

Lotus & Bouche
Cousue

2 0 2 4

MON PLANNER.

mon nouveau départ





BIENVENUE !



2 0 2 4

MON PLANNER.

mon année

Lotus & Bouche
Cousue

www.lotus-bouche-cousue.fr

📷 Rejoins-moi sur Instagram @lotusbouchecousue

Prénom

Téléphone

Email

Adresse

2024

JANVIER

DI	LU	MA	ME	JE	VE	SA
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FÉVRIER

DI	LU	MA	ME	JE	VE	SA
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

MARS

DI	LU	MA	ME	JE	VE	SA
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AVRIL

DI	LU	MA	ME	JE	VE	SA
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAI

DI	LU	MA	ME	JE	VE	SA
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUIN

DI	LU	MA	ME	JE	VE	SA
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

JUILLET

DI	LU	MA	ME	JE	VE	SA
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AOÛT

DI	LU	MA	ME	JE	VE	SA
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SEPTEMBRE

DI	LU	MA	ME	JE	VE	SA
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTOBRE

DI	LU	MA	ME	JE	VE	SA
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVEMBRE

DI	LU	MA	ME	JE	VE	SA
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DÉCEMBRE

DI	LU	MA	ME	JE	VE	SA
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JANVIER

Objectif

Plan d'actions

Dates

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je suis reconnaissant.e de

.....

.....

.....

.....

.....

Axes à améliorer

.....

.....

.....

.....

.....

Notes

.....

.....

.....

.....

CALENDRIER DE L'APRÈS

On connaît si bien le calendrier de l'Avent, passons à celui de l'Après !
Accomplir l'objectif du jour et cocher la case une fois fait ! À toi de jouer...

DIM

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

SAM



1



Démarrer le programme de remise en forme Lotus & Bouche Cousue (e-book gratuit disponible sur blog et QR code en bas)

2



Boire 1,5 litres d'eau tous les jours

3



Mettre une photo de mon rêve en fond d'écran

4



Ce mois-ci je ne prends que les escaliers

5



Boire un jus de citron + eau tiède tous les matins

6



Citer 3 choses qui me rendent heureux

7



Ne pas utiliser son téléphone de la matinée

8



Arrêter d'écouter les actualités tout le mois

9



Organiser un repas à la maison avec des amis

10



Se mettre à jour de ses papiers

11



Dejeûner avec un proche

12



Faire un jeûne intermittent de 19h30 à 12h30

13



Faire une marche

14



Faire du tri dans une pièce

15



Démarrer un livre

16



Acheter un sandwich à une personne sans abri

17



Trier mes mails

18



Ecouter les chansons de mes vacances d'été

19



Ecouter un podcast qui m'inspire

20



Se faire un vrai chocolat chaud

21



Faire une méditation guidée (voir sur YouTube)

22



Visualiser la réussite de son projet durant 10 minutes

23



Faire une recette d'un plat jamais réalisée

24



Se faire un petit cadeau / plaisir

25



Nommer 3 personnes que je suis reconnaissante de connaître

26



Ecrire à une personne qu'on aime, juste pour lui dire

27



Faire une routine soins de la peau et cheveux

28



Boire un café avec un proche

29



Relire mon livre préféré

30



Faire un marché

31



Me féliciter pour ce mois écoulé, quels progrès !

Pense à me mentionner sur tes posts Instagram, afin que je t'encourage et te repartage !

@lotusbouchecousue
www.lotus-bouche-cousue.fr



VISUALISATION DU MOIS



AMOUR :

Progression : ○ ○ ○ ○



FAMILLE :

Progression : ○ ○ ○ ○



CARRIÈRE :

Progression : ○ ○ ○ ○

ARGENT :

Progression : ○ ○ ○ ○

SANTÉ :

Progression : ○ ○ ○ ○



PASSION :

Progression : ○ ○ ○ ○



**FAIS EN SORTE QUE CELA DEVIENNE
TA RÉALITÉ**

PROGRESSIONS DU MOIS.

JE VEUX DÉBUTER :

Progression : ○ ○ ○ ○



JE VEUX ARRÊTER :

Progression : ○ ○ ○ ○



JE VEUX APPRENDRE

:

Progression : ○ ○ ○ ○

JE VEUX ESSAYER

:

Progression : ○ ○ ○ ○

JE VEUX ME FORMER
À :

Progression : ○ ○ ○ ○



JE VEUX PLUS
DE TEMPS POUR

:

Progression : ○ ○ ○ ○



PLANIFICATEUR DE REPAS.

