

Observer ses habitudes

31 jours

Avant de se lancer dans un grand projet,
il faut d'abord regarder les bases sur lesquelles
on part, sans jugement et avec bienveillance.
Il ne s'agit pas ici de déjà changer ses habitudes,
mais de savoir avec quels outils on part et de quels outils
on aura besoin.

Petits pas chaque jour, grands changements demain.

- ☑ Observer
- ☑ Comprendre
- ☑ Ajuster
- ☑ Avancer

UNE MEILLEURE VERSION DE MOI JOUR APRÈS JOUR

Jour / Date	Calories (kcal)	Eau (L)	Pas	Sport (min)	Sommeil (h)	Alcool (verres)	Fast-food	Grignotage
1							oui / non	oui / non
2							oui / non	oui / non
3							oui / non	oui / non
4							oui / non	oui / non
5							oui / non	oui / non
6							oui / non	oui / non
7							oui / non	oui / non
8							oui / non	oui / non
9							oui / non	oui / non
10							oui / non	oui / non
11							oui / non	oui / non
12							oui / non	oui / non
13							oui / non	oui / non
14							oui / non	oui / non
15							oui / non	oui / non
16							oui / non	oui / non
17							oui / non	oui / non
18							oui / non	oui / non
19							oui / non	oui / non
20							oui / non	oui / non
21							oui / non	oui / non
22							oui / non	oui / non
23							oui / non	oui / non
24							oui / non	oui / non
25							oui / non	oui / non
26							oui / non	oui / non
27							oui / non	oui / non
28							oui / non	oui / non
29							oui / non	oui / non
30							oui / non	oui / non
31							oui / non	oui / non

Écoute ton corps, célèbre chaque progrès.

Plus de force

Plus d'énergie

Plus de confiance

Une moi plus sereine

Ce mois-ci, j'investis en moi.

MON BILAN DU MOIS

Moyenne calories (kcal)	Moyenne eau (L)	Moyenne pas	Total / fréquence sport	Moyenne sommeil (h)	Moyenne alcool (verres)	Total fast-food	Total grignotage

Progress not Perfection

Observation aujourd'hui, transformation demain.

La Plume de Noria

La Plume de Noria
VIVRE SA VIE AVEC SENS.

Mes habitudes
31 jours ♡

PAGE 2 – CE QUE MON MOIS M'APPREND

Petits pas, grands changements demain. ♡

DISCIPLINE
ÉQUILIBRE
CONFIANCE
PROGRÈS
SÉRÉNITÉ

Une meilleure version de moi jour après jour ♡

Prendre le temps d'observer, c'est déjà avancer.

Voici un espace pour faire le bilan de ces 31 jours, avec bienveillance, afin de mieux comprendre ce qui fonctionne, ce qui me fait du bien et ce que j'aimerais ajuster.

MÊME LE PLUS PETIT PROGRÈS EST UN PAS DANS LA BONNE DIRECTION. ♡

1 Mes grandes tendances

En regardant mes 31 jours, qu'est-ce que je remarque ?

Mon sommeil	Mon énergie	Mon alimentation	Mon mouvement	Mon hydratation

2 Ce qui revient souvent

Quelles habitudes, situations ou ressentis reviennent le plus souvent dans mon mois ?

-
-
-
-

3 Ce qui me fait du bien

Qu'est-ce qui m'apporte de l'énergie, du plaisir ou un mieux-être ?

-
-
-
-

4 Ce qui me pèse ou me freine

Quelles sont les difficultés, les obstacles ou les habitudes que j'aimerais regarder de plus près ?

-
-
-
-

5 Mes priorités

Parmi tout ce que j'ai observé, quelles sont les 3 choses que j'ai envie de travailler en premier ?

1.
2.
3.

6 Mon premier petit pas

Quelle est une seule chose que je peux commencer maintenant, simplement et concrètement ?

♥

Je choisis une vie qui me fait du bien ♡

Je n'ai pas besoin de tout changer.
J'ai besoin de savoir par où commencer. ♡

PLUS DE MOI
PLUS D'ÉQUILIBRE
PLUS DE SÉRÉNITÉ
PLUS DE JOIE
PLUS DE VIE

Observer mes habitudes

31 jours

PAGE 3 – J'EN FAIS UN TREMPLIN

La Plume de Noria
VIVRE SA VIE AVEC SENS.

DISCIPLINE
ÉQUILIBRE
CONFIANCE
PROGRÈS
SÉRÉNITÉ

Un jour à la fois

De petites actions aujourd'hui, une plus belle version de toi demain.

RÊVER
PLANIFIER
AGIR
S'ÉPANOUIR

Tu as observé, compris... maintenant, tu choisis.
Cette page est un espace pour transformer tes observations en intentions concrètes et bienveillantes.
Pas besoin de tout changer, l'important est d'avancer, un pas à la fois.

7 Mes intentions

Comment ai-je envie de me sentir dans 1 mois ?
Je décris ici ce que je souhaite pour moi, simplement.

8 Mes objectifs prioritaires

En m'appuyant sur mes observations, quels sont mes 1 à 3 objectifs pour les prochaines semaines ?

1
2
3

9 Les actions concrètes

Pour chaque objectif, quelles sont les petites actions que je peux mettre en place ?

Mon objectif	Mes premières actions
1	
2	
3	

10 Mes ressources

Qu'est-ce qui peut m'aider dans cette démarche ?

- [ ] Mon environnement
- [ ] Mon organisation
- [ ] Le soutien de mes proches
- [ ] Des outils (ex : trackers, recettes, routines...)
- [ ] Du temps pour moi
- [ ] Ma motivation
- [ ] Autre : _____

11 Mes affirmations

3 phrases pour m'accompagner tout au long du mois

12 Mon engagement

Une petite promesse à moi-même :

Même les petits pas comptent.

PLUS SAINE
PLUS SEREINE
PLUS CONFIANTE
PLUS MOI

Je crois en moi, et en tout ce que je peux devenir.

Observer
Comprendre
Choisir
Avancer

La Plume de Noria