

phase 1: Le renoncement

Février

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			32 2x2x2x2x2	33 3x11	34 2x17	35 5x7
36 2x2x3x3	37	38 2x19	39 3x13	40 2x2x2x5	41	42 2x3x7
43	44 2x2x11	45 3x3x5	46 2x23	47	48 2x2x2x2x3	49 7x7
50 2x5x5	51 3x17	52 2x2x13	53	54 2x3x3x3	55 5x11	56 2x2x2x7
57 3x19	58 2x29	59	60 2x2x3x5			

projets:

who is AI:

- ☐ Créer une conversation réalite avec règle IA à faible coût 20h
 - ☐ Finir les wireframes fonctionnelle 5h
 - ☐ Demander/payer un designer pour créer des maquettes 5h
 - ☐ Apprendre SQLAlchemy pour créer le backend 10h
 - ☐ Apprendre NextJS 13 pour le frontend 50h
 - ☐ Terminer la structure de la base de données 3h
- total: 93h

Livre Inaya

- ☒ Définir les pages de "base"(un, une,...) et DL flaticon 5h
 - ☒ Définir les 5-7 pages sur les homophones 5h
 - ☒ Créer les templates pour les pages des noms a chercher 15h
 - ☐ imprimer un premier modèle 3h
 - ☐ renseigner librairie et imprimer 12h
- total: 50h

Théâtre miniature

- ☐ Réfléchir/déssiner un modèle 2h
 - ☐ réfléchir/penser/écrire un modèle 5h
 - ☐ aller magasin pour renseigner sur achat 2h
 - ☐ imprimer un premier modèle 3h
 - ☐ architecturer le modèle final 5h
 - ☐ le créer 5h
- total: 22h

PlegSystème

- ☐ rédéfinir le système avec GPT (tous les mots) 15h
 - ☐ créer un algo pour créer paquet ankidroid avec images 10h
- total: 25h

Guitar

- ☐ créer les cercles de visualisation 4h
 - ☐ définir les exercices pour améliorer son doigter 5h
- total: 9h

j'estime avoir 20h en moyenne ce mois si par semaine car ça va être compliquer pour le corps au début. Donc pour 31 jours j'ai 85h.

discipline/habitudes

- méditer 30min 0m/j
- yoga/étirement 30min 15m/j
- visualiser 30min 0m/j
- faire ménage/rangement 56m/j

je dois passer plus de temps a méditer et faire du yoga, je pense qu'une bonne option est de faire Isha Kriya le matin et le soir durant tous le mois de Février pour commencer. Dans les objectifs j'ai également:

- ☐ Finir d'imprimer le livre Inaya
- ☐ Créer l'autre livre sur les syllabe a retrouvé CHA-MEAU
- ☐ Créer un template pour imprimer en pointiller les mots utiliser du livre
- ☐ Créer un kit de syllabe découper pour construire des mots.
- ☐ Créer le plegsystème
- ☐ Le mettre sur ankidroid
- ☐ Finir de recopier la BD de JPP
- ☐ 2 x ISHA KRIYA JOURS + 3 YOGA PAR SEMAINE
- ☐ Faire les séances d'abdos de l'application

Concernant l'alimentation, je crois que j'ai du mal a passé de l'autre côté, de me métamorphoser entièrement, il y a toujours une partie de moi qui remonte à la surface pour manger des bêtises le soirs et plombe mon énergie.

Je vais essayé de respecter au mieux les templates alimentaire en changeant deux points:

- 1 - Tout les deux jeûnes, j'ai le droits de me faire un gros jus de légumes avec 25g de graine.
- 2 - je peux manger une datte par degrés sauf le jeûn.
- 3 - Je m'autorise un paquet de soufflé quand je regarde un film (pour éviter de manger 250g de cacahètes et avoir mal au ventre).

Je suis ravis d'avoir tenu les points les plus important, pas de viande ni d'alcool. Concernant les phrases, je reste sur le renoncement car il y a un conflit interne, je vais faire plus de yoga/méditation et observer si la tendance de mal bouf va s'arrêter. Ah oui! je dois également faire les 30jours des abdos. a voir si le sport + yoga +méditation à un gros effet sur mon incapacité à me gérer.