

Happy planner PDF

Rotmans, Esmee



Ceci est juste un extrait du livre de Happy planner. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Rotmans, Esmee
ISBN-10: 9782035953254
Langue: Français
Taille du fichier: 3365 KB

LA DESCRIPTION

Le Planner pour cultiver sa bonne humeur et accéder au bonheur!... Lire la suiteTenir un journal de ses humeurs et états d'âme est recommandé par tous les thérapeutes, car il constitue un fantastique outil de prise de conscience de soi. Ce Planner original et astucieux vous offre tout ce qu'il faut pour progresser dans votre vie au quotidien vers plus d'harmonie et de sérénité. Il contient:Un planning hebdo de listes à remplir où définir ses objectifs par ordre d'importance, inscrire ses désirs, ses réussites... Et en vis-à-vis, un baromètre humeur visuel où illustrer ses joies, ses peines, et autres émotions, avec des autocollants, smileys ou ses propres symboles, pour tous les jours de la semaine et du matin jusqu'au soir.Un débriefing mensuel pour faire le point sur les événements marquants de chaque mois, les meilleurs moments comme les défis rencontrés... et un curseur mensuel à colorier qui permet de résumer l'humeur générale.Un panorama de l'année avec une case pour chaque jour à colorier, afin de visualiser d'un coup d'oeil son évolution.Des pages thématiques de conseils et astuces pour chasser le stress, booster sa confiance, vivre dans l'instant...1000 stickers pour personnifier son Happy Planner!

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

How to resize photos for your Happy Planner™ using Microsoft Word, iPhoto, or Photoshop:

Free Happy Planner printables for all Happy Planners - mini, classic and big size. 101 different designs. Free instant download.

Ceux qui me suivent sur Facebook savent que j'ai complètement craqué sur la marque Me and My big ideas et leur collection spéciale enseignant !

HAPPY PLANNER

[Lire la suite...](#)