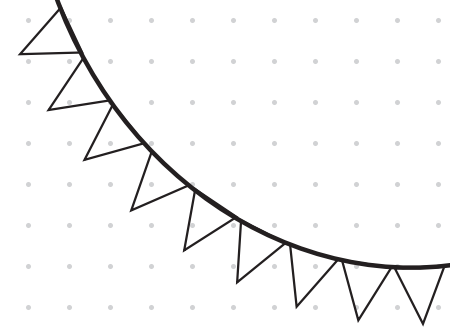
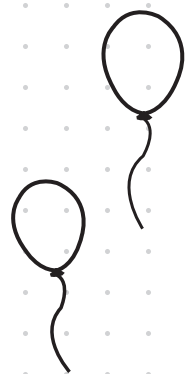
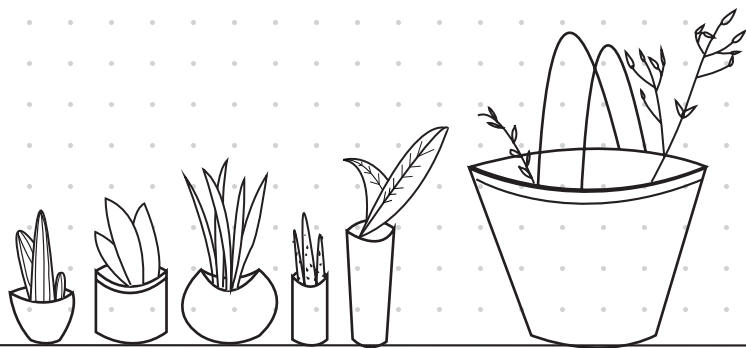


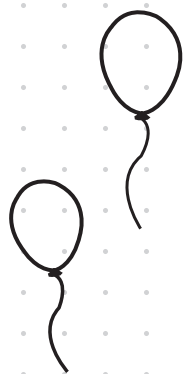


MON BULLET JOURNAL

Allez, on s'organise avec le sourire ?



par May (vie-miettes.fr)

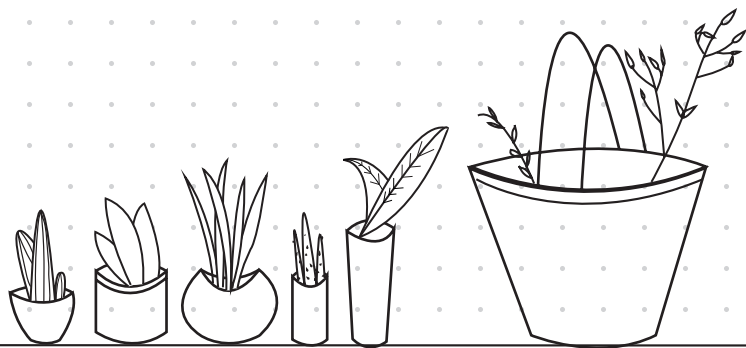


May

VIE-DE-MIETTES.FR

Petit couteau suisse créatif, avec option web. J'aime. Photographier et écrire. J'aime les mots et les détails minuscules. J'aime me réveiller avec l'odeur des croissants chauds, finir un livre, et sentir l'air frais sur ma peau.

Je collectionne les jolies choses.



par May (vie-miettes.fr)

Bonjour !

Je crois que l'on cherche tous, au quotidien, à s'organiser de la manière la plus simple, douce et efficace qu'il soit. Alors, et pour ça, on a toutes nos petites méthodes : carnet-doudou que l'on emporte partout avec toi, mur de post-it, calendrier papier ou numérique, alarmes à répétitions, choses que l'on ne note pas et que l'on se promet de retenir pour la vie ou presque, etc.

Depuis quelques temps, vous êtes plusieurs à me parler du bullet journal (qui l'on appelle aussi souvent aussi bujo pour la première syllabe de bullet et de journal). Je ne sais pas si cela vous parle, si vous en avez déjà entendu parler, et si, surtout, cela pourrait vous aider au quotidien. Le bullet journal un carnet que l'on personnalise juste pour ses besoins à soi - à l'opposé des planners tout fait où il semble toujours y avoir trop ou pas assez d'espace pour nos besoins spécifiques à nous. Vous pouvez regarder la vidéo de Ryder Carroll, le créateur du bullet journal, qui synthétise sa méthode.

