

Comment reprendre votre vie en main

en seulement 6 mois

ENVIRONNEMENT

- Faites un grand nettoyage de votre intérieur
- Faites le tri et débarrassez-vous de ce qui ne vous sert plus
- Ajoutez une touche de beauté dans chaque pièce
- Faites votre bucket list et affichez-la bien en vue

APPARENCE

- Remplacez vos vêtements par des pièces qui vous mettent en valeur et dans lesquelles vous vous sentez bien
- Choisissez 3 coiffures qui flattent votre visage
- Adoptez un parfum signature et portez-le au quotidien
- Prenez soin de vos ongles et entretenez-les régulièrement

SANTÉ

- Buvez au moins 2 litres d'eau par jour
- Bougez et transpirez 5 jours par semaine
- Planifiez vos repas pour une alimentation saine
- Faites 10 000 pas par jour
- Hydratez votre peau et appliquez de la crème solaire tous les jours

TROUVEZ VOTRE CAP

- Faites votre bucket list
- Trouvez votre "ikigai", ce qui vous apporte de la joie et donne du sens à votre vie
- Définissez votre plan de vie
- Mettez en place une routine matin & soir

ÉTAT D'ESPRIT

- Tenez un journal de gratitude
- Écoutez des affirmations positives
- Reformulez vos pensées en positif
- Notez et analysez vos émotions dans un journal pour mieux les comprendre et les gérer

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

- Apprenez un nouveau sport ou hobby au moins 3 fois par semaine
- Développez une compétence mentale (langue, instrument) au moins 3 fois par semaine
- Pratiquez une activité spirituelle 10 min/jour (prière, méditation, etc.)
- Lisez un livre inspirant en lien avec un de vos objectifs
- Formez et cultivez des relations enrichissantes

FINANCES

- Constituez une épargne d'urgence de 6 mois de dépenses
- Épargnez chaque mois sur un livret ou un placement sécurisé qui rapporte
- Automatisez vos économies et vos prélèvements
- Mettez vos factures en paiement automatique
- Augmentez vos revenus: demandez une augmentation ou trouvez un complément de revenu



**TÉLÉCHARGEZ
GRATUITEMENT SUR**