



PLAN D'ENTRAINEMENT DE LA DOMPTEUSE DE DRAGONS

- Action courageuse
- Respiration / SNA
- Gratitude/ 3 fierté de ma journée
- Activer ta dompteuse de dragons
- Travail
- Moment pour soi
- Rien faire
- Ménage/entretien
- Loisir
- Activité physique
- Moment famille/couple
- Boost d'estime de soi

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Au réveil							
Matin							
Après midi							
Soir							
Au lit							

Listes d'actions pour augmenter tes compétences

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MES RÉCOMPENSES