L'idée du bullet journal est avant tout vous aider à sortir de votre petite tête toutes les choses qui se parasitent et vous permettre de les confiner dans un carnet unique. Vous pourrez y glisser votre emploi du temps comme les livres à lire, les factures à payer, la liste des courses ou encore tout ce qui vous passe par la tête. Le bullet journal est là pour vous apaiser, vous simplifier la vie et vous faire gagner du temps. C'est une sorte de mémoire externe sur papier.

La méthode n'est pas vraiment compliquée à adopter et à mettre en oeuvre. Le plus long est de se l'approprier en fonction de ses besoins et de ses envies. Vous pouvez partir sur un bullet journal très simple, comme y ajouter une touche de créativité pour le personnaliser (bonjour feutres, crayons de couleurs et petits dessins !).

Le système originel du bullet journal se fait sur un carnet vierge que l'on personnalise au fil des mois et en fonction de ses besoins et à partir de petites puces. J'ai pensé que pour débiter, ou parce que vous voudriez aller au plus rapide, je pourrais confectionner des feuilles de base que vous pourriez ensuite compléter au quotidien, ou glisser dans votre carnet. L'idée est de partir sur des structures très simples qui vous guideront sans vous enfermer. Ensuite, cela sera à vous de vous approprier la méthode. Les pages de papier vous permettront de recommencer plus facilement en cas d'erreurs. **Vous pouvez ensuite, pour ne pas les éparpiller, les regrouper dans un classeur ou une pochette. Vous pouvez également, si vous le souhaitez, les plier en deux pour en faire un petit carnet.**

Je suis partie sur un format basique A4. Vous pouvez paramétrer lors de l'impression facilement votre imprimante pour lui demander un format A5 et obtenir deux pages par feuille si le format A4 vous semble trop imposant. J'ai essayé de partir sur une structure particulièrement épurée pour laisser toute la place à votre organisation et à vos envies. J'ai parfois ajouter une déclinaison colorée. Si un modèle plus fantaisie vous parle plus, hésitez-pas à me glisser un petit mot (may@vie-de-miettes.com).

C'est aussi, pour moi, l'occasion de tester le bullet journal (du coup, si je fais des erreurs ou que je suis maladroite, dites-moi, on tâtonne ensemble, d'accord ?). L'idée est de faire évoluer bullet journal en fonction de nos besoins au fil du temps. Il n'est pas figé. Et il est, comme nous, imparfait. Alors, ce n'est pas grave s'il est un peu raturé et que l'on a pas une écriture parfaite : on apprend, on progresse et la feuille suivante sera un peu plus jolie.



Les **bullet journal** se composent généralement :

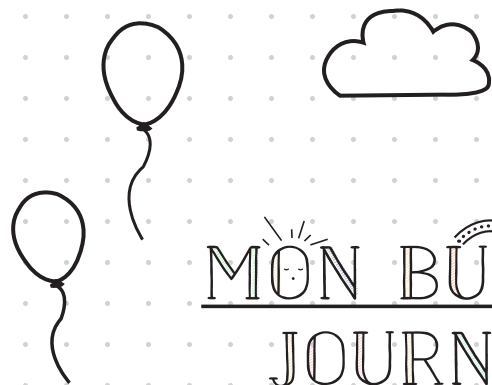
- d'un index où vous lister tout le contenu de votre journal avec le numéro des pages (il faudra donc bien penser à numéroter vos pages)
- d'un planning annuel (future Log)
- d'un planning pour chaque mois (monthly Log)
- d'un planning quotidien (daily Logs)
- de collections c'est à dire de listes thématiques (les livres que vous devez acheter, les factures à payer, la liste des choses à faire avant vos 30 ans, etc.)

Pour se retrouver, et gagner un peu de temps, on utilise un lexique (signifiers) avec des petits symboles.

Ecrivez-moi à may@vie-de-miettes.fr si vous avez des remarques, des idées ou l'envie folle de me glisse un sourire.

A bientôt ?