SEMAINES _____

LUNDI

SAMEDI

MARDI

DIMANCHE

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

PLANIFICATEUR DE REPAS.

SEMAINES _____

LUNDI

SAMEDI

MARDI

DIMANCHE

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

JANVIER 2024

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi



01

**(RE)COMMENCER
L'E-BOOK FORME
GRATUIT LOTUS &
BOUCHE COUSUE**
(scanner le QR code
ci-contre)

02

03

07

08

09

10

14

**FAIS-TOI UN PETIT
CADEAU !**

15

16

17

21

22

23

24

28

29

30

31

JANVIER 2024

Jeudi	Vendredi	Samedi	Notes
04	05	06	
11	12	13	
18	19	20	
25	26	27	
			

JANVIER 2024

Budget mensuel

Revenu	
Revenu 1	
Revenu 2	
Autre revenu	
Total	

Dépenses
Mois
Budget

Date	Montant Revenu	Montant Dépense	Restant	Notes

Synthèse		
Total des revenus	Total des dépenses	Différence

Notes

FÉVRIER

Objectif

Plan d'actions

Dates

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je suis reconnaissant.e de

.....

.....

.....

.....

.....

Axes à améliorer

.....

.....

.....

.....

.....

Notes

.....

.....

.....

.....

VISUALISATION DU MOIS



AMOUR :

Progression : ○ ○ ○ ○



FAMILLE :

Progression : ○ ○ ○ ○



CARRIÈRE :

Progression : ○ ○ ○ ○

ARGENT :

Progression : ○ ○ ○ ○

SANTÉ :

Progression : ○ ○ ○ ○



PASSION :

Progression : ○ ○ ○ ○



**FAIS EN SORTE QUE CELA DEVIENNE
TA RÉALITÉ**

PROGRESSIONS DU MOIS.

JE VEUX DÉBUTER :

Progression : ○ ○ ○ ○



JE VEUX ARRÊTER :

Progression : ○ ○ ○ ○



JE VEUX APPRENDRE

:

Progression : ○ ○ ○ ○

JE VEUX ESSAYER

:

Progression : ○ ○ ○ ○

JE VEUX ME FORMER
À :

Progression : ○ ○ ○ ○



JE VEUX PLUS
DE TEMPS POUR

:

Progression : ○ ○ ○ ○



PLANIFICATEUR DE REPAS.

SEMAINES _____

LUNDI

SAMEDI

MARDI

DIMANCHE

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

PLANIFICATEUR DE REPAS.

SEMAINES _____

LUNDI

SAMEDI

MARDI

DIMANCHE

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

FÉVRIER 2024

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

04

05

06

07

11

12

13

14

18

19

CECI EST LE SIGNE
QUE TU ATTENDAIS.
FONCE !

20

21

25

26

27

28

FÉVRIER 2024

Jeudi

Vendredi

Samedi

Notes

01	02	03	
08	09	10	
15	16	17	
22	23	24	
29			

FÉVRIER 2024

Monthly Budget

Revenu	
Revenu 1	
Revenu 2	
Autre revenu	
Total	

Dépenses
Mois
Budget

Date	Montant Revenu	Montant Dépense	Restant	Notes

Synthèse		
Total des revenus	Total des dépenses	Différence

Notes

MARS

Objectif

Plan d'actions

Dates

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je suis reconnaissant.e de

.....

.....

.....

.....

.....

Axes à améliorer

.....

.....

.....

.....

.....

Notes

.....

.....

.....

.....

VISUALISATION DU MOIS



AMOUR :

Progression : ○ ○ ○ ○



FAMILLE :

Progression : ○ ○ ○ ○



CARRIÈRE :

Progression : ○ ○ ○ ○

ARGENT :

Progression : ○ ○ ○ ○

SANTÉ :

Progression : ○ ○ ○ ○



PASSION :

Progression : ○ ○ ○ ○



**FAIS EN SORTE QUE CELA DEVIENNE
TA RÉALITÉ**

PROGRESSIONS DU MOIS.

