

# MA LISTE MENAGE

A faire chaque jour

L M M J V S D

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





# 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="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 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

\_\_\_\_\_