



# 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