JE VEUX DÉBUTER :

Progression : ○○○○



JE VEUX ARRÊTER :

Progression : ○○○○



JE VEUX APPRENDRE

:

Progression : ○○○○

JE VEUX ESSAYER

:

Progression : ○○○○

JE VEUX ME FORMER
À :

Progression : ○○○○



JE VEUX PLUS
DE TEMPS POUR

:

Progression : ○○○○



PLANIFICATEUR DE REPAS.

SEMAINES _____

LUNDI

SAMEDI

MARDI

DIMANCHE

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

PLANIFICATEUR DE REPAS.

SEMAINES _____

LUNDI

SAMEDI

MARDI

DIMANCHE

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

MARS 2024

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

03	04	05	06
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27
31			

MARS 2024

Jeudi	Vendredi	Samedi	Notes
	01	02	
07	08	09	
14	15	16	
21	22	23	
28	29 JE M'ACHÈTE DES FLEURS.	30	

MARS 2024

Budget mensuel

Revenu	
Revenu 1	
Revenu 2	
Autre revenu	
Total	

Dépenses
Mois
Budget

Date	Montant Revenu	Montant Dépense	Restant	Notes

Synthèse		
Total des revenus	Total des dépenses	Différence

Notes

AVRIL

Objectif

Plan d'actions

Dates

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je suis reconnaissant.e de

.....

.....

.....

.....

.....

Axes à améliorer

.....

.....

.....

.....

.....

Notes

.....

.....

.....

.....

VISUALISATION DU MOIS



AMOUR :

Progression : ○ ○ ○ ○



FAMILLE :

Progression : ○ ○ ○ ○



CARRIÈRE :

Progression : ○ ○ ○ ○

ARGENT :

Progression : ○ ○ ○ ○

SANTÉ :

Progression : ○ ○ ○ ○



PASSION :

Progression : ○ ○ ○ ○



**FAIS EN SORTE QUE CELA DEVIENNE
TA RÉALITÉ**

PROGRESSIONS DU MOIS.

JE VEUX DÉBUTER :

Progression : ○ ○ ○ ○



JE VEUX ARRÊTER :

Progression : ○ ○ ○ ○



JE VEUX APPRENDRE

:

Progression : ○ ○ ○ ○

JE VEUX ESSAYER

:

Progression : ○ ○ ○ ○

JE VEUX ME FORMER
À :

Progression : ○ ○ ○ ○



JE VEUX PLUS
DE TEMPS POUR

:

Progression : ○ ○ ○ ○



PLANIFICATEUR DE REPAS.

SEMAINES _____

LUNDI

SAMEDI

MARDI

DIMANCHE

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

PLANIFICATEUR DE REPAS.

SEMAINES _____

LUNDI

SAMEDI

MARDI

DIMANCHE

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

AVRIL 2024

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

	01	02	03
07	08	09 J'OSE DIRE OUI.	10
14	15	16	17
21	22 J'OSE DIRE NON.	23	24
28	29	30	

AVRIL 2024

Jeudi	Vendredi	Samedi	Notes
04	05	06	
11	12	13	
18	19	20	
25	26	27	
			

AVRIL 2024

Budget Mensuel

Revenu	
Revenu 1	
Revenu 2	
Autre revenu	
Total	

Dépenses
Mois
Budget

Date	Montant Revenu	Montant Dépense	Restant	Notes

Synthèse		
Total des revenus	Total des dépenses	Différence

Notes

MAI

Objectif

Plan d'actions

Dates

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je suis reconnaissant.e de

.....

.....

.....

.....

.....

Axes à améliorer

.....

.....

.....

.....

.....

Notes

.....

.....

.....

.....

VISUALISATION DU MOIS



AMOUR :

Progression : ○ ○ ○ ○



FAMILLE :

Progression : ○ ○ ○ ○



CARRIÈRE :

Progression : ○ ○ ○ ○

ARGENT :

Progression : ○ ○ ○ ○

SANTÉ :

Progression : ○ ○ ○ ○



PASSION :

Progression : ○ ○ ○ ○



**FAIS EN SORTE QUE CELA DEVIENNE
TA RÉALITÉ**

PROGRESSIONS DU MOIS.

JE VEUX DÉBUTER :

Progression : ○ ○ ○ ○



JE VEUX ARRÊTER :

Progression : ○ ○ ○ ○



JE VEUX APPRENDRE

:

Progression : ○ ○ ○ ○

JE VEUX ESSAYER

:

Progression : ○ ○ ○ ○

JE VEUX ME FORMER
À :

Progression : ○ ○ ○ ○



JE VEUX PLUS
DE TEMPS POUR

:

Progression : ○ ○ ○ ○



PLANIFICATEUR DE REPAS.

