

Compte à rebours quotidien

5 choses pour lesquelles
je suis reconnaissant(e) :

2 personnes que je veux
contacter aujourd'hui :

Mes 4 priorités du jour :

1 acte de mieux-être personnel :

3 repas sains et équilibrés :

Zéro doute de soi
(inscrivez votre affirmation du jour) :

Espace libre