May



MON BULLE JOURNAL

Nous sommes le :

Je tiens ce journal pour :

Je m'appelle :

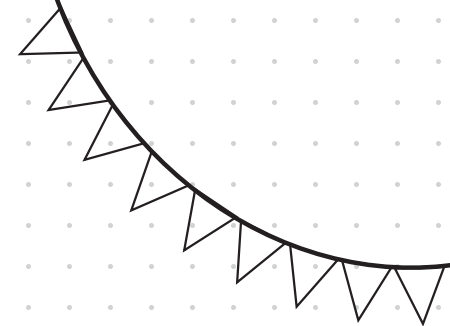
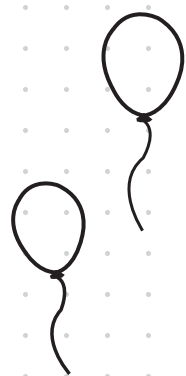
Si vous le trouvez, merci de l'envoyer à :

Pour vous remercier, voici un secret :



par May (vie-miettes.fr)





L'INDEX

Pour me souvenir de l'endroit où j'écris



par May (vie-miettes.fr)



L'INDEX

Le lexique

- ☐ Tâche à faire
- ☒ Tâche en cours
- ☒ Tâche réalisée
- Tâche reportée

- Rendez-vous
- Rendez-vous fini
- ! Attention
- * Urgent
- ? Question
- € Achat
- @ En ligne

- ☆ Idées / inspirations
- ♡ Coup de coeur
- ✈ Voyages
- ☁ Rêves et projets



Le lexique

- ☐ Tâche à faire
- ☒ Tâche en cours
- ☒ Tâche réalisée
- Tâche reportée

- Rendez-vous
- Rendez-vous fini
- Note
- ! Attention
- * Urgent
- ? Question
- € Achat
- @ En ligne

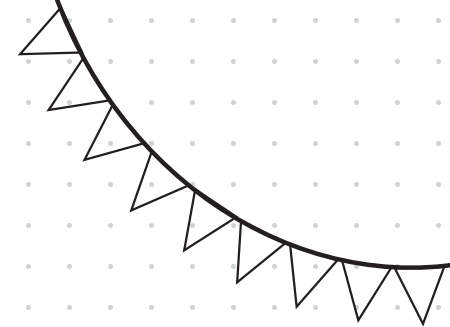
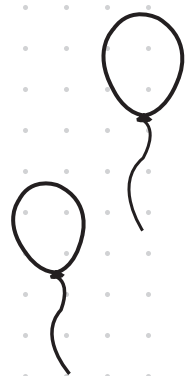
- ☆ Idées / inspirations
- ♥ Coup de cœur
- ✈ Voyages
- ☁ Rêves et projets

L'INDEX

Le lexique

L'INDEX

L'INDEX



L'ANNÉE

Pour prévoir les choses à venir



par May (vie-miettes.fr)

2016

JANVIER

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FÉVRIER

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

MARS

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AVRIL

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAI

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUIN

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JUILLET

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AOUT

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SEPTEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OCTOBRE

L	M	M	J	V	S	D
			1	2		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

NOVEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DÉCEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2017

JANVIER

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FÉVRIER

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARS

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AVRIL

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

MAI

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUIN

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUILLET

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

AOUT

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SEPTEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

OCTOBRE

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DÉCEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2016

JANVIER

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FÉVRIER

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

MARS

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AVRIL

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAI

L	M	M	J	V	S	D
			1			
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUIN

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JUILLET

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AOUT

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SEPTEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OCTOBRE

L	M	M	J	V	S	D
			1	2		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

NOVEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DÉCEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2017

JANVIER

L	M	M	J	V	S	D
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FÉVRIER

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARS

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AVRIL

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAI

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUIN

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JUILLET

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AOUT

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SEPTEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCTOBRE

L	M	M	J	V	S	D
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DÉCEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Années :

Septembre

Octobre

Novembre

Décembre

Janvier

Février

Mars

Avril

Mai

Juin

Juillet

Aout



Année :

Janvier

Février

Mars

Avril

Mai

Juin

Juillet

Aout

Septembre

Octobre

Novembre

Décembre



Années :

Septembre

Octobre

Novembre

Décembre

Janvier

Février

Mars

Avril

Mai

Juin

Juillet

Aout



Année :

Janvier

Février

Mars

Avril

Mai

Juin

Juillet

Aout

Septembre

Octobre

Novembre

Décembre



Année :

Janvier

Avril

Février

Mai

Mars

Juin



Année :

Juillet

Octobre

Aout

Novembre

Septembre

Décembre



Années :

Septembre

Décembre

Octobre

Janvier

Novembre

Février



Années :

Mars

Juin

Avril

Juillet

Mai

Aout



Année :

Janvier

Avril

Février

Mai

Mars

Juin



Année :

Juillet

Octobre

Aout

Novembre

Septembre

Décembre



Années :