SEMAINES _____

LUNDI

SAMEDI

MARDI

DIMANCHE

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

PLANIFICATEUR DE REPAS.

SEMAINES _____

LUNDI

SAMEDI

MARDI

DIMANCHE

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

MAI 2024

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

01

05

06

07

08

12

JE FAIS UNE
SÉANCE DE
MÉDITATION
GUIDÉE.

13

14

15

19

20

21

22

26

27

28

29

MAY 2024

Jeudi	Vendredi	Samedi	Notes
02	03	04	
09	10	11	
16	17	18	
23	24	25	
30	31		

MAI 2024

Budget Mensuel

Revenu	
Revenu 1	
Revenu 2	
Autre revenu	
Total	

Dépenses
Mois
Budget

Date	Montant Revenu	Montant Dépense	Restant	Notes

Synthèse		
Total des revenus	Total des dépenses	Différence

Notes

JUIN

Objectif

Plan d'actions

Dates

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je suis reconnaissant.e de

.....

.....

.....

.....

.....

Axes à améliorer

.....

.....

.....

.....

.....

Notes

.....

.....

.....

.....

VISUALISATION DU MOIS



AMOUR :

Progression : ○ ○ ○ ○



FAMILLE :

Progression : ○ ○ ○ ○



CARRIÈRE :

Progression : ○ ○ ○ ○

ARGENT :

Progression : ○ ○ ○ ○

SANTÉ :

Progression : ○ ○ ○ ○



PASSION :

Progression : ○ ○ ○ ○



**FAIS EN SORTE QUE CELA DEVIENNE
TA RÉALITÉ**

PROGRESSIONS DU MOIS.

JE VEUX DÉBUTER :

Progression : ○ ○ ○ ○



JE VEUX ARRÊTER :

Progression : ○ ○ ○ ○



JE VEUX APPRENDRE

:

Progression : ○ ○ ○ ○

JE VEUX ESSAYER

:

Progression : ○ ○ ○ ○

**JE VEUX ME FORMER
À :**

Progression : ○ ○ ○ ○



**JE VEUX PLUS
DE TEMPS POUR**

:

Progression : ○ ○ ○ ○



PLANIFICATEUR DE REPAS.

SEMAINES _____

LUNDI

SAMEDI

MARDI

DIMANCHE

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

PLANIFICATEUR DE REPAS.

SEMAINES _____

LUNDI

SAMEDI

MARDI

DIMANCHE

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

JUIN 2024

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

02

03

04

05

09

10

11

12

16

17

18

19

23

24

25

26

30

JUIN 2024

Jeudi	Vendredi	Samedi	Notes
		01	
06 JE FAIS UNE SOIRÉE SKIN CARE.	07	08	
13	14	15	
20	21	22	
27	28	29	

JUIN 2024

Budget Mensuel

Revenu	
Revenu 1	
Revenu 2	
Autre revenu	
Total	

Dépenses
Mois
Budget

Date	Montant Revenu	Montant Dépense	Restant	Notes

Synthèse		
Total des revenus	Total des dépenses	Différence

Notes

JUILLET

Objectif

Plan d'actions

Dates

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je suis reconnaissant.e de

.....

.....

.....

.....

.....

Axes à améliorer

.....

.....

.....

.....

.....

Notes

.....

.....

.....

.....

VISUALISATION DU MOIS



AMOUR :

Progression : ○ ○ ○ ○



FAMILLE :

Progression : ○ ○ ○ ○



CARRIÈRE :

Progression : ○ ○ ○ ○

ARGENT :

Progression : ○ ○ ○ ○

SANTÉ :

Progression : ○ ○ ○ ○



PASSION :

Progression : ○ ○ ○ ○



**FAIS EN SORTE QUE CELA DEVIENNE
TA RÉALITÉ**

PROGRESSIONS DU MOIS.

JE VEUX DÉBUTER :

Progression : ○○○○



JE VEUX ARRÊTER :

Progression : ○○○○



JE VEUX APPRENDRE

:

Progression : ○○○○

JE VEUX ESSAYER

:

Progression : ○○○○

**JE VEUX ME FORMER
À :**

Progression : ○○○○



**JE VEUX PLUS
DE TEMPS POUR**

:

Progression : ○○○○



PLANIFICATEUR DE REPAS.

