



Lotus & Bouche Cousue  
@lotusbouhecousue

# Lotus & Bouche Cousue

www.lotus-bouche-cousue.fr

## Comment s'occuper

Cochez la case une fois la mission accomplie !

www.lotus-bouche-cousue.fr

Retrouvez  
plein d'articles sur  
www.lotus-bouche-cousue.fr  
pour une routine  
bien-être

<p><b>Jour 1</b> <input type="checkbox"/></p> <p>JE ME METS À BOIRE 1,5L D'EAU CHAQUE JOUR</p>	<p><b>Jour 2</b> <input type="checkbox"/></p> <p>JE FAIS UNE VISITE VIRTUELLE DU CHÂTEAU DE VERSAILLES</p> <p>vous en trouverez une sur youtube ou le site du château directement</p>	<p><b>Jour 3</b> <input type="checkbox"/></p> <p>JE FAIS UNE MÉDITATION GUIDÉE POUR LÂCHER PRISE</p> <p>vous en trouverez une sur ma chaîne Youtube Lotus &amp; Bouche Cousue</p>	<p><b>Jour 4</b> <input type="checkbox"/></p> <p>JE ME FAIS UN SMOOTHIE AVEC DES FRUITS FRAIS</p>
<p><b>Jour 5</b> <input type="checkbox"/></p> <p>JE FAIS UNE SÉANCE DE SPORT</p> <p>vous avez plein de programmes sur www.lotus-bouche-cousue.fr onglet «programmes»</p>	<p><b>Jour 6</b> <input type="checkbox"/></p> <p>JE FAIS DU TRI DANS MES VÊTEMENTS</p> <p>un sac que je donne, un sac que je vends</p>	<p><b>Jour 7</b> <input type="checkbox"/></p> <p>JE PRENDS LE TEMPS DE CUISINER MON PLAT PRÉFÉRÉ</p>	<p><b>Jour 8</b> <input type="checkbox"/></p> <p>ÉCOUTER UN PODCAST INSPIRANT</p> <p>vous en trouverez sur youtube, l'appli podcast iphone, etc.</p>
<p><b>Jour 9</b> <input type="checkbox"/></p> <p>JE PRENDS SOIN DE MOI (GOMMAGE, MASQUE, ÉPILATION)</p> <p>des recettes naturelles sur www.lotus-bouche-cousue.fr onglet «beauté»</p>	<p><b>Jour 10</b> <input type="checkbox"/></p> <p>JE RÉFLÉCHIS À UN OBJECTIF QUE JE VAIS RÉALISER SOUS 6 MOIS</p>	<p><b>Jour 11</b> <input type="checkbox"/></p> <p>TERMINER / REPENSER LA DÉCORATION D'UNE PIÈCE</p>	<p><b>Jour 12</b> <input type="checkbox"/></p> <p>JE COMMENCE UN LIVRE SUR LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL</p>
<p><b>Jour 13</b> <input type="checkbox"/></p> <p>JE FAIS UNE PROMENADE ENCORE INCONNUE</p> <p>prendre un chemin inhabituel</p>	<p><b>Jour 14</b> <input type="checkbox"/></p> <p>JE FAIS DU TRI DANS MES PAPIERS ADMINISTRATIFS</p>	<p><b>Jour 15</b> <input type="checkbox"/></p> <p>JE DÉCIDE DE FAIRE 5 MINUTES DE GAINAGE CHAQUE JOUR</p> <p>un programme gainage disponible sur www.lotus-bouche-cousue.fr</p>	<p><b>Jour 16</b> <input type="checkbox"/></p> <p>PRÉVOIR UN APÉROASKYPE</p>
<p><b>Jour 17</b> <input type="checkbox"/></p> <p>JE METS EN PLACE LE PROCESSUS DE PIVOT</p> <p>article sur le blog, processus permettant de faire d'une peine, une force</p>	<p><b>Jour 18</b> <input type="checkbox"/></p> <p>JE COMMENCE UNE SÉRIE</p>	<p><b>Jour 19</b> <input type="checkbox"/></p> <p>JE NE CONSOMME NI THÉINE NI CAFÉINE AUJOURD'HUI</p>	<p><b>Jour 20</b> <input type="checkbox"/></p> <p>JE METS EN FOND SONORE DE LA MUSIQUE CLASSIQUE PENDANT AU MOINS UNE HEURE</p>
<p><b>Jour 21</b> <input type="checkbox"/></p> <p>J'APPRENDS/JE ME PERFECTIONNE DANS UNE AUTRE LANGUE</p> <p>grâce à des podcasts, des vidéos youtube, des applications, etc.</p>	<p><b>Jour 22</b> <input type="checkbox"/></p> <p>JE NETTOIE LES ENDROITS «OUBLIÉS» DE CHEZ MOI</p> <p>dessus des placards, interrupteurs, cave, etc.</p>	<p><b>Jour 23</b> <input type="checkbox"/></p> <p>JE FAIS UNE SÉANCE DE PILATES</p> <p>vidéos sur youtube</p>	<p><b>Jour 24</b> <input type="checkbox"/></p> <p>JE PASSE UNE JOURNÉE SANS CONSOMMER MON ADDICTION</p> <p>cigarette, sucre, alcool, etc.</p>
<p><b>Jour 25</b> <input type="checkbox"/></p> <p>JE FAIS UN PLAN DE DÉPENSES PRÉCIS POUR MON PROCHAIN PROJET</p> <p>achat immobilier, création entreprise, travaux, vacances, etc.</p>	<p><b>Jour 26</b> <input type="checkbox"/></p> <p>JE TRIE MA TROUSSE À PHARMACIE</p> <p>et je rapporte tous les médicaments périmés à ma pharmacie</p>	<p><b>Jour 27</b> <input type="checkbox"/></p> <p>JE FAIS UNE SAUVEGARDE DE TOUS MES DOCUMENTS</p> <p>sur google drive, dropbox, un disque dur externe, etc.</p>	<p><b>Jour 28</b> <input type="checkbox"/></p> <p>JE FAIS UNE CRÊPE PARTY DEVANT UN FILM</p>
<p><b>Jour 29</b> <input type="checkbox"/></p> <p>JE NE REGARDE AUCUNE INFORMATION DE LA JOURNÉE</p> <p>pas de BFM, journaux télévisés, etc.</p>	<p><b>Jour 30</b> <input type="checkbox"/></p> <p>J'ÉCOUTE TOUTES LES CHANSONS QUE J'ÉCOUTAIS AU COLLÈGE/LYCÉE</p> <p>karaoke improvisé assuré</p>	<p><b>Jour 31</b> <input type="checkbox"/></p> <p>JE FAIS UN BAIN D'HUILES À MES CHEVEUX QUE JE LAISSE POSER LA JOURNÉE</p>	

www.lotus-bouche-cousue.fr