



Module n°3 • Les pieds sur Terre

EXERCICE N°19 • VOS RYTHMES DE VIE : À VOUS DE JOUER

Avec l'aide du cours, réaliser un plan d'action pour améliorer votre qualité de vie en écoutant mieux vos rythmes.

TRAVAIL/MISSION DE VIE

-
-
-

SOMMEIL

-
-
-

ALIMENTATION

-
-
-

ENFANTS

-
-
-

POSSESSIONS

-
-
-

RELATIONS

-
-
-





LOISIRS ET VACANCES

-
-
-

NE RIEN FAIRE

-
-
-

MOMENTS DE PRIÈRE

-
-
-

AUTRES PISTES POUR « FAIRE DIFFÉREMMENT »

-
-
-