SEMAINES _____

LUNDI

SAMEDI

MARDI

DIMANCHE

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

PLANIFICATEUR DE REPAS.

SEMAINES _____

LUNDI

SAMEDI

MARDI

DIMANCHE

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

JUILLET 2024

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

01

02

03

07

08

09

10

14

15

16

17

21

22

23

24

JE FAIS DU TRI.

28

29

30

31

JUILLET 2024

Jeudi	Vendredi	Samedi	Notes
04	05	06	
11	12	13	
18	19	20	
25	26	27	
			

JUILLET 2024

Budget Mensuel

Revenu	
Revenu 1	
Revenu 2	
Autre revenu	
Total	

Dépenses
Mois
Budget

Date	Montant Revenu	Montant Dépense	Restant	Notes

Synthèse		
Total des revenus	Total des dépenses	Différence

Notes

A OÛ T

Objectif

Plan d'actions

Dates

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je suis reconnaissant.e de

.....

.....

.....

.....

.....

Axes à améliorer

.....

.....

.....

.....

.....

Notes

.....

.....

.....

.....

VISUALISATION DU MOIS



AMOUR :

Progression : ○ ○ ○ ○



FAMILLE :

Progression : ○ ○ ○ ○



CARRIÈRE :

Progression : ○ ○ ○ ○

ARGENT :

Progression : ○ ○ ○ ○

SANTÉ :

Progression : ○ ○ ○ ○



PASSION :

Progression : ○ ○ ○ ○



**FAIS EN SORTE QUE CELA DEVIENNE
TA RÉALITÉ**

PROGRESSIONS DU MOIS.

JE VEUX DÉBUTER :

Progression : ○ ○ ○ ○



JE VEUX ARRÊTER :

Progression : ○ ○ ○ ○



JE VEUX APPRENDRE

:

Progression : ○ ○ ○ ○

JE VEUX ESSAYER

:

Progression : ○ ○ ○ ○

JE VEUX ME FORMER
À :

Progression : ○ ○ ○ ○



JE VEUX PLUS
DE TEMPS POUR

:

Progression : ○ ○ ○ ○



PLANIFICATEUR DE REPAS.

SEMAINES _____

LUNDI

SAMEDI

MARDI

DIMANCHE

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

PLANIFICATEUR DE REPAS.

SEMAINES _____

LUNDI

SAMEDI

MARDI

DIMANCHE

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

AOÛT 2024

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

04

05

06

07

JE FAIS UNE
PROMENADE EN
PLEINE NATURE
SEUL.E

11

12

13

14

18

19

20

21

25

26

27

28

A O Û T 2024

Jeudi

Vendredi

Samedi

Notes

01

02

03

08

09

10

15

16

17

22

23

24

29

30

31

A O Û T 2024

Budget Mensuel

Revenu	
Revenu 1	
Revenu 2	
Autre revenu	
Total	

Dépenses
Mois
Budget

Date	Montant Revenu	Montant Dépense	Restant	Notes

Synthèse		
Total des revenus	Total des dépenses	Différence

Notes

SEPTEMBRE

Objectif

Plan d'actions

Dates

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je suis reconnaissant.e de

.....

.....

.....

.....

.....

Axes à améliorer

.....

.....

.....

.....

.....

Notes

.....

.....

.....

.....

VISUALISATION DU MOIS



AMOUR :

Progression : ○ ○ ○ ○



FAMILLE :

Progression : ○ ○ ○ ○



CARRIÈRE :

Progression : ○ ○ ○ ○

ARGENT :

Progression : ○ ○ ○ ○

SANTÉ :

Progression : ○ ○ ○ ○



PASSION :

Progression : ○ ○ ○ ○



**FAIS EN SORTE QUE CELA DEVIENNE
TA RÉALITÉ**

PROGRESSIONS DU MOIS.

JE VEUX DÉBUTER :

Progression : ○○○○



JE VEUX ARRÊTER :

Progression : ○○○○



JE VEUX APPRENDRE

:

Progression : ○○○○

JE VEUX ESSAYER

:

Progression : ○○○○

**JE VEUX ME FORMER
À :**

Progression : ○○○○



**JE VEUX PLUS
DE TEMPS POUR**

:

Progression : ○○○○



PLANIFICATEUR DE REPAS.

