

MA SEMAINE en face de moi

QU'AI-JE FAIT POUR MOI ?

CONSCIENCE
TRANSFORMATION
ALIGNEMENT
LIBERTÉ

Reconnecte-toi
à l'essentiel

PRENDS UN MOMENT POUR REGARDER TA SEMAINE EN TOUTE SINCÉRITÉ

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
 Qu'ai-je fait pour moi ? (Même une toute petite chose compte)							
 Combien de temps pour moi ? (en minutes ou heures)							
 Temps sur le téléphone / écrans (approx.)							
 Ai-je été en contact avec la nature ? (extérieur, lumière, marche, ciel...)							
 Comment je me suis senti(e) ? (en un mot)							

Mon ressenti global sur ma semaine :

- ☐ J'ai pris du temps pour moi plusieurs fois
 ☐ J'ai fait quelques petites choses pour moi
 ☐ J'ai peu pris de temps pour moi
 ☐ Je réalise que mes journées sont surtout passées sur mon téléphone / devant les écrans

La nature rappelle l'essentiel : tu comptes.



Si tu regardes cette semaine et que tu constates que tu n'as rien fait pour toi... ce n'est pas anodin.

Ce n'est pas une culpabilité à ajouter à ta liste. C'est un signal.

Bouge. Cherche à comprendre pourquoi.

Et si tu ne sais pas comment en sortir, contacte Ketty.

MJS Liberty

UN ESPACE POUR UNE VIE PLUS LIBRE



Contacte Ketty →
mjsliberty.com

Moins d'écrans
Plus de nature
Plus de présence
Plus de moi

