

LA DESCRIPTION

Toute sa vie dans un seul carnet ! Agenda, planner, to do lists, journal intime, carnet... le bullet agenda est tout ça à la fois. On y note tout pour se vider la tête et ne rien oublier. En prime : on clarifie ses idées, on optimise son organisation quotidienne (activités, maison, rendez-vous...) et on poursuit ses objectifs bien-être (nutrition, sport, bonnes résolutions...). Le principe : des to do lists pour tout, le moyen de reporter les tâches d'un jour sur l'autre pour ne jamais rien oublier, et des pages créatives pour tous les sujets qui nous intéressent. Au programme :- Les méthodes de planification, d'organisation inspirées du bullet journal, pour optimiser l'organisation de ses tâches quotidiennes, de sa pensée et de ses projets - Les outils feel good, pour manger mieux, faire plus de sport, dormir plus, positiver et se cocooner, pour avoir une vision objective de ce qu'on fait, se motiver et se tenir à ses bonnes résolutions.... Lire la suite- Les idées créatives pour embellir son agenda : la pensée est plus claire quand elle est bien mise en pages ! Calligraphie, doodles, frises, couleurs, mandalas, organigrammes et schémas créatifs...- Un programme de développement personnel sur 1 an, avec un parcours progressif, pour booster son mental et son corps et atteindre ses objectifs de vie !

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Vous connaissez le bullet journal ? Venez découvrir le Mon Cahier bullet agenda réalisé par mes soins. Un condensé d'outils pour se sentir bien!

PDF Mon cahier bullet Agenda Author: Powa Publish Date: 12/10/2017 La tendance bullet pour organiser toute sa vie sans stress, être efficace et atteindre ses objectifs !

Toute sa vie dans un seul carnet ! Agenda, planner, to do lists, journal intime, carnet... le bullet agenda est tout ça à la fois. Pour celles qui ne sont pas ...

MON CAHIER ; BULLET AGENDA

[Lire la suite...](#)