SEMAINES _____

LUNDI

SAMEDI

MARDI

DIMANCHE

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

PLANIFICATEUR DE REPAS.

SEMAINES _____

LUNDI

SAMEDI

MARDI

DIMANCHE

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SEPTEMBRE 2024

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

01

02

03

04

08

09

10

11

15

16

17

18

22

23

24

25

29

30

SEPTEMBRE 2024

Jeudi	Vendredi	Samedi	Notes
05	06	07	
12 JE ME COUCHE AVANT 22H.	13	14	
19	20	21	
16	27	28	
			

SEPTEMBRE 2024

Budget Mensuel

Revenu	
Revenu 1	
Revenu 2	
Autre revenu	
Total	

Dépenses

Mois

Budget

[illegible]

Synthèse		
Total des revenus	Total des dépenses	Différence

Notes

OCTOBRE

Objectif

Plan d'actions

Dates

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je suis reconnaissant.e de

.....

.....

.....

.....

.....

Axes à améliorer

.....

.....

.....

.....

.....

Notes

.....

.....

.....

.....

VISUALISATION DU MOIS



AMOUR :

Progression : ○ ○ ○ ○



FAMILLE :

Progression : ○ ○ ○ ○



CARRIÈRE :

Progression : ○ ○ ○ ○

ARGENT :

Progression : ○ ○ ○ ○

SANTÉ :

Progression : ○ ○ ○ ○



PASSION :

Progression : ○ ○ ○ ○



**FAIS EN SORTE QUE CELA DEVIENNE
TA RÉALITÉ**

PROGRESSIONS DU MOIS.

JE VEUX DÉBUTER :

Progression : ○ ○ ○ ○



JE VEUX ARRÊTER :

Progression : ○ ○ ○ ○



JE VEUX APPRENDRE

:

Progression : ○ ○ ○ ○

JE VEUX ESSAYER

:

Progression : ○ ○ ○ ○

JE VEUX ME FORMER
À :

Progression : ○ ○ ○ ○



JE VEUX PLUS
DE TEMPS POUR

:

Progression : ○ ○ ○ ○



PLANIFICATEUR DE REPAS.

SEMAINES _____

LUNDI

SAMEDI

MARDI

DIMANCHE

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

PLANIFICATEUR DE REPAS.

SEMAINES _____

LUNDI

SAMEDI

MARDI

DIMANCHE

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

OCTOBRE 2024

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

01

02

06

07

08

09

13

14

15

16

20

21

22

23

27

28

29

30

J'ÉCRIS MES
PENSÉES.

OCTOBRE 2024

Jeudi	Vendredi	Samedi	Notes
03	04	05	
10	11	12	
17	18	19	
24	25	26	
31			

OCTOBRE 2024

Budget Mensuel

Revenu	
Revenu 1	
Revenu 2	
Autre revenu	
Total	

Dépenses
Mois
Budget

Date	Montant Revenu	Montant Dépense	Restant	Notes

Synthèse		
Total des revenus	Total des dépenses	Différence

Notes

NOVEMBRE

Objectif

Plan d'actions

Dates

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je suis reconnaissant.e de

.....

.....

.....

.....

.....

Axes à améliorer

.....

.....

.....

.....

.....

Notes

.....

.....

.....

.....

VISUALISATION DU MOIS



AMOUR :

Progression : ○ ○ ○ ○



FAMILLE :

Progression : ○ ○ ○ ○



CARRIÈRE :

Progression : ○ ○ ○ ○

ARGENT :

Progression : ○ ○ ○ ○

SANTÉ :

Progression : ○ ○ ○ ○



PASSION :

Progression : ○ ○ ○ ○



**FAIS EN SORTE QUE CELA DEVIENNE
TA RÉALITÉ**

PROGRESSIONS DU MOIS.

JE VEUX DÉBUTER :

Progression : ○ ○ ○ ○



JE VEUX ARRÊTER :

Progression : ○ ○ ○ ○



JE VEUX APPRENDRE

:

Progression : ○ ○ ○ ○

JE VEUX ESSAYER

:

Progression : ○ ○ ○ ○

**JE VEUX ME FORMER
À :**

Progression : ○ ○ ○ ○



**JE VEUX PLUS
DE TEMPS POUR**

:

Progression : ○ ○ ○ ○



PLANIFICATEUR DE REPAS.

