter une méditation guidée au moins 10mn							
Remplir une "vision board" (virtuelle ou papier)							
Respiration profonde (inhaler=nez expirer=bouche) Au moins 3 cycles							
Dire non, poser une limite							

marine-wambre.fr