



MON ORGANISATEUR PERSONNEL

Simple

Planifier et gérer simplement votre
quotidien de femme





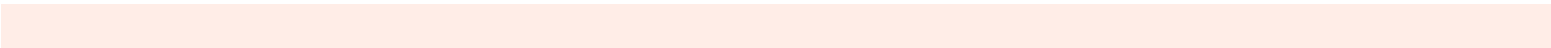
Calendrier mensuel

MOIS: _____

ANNÉE _____

D	L	M	M	J	V	S

Notes





Corps & Ame

Le Mind Mapping

C'est quoi le Mind Mapping?

C'est une façon très simple de mettre de l'ordre dans son cerveau et dans ses idées. La mind map ou **carte mentale** vous aide à décomposer vos idées ou vos pensées en sujets plus détaillés et ciblés. Écrivez simplement l'idée ou la pensée principale dans le cercle central et décomposez-la ensuite en idées ou pensées secondaires. Vous pourrez mieux voir le lien entre chacune et tout vous paraîtra plus clair.

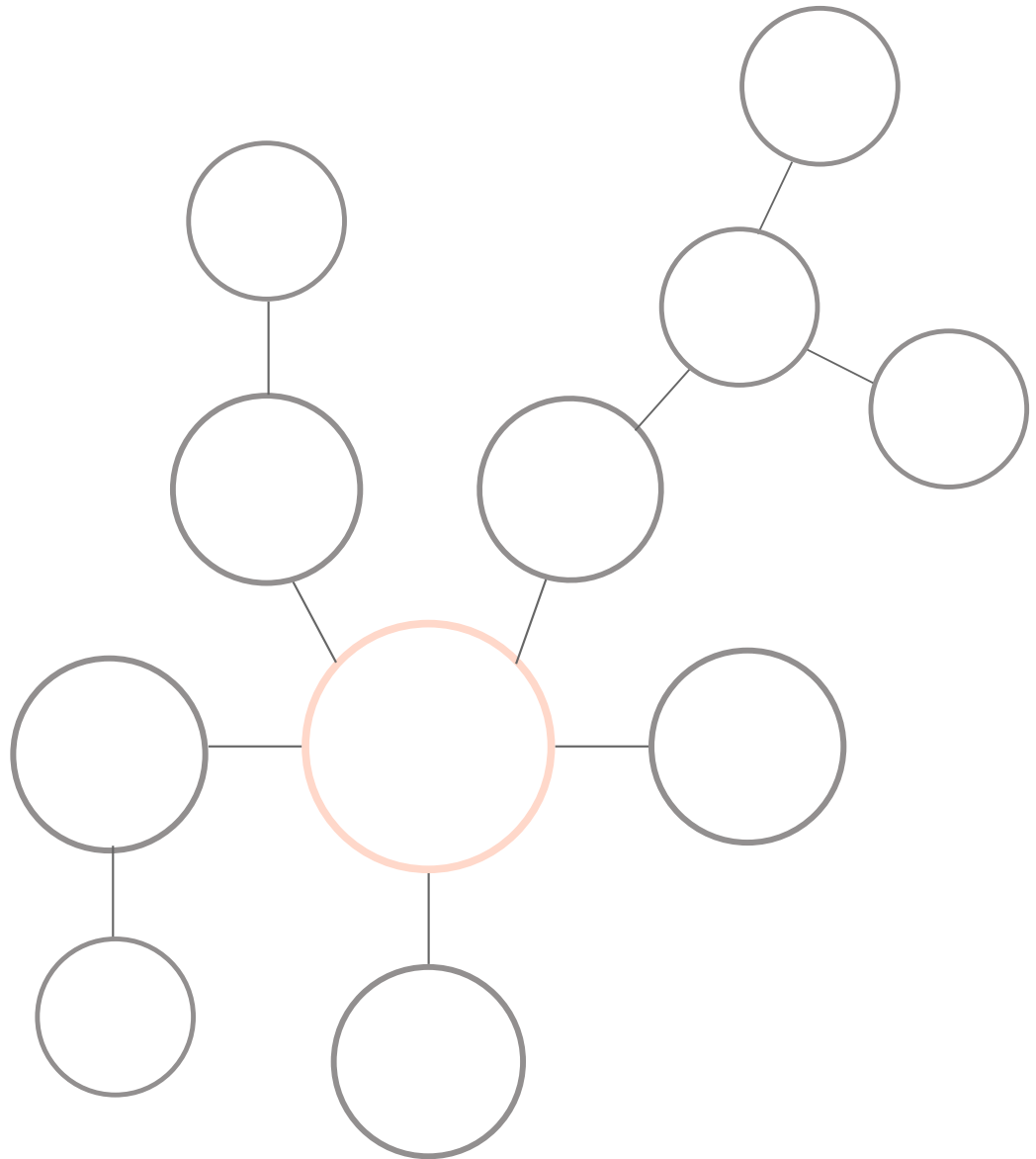
C'est un excellent outil pour remonter à la source d'un combat intérieur, mettre à jour les techniques récurrentes que l'Ennemi emploie pour vous atteindre par vos pensées, planifier une technique d'approche pour le combat spirituel ou même planifier une stratégie pour réaliser vos projets. Bref, c'est un outil très simple qui vous permet d'y voir plus clair en mettant votre cerveau sur papier par rapport à un sujet précis!

Comment ça marche?

1. Prenez l'idée principale et placez-la dans le cercle central.
2. Ensuite, remplissez les cercles suivants des sous-thèmes et idées directement liés au sujet principal.
3. Prolongez la carte en rajoutant librement des cercles en cas de besoin. Sachez en même temps que rien ne vous oblige à remplir tous les cercles. Allez simplement aussi loin que vos réflexions vous amènent.
4. Analysez à partir de la vue d'ensemble, tout ce qui ressort de la carte.

Ayez recours à cet exercice autant de fois que nécessaire, dès que vous vous sentez oppressée, indécise, confuse dans vos pensées ou lorsque vous avez des idées mais ne savez pas par où commencer. Demandez de l'aide au Saint-Esprit pour vous révéler tout ce qui doit être mis en lumière.

Mind Map des pensées





Mon alimentation en _____

Déjeuner: _____ h Dîner: _____ h Snack: _____ h Souper: _____ h

LUN				
MAR				
MER				
JEU				
VEN				
SAM				
DIM				

Mes recettes minute

INGRÉDIENTS

Nom de la recette

Catégorie

Temps de préparation

Temps de cuisson

Notes

PRÉPARATION

Mes recettes minute

INGRÉDIENTS

Nom de la recette

Catégorie

Temps de préparation

Temps de cuisson

Notes

PRÉPARATION

Mon programme fitness

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Notes & progrès