SEMAINES _____

LUNDI

SAMEDI

MARDI

DIMANCHE

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

PLANIFICATEUR DE REPAS.

SEMAINES _____

LUNDI

SAMEDI

MARDI

DIMANCHE

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

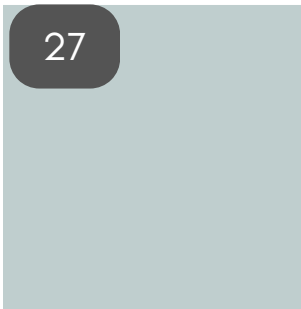
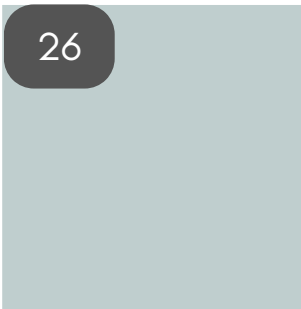
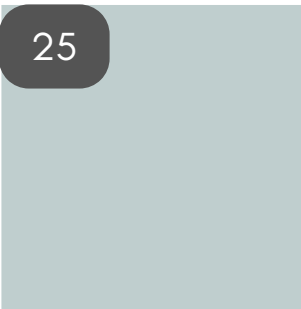
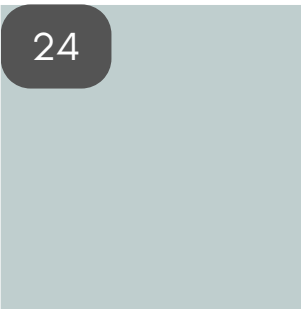
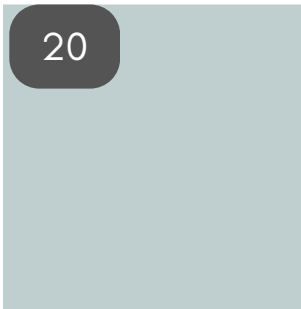
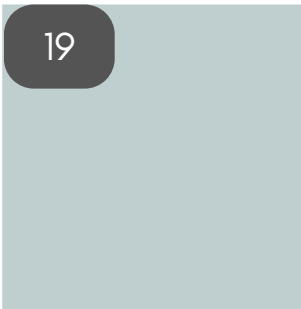
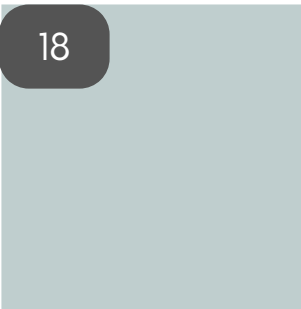
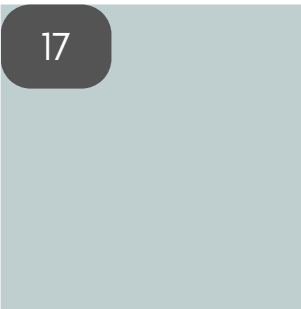
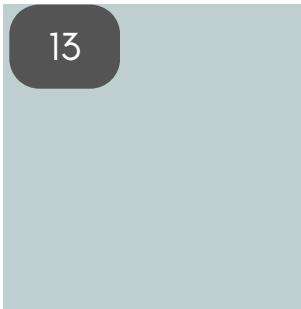
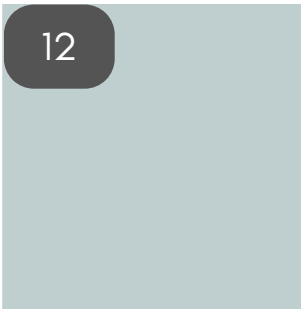
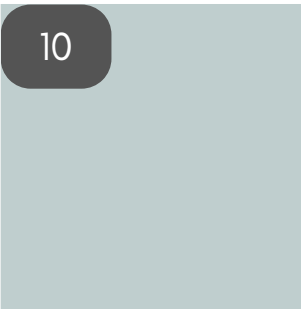
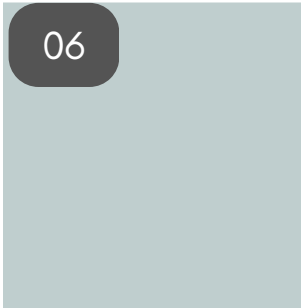
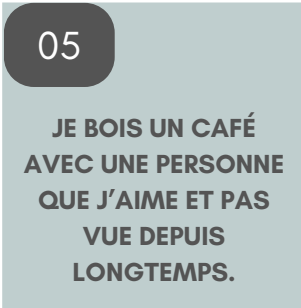
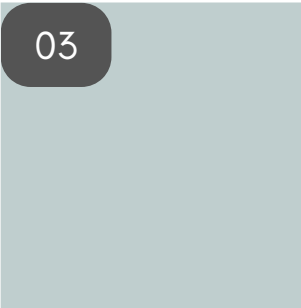
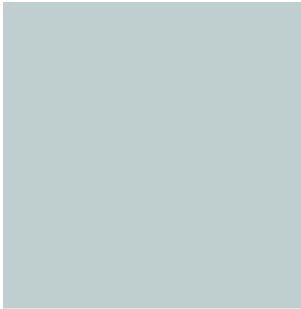
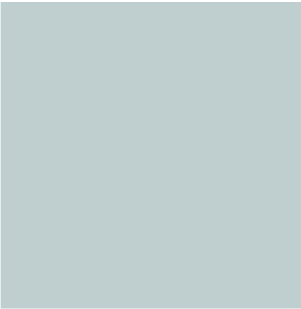
NOVEMBRE 2024

