

Valérie Lancup – ValBonvent
Coach bien-être des femmes d'action

Objectif concret
& plan d'action

Objectif qui vous fait vibrer :

Ce que ça vous apporte au quotidien :

Ce qui vous ralentit :

Les actions que vous aimez :

Les actions que vous n'aimez pas :

Pour les 4 prochaines semaines (1 objectif) :

Qui ? Quand ? Quoi ? Où ? Pourquoi ? Comment ?

Semaine 1 : 3 actions

Semaine 2 – 3 actions

Semaine 3 – 3 actions

Semaine 4 – 3 actions

Actions de célébration

- Prendre un bain
- Un verre de vin
- Écouter un film
- Acheter des fleurs
- Un repas au restaurant
- Une soirée pyjama et popcorn
- Lire un bon livre
- Flâner dans une librairie
- Aller au SPA
- Payer une femme de ménage
- Jouer avec les enfants en appréciant le moment
- Manger dans le salon
- Aller courir
- Faire un cours de yoga en salle
- Aller dans une boutique « chic » juste pour le plaisir
- Aller au musée
- Visiter des galeries d'art
- Faire du ski
- _____
- _____
- _____