

MA LISTE MENAGE

A faire chaque jour

L M M J V S D

.....	<input type="circle"/>						
.....	<input type="circle"/>						
.....	<input type="circle"/>						
.....	<input type="circle"/>						
.....	<input type="circle"/>						
.....	<input type="circle"/>						
.....	<input type="circle"/>						





Ma liste de courses



Fruits et Légumes

Produits laitiers

Viandes

Produits Céréaliers

Conserves

Hygiène / ménage

Mes bonnes habitudes



Habitudes	lun	mar	mer	jeu	ven	sam	dim
1	<input type="circle"/>						
2	<input type="circle"/>						
3	<input type="circle"/>						
4	<input type="circle"/>						
5	<input type="circle"/>						
6	<input type="circle"/>						
7	<input type="circle"/>						
8	<input type="circle"/>						
9	<input type="circle"/>						
10	<input type="circle"/>						
11	<input type="circle"/>						
12	<input type="circle"/>						
13	<input type="circle"/>						

Notes

.....

.....

.....

.....



Dans ma valise

Vêtements et accessoires :	Produits de soins personnels :

Santé et sécurité :	Technologie et divertissement :

Documents et argent :	Divers :

DATES IMPORTANTES

JANVIER

FÉVRIER

MARS

AVRIL

MAI

JUIN

JUILLET

AOÛT

SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE

DÉCEMBRE

NOTES

JOURNAL DE GRATITUDE

DATE : _____



AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANT(E) DE...

1. _____
2. _____
3. _____

QU'EST-CE QUI VA RENDRE CE JOUR EXCEPTIONNEL ?

1. _____
2. _____
3. _____

AFFIRMATION POSITIVE



LES CHOSES FORMIDABLES QUE J'AI VÉCUES AUJOURD'HUI.

1. _____
2. _____
3. _____

QU'AI-JE FAIT DE BIEN POUR QUELQU'UN AUJOURD'HUI ?



MENU DE LA SEMAINE



LUNDI

MIDI: _____

SOIR: _____

MARDI

MIDI: _____

SOIR: _____

MERCREDI

MIDI: _____

SOIR: _____

JEUDI

MIDI: _____

SOIR: _____

VENDREDI

MIDI: _____

SOIR: _____

SAMEDI

MIDI: _____

SOIR: _____

DIMANCHE

MIDI: _____

SOIR: _____

DATE