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi



NOVEMBRE 2024

Jeudi	Vendredi	Samedi	Notes
	01	02	
07	08	09	
14	15	16	
21	22	23	
28	29	30	

NOVEMBRE 2024

Budget Mensuel

Revenu	
Revenu 1	
Revenu 2	
Autre revenu	
Total	

Dépenses
Mois
Budget

Date	Montant Revenu	Montant Dépense	Restant	Notes

Synthèse		
Total des revenus	Total des dépenses	Différence

Notes

DÉCEMBRE

Objectif

Plan d'actions

Dates

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je suis reconnaissant.e de

.....

.....

.....

.....

.....

Axes à améliorer

.....

.....

.....

.....

.....

Notes

.....

.....

.....

.....

VISUALISATION DU MOIS



AMOUR :

Progression : ○ ○ ○ ○



FAMILLE :

Progression : ○ ○ ○ ○



CARRIÈRE :

Progression : ○ ○ ○ ○

ARGENT :

Progression : ○ ○ ○ ○

SANTÉ :

Progression : ○ ○ ○ ○



PASSION :

Progression : ○ ○ ○ ○



**FAIS EN SORTE QUE CELA DEVIENNE
TA RÉALITÉ**

PROGRESSIONS DU MOIS.

JE VEUX DÉBUTER :

Progression : ○○○○



JE VEUX ARRÊTER :

Progression : ○○○○



JE VEUX APPRENDRE

:

Progression : ○○○○

JE VEUX ESSAYER

:

Progression : ○○○○

JE VEUX ME FORMER
À :

Progression : ○○○○



JE VEUX PLUS
DE TEMPS POUR

:

Progression : ○○○○



PLANIFICATEUR DE REPAS.

SEMAINES _____

LUNDI

SAMEDI

MARDI

DIMANCHE

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

PLANIFICATEUR DE REPAS.

SEMAINES _____

LUNDI

SAMEDI

MARDI

DIMANCHE

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

DÉCEMBRE 2024

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

01

02

03

04

08

09

10

11

15

16

17

18

22

23

24

25

29

30

31

**BRAVO POUR CETTE
ANNÉE !
TU AS TELLEMENT
PROGRESSÉ !**

DÉCEMBRE 2024

Jeudi	Vendredi	Samedi	Notes
05	06	07	
12	13	14	
19	20	21	
26	27	28	
			

DÉCEMBRE 2024

Budget Mensuel

Revenu	
Revenu 1	
Revenu 2	
Autre revenu	
Total	

Dépenses
Mois
Budget

Date	Montant Revenu	Montant Dépense	Restant	Notes

Synthèse		
Total des revenus	Total des dépenses	Différence

Notes

2 0 2 4



PLANNER.

TU AS TELLEMENT PROGRESSÉ, BIEN
PLUS QUE TU NE LE CROIS ! BRAVO,
SOIS FIÈR.E DE TOI

Et l'année prochaine !

Par Ophélie - Lotus & Bouche Cousue

Lotus & Bouche
Cousue

www.lotus-bouche-cousue.fr

📷 @lotusbouchecousue