



JE SUIS UN(E) GUERRIER/ GUERRIÈRE HOLISTIQUE



MES OBJECTIFS DU MOIS

MOI

A yellow notepad with a vertical row of ten white dots on the left side, serving as a bullet point guide for writing objectives.

ALIMENTATION

A yellow notepad with a vertical row of ten white dots on the left side, serving as a bullet point guide for writing objectives.

SANTÉ

A yellow notepad with a vertical row of ten white dots on the left side, serving as a bullet point guide for writing objectives.

EXERCICES

A yellow notepad with a vertical row of ten white dots on the left side, serving as a bullet point guide for writing objectives.

FAMILLE

A yellow notepad with a vertical row of ten white dots on the left side, serving as a bullet point guide for writing objectives.

LOISIRS

A yellow notepad with a vertical row of ten white dots on the left side, serving as a bullet point guide for writing objectives.

TRAVAIL

A yellow notepad with a vertical row of ten white dots on the left side, serving as a bullet point guide for writing objectives.

ORGANISATION

A yellow notepad with a vertical row of ten white dots on the left side, serving as a bullet point guide for writing objectives.

PRIORITÉ

Blank lined paper for writing, featuring a faint watermark of a stylized face or mask in the bottom right corner.



Blank lined paper for writing.

Blank lined paper for writing.



TRACKER D'HABITUDES

CROYANCES LIMITANTES

MES INTENTIONS POUR LE MOIS

SUIVI QUOTIDIEN

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

HABITUDE À AMÉLIORER

DATE DE DÉBUT:

SUIVI QUOTIDIEN

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

HABITUDE À AMÉLIORER

DATE DE DÉBUT:

SUIVI QUOTIDIEN

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

HABITUDE À AMÉLIORER

DATE DE DÉBUT:

SUIVI QUOTIDIEN

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

NOTES





ALIMENT SAIN

DE LA SEMAINE 1

ALIMENTATION CONSCIENTE



LUNDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

MARDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

MERCREDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

JEUDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

VENDREDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

SAMEDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

DIMANCHE

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

DATE





ALIMENT SAIN

DE LA SEMAINE 2

ALIMENTATION CONSCIENTE



LUNDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

MARDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

MERCREDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

JEUDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

VENDREDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

SAMEDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

DIMANCHE

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

DATE





ALIMENT SAIN

DE LA SEMAINE 3

ALIMENTATION CONSCIENTE



LUNDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

MARDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

MERCREDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

JEUDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

VENDREDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

SAMEDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

DIMANCHE

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

DATE





ALIMENT SAIN

DE LA SEMAINE 4

ALIMENTATION CONSCIENTE



LUNDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

MARDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

MERCREDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

JEUDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

VENDREDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

SAMEDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

DIMANCHE

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

DATE





ALIMENT SAIN

DE LA SEMAINE 5

ALIMENTATION CONSCIENTE



LUNDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

MARDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

MERCREDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

JEUDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

VENDREDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

SAMEDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

DIMANCHE

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

DATE



MON JOURNAL DE RÉFLEXION DU MATIN

DATE :

AUJOURD'HUI JE ME SENS :

MA VISUALISATION DU
MATIN :

MES OBJECTIFS DU JOUR :

CITATION OU MANTRA DU JOUR :

NOTES :



MON JOURNAL DE RÉFLEXION DU MATIN

DATE :

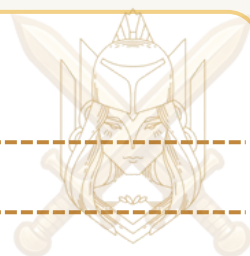
AUJOURD'HUI JE ME SENS :

MA VISUALISATION DU
MATIN :

MES OBJECTIFS DU JOUR :

CITATION OU MANTRA DU JOUR :

NOTES :



DATE :



JOURNAL DE GRATITUDE DU SOIR



3 CHOSES POUR LEQUELLES JE SUIS
RECONNAISSANTE AUJOURD'HUI

1. _____
2. _____
3. _____

MOMENT HEUREUX DE LA JOURNÉE

1. _____
2. _____
3. _____

MOMENT MOINS HEUREUX DE LA JOURNÉE

COMMENT Y REMÉDIER

1. _____
2. _____
3. _____



DATE :



JOURNAL DE GRATITUDE DU SOIR



3 CHOSES POUR LEQUELLES JE SUIS
RECONNAISSANTE AUJOURD'HUI

1. _____
2. _____
3. _____

MOMENT HEUREUX DE LA JOURNÉE

1. _____
2. _____
3. _____

MOMENT MOINS HEUREUX DE LA JOURNÉE

COMMENT Y REMÉDIER

1. _____
2. _____
3. _____



PLAN EXERCICE DE LA SEMAINE 1

MARCHE CONSCIENTE ET
RESPIRATION + MOUVEMENTS



LUNDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

MARDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

MERCREDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

JEUDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

VENDREDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

SAMEDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

DIMANCHE

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

DATE _____



PLAN EXERCICE DE LA SEMAINE 2

MARCHE CONSCIENTE ET
RESPIRATION + MOUVEMENTS



LUNDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

MARDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

MERCREDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

JEUDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

VENDREDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

SAMEDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

DIMANCHE

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

DATE _____



PLAN EXERCICE DE LA SEMAINE 3

MARCHE CONSCIENTE ET
RESPIRATION + MOUVEMENTS



LUNDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

MARDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

MERCREDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

JEUDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

VENDREDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

SAMEDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

DIMANCHE

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

DATE



PLAN EXERCICE DE LA SEMAINE 4

MARCHE CONSCIENTE ET
RESPIRATION + MOUVEMENTS



LUNDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

MARDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

MERCREDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

JEUDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

VENDREDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

SAMEDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

DIMANCHE

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

DATE _____



PLAN EXERCICE DE LA SEMAINE 5

MARCHE CONSCIENTE ET
RESPIRATION + MOUVEMENTS



LUNDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

MARDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

MERCREDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

JEUDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

VENDREDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

SAMEDI

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

DIMANCHE

MATIN : _____

MIDI: _____

SOIR: _____

DATE



[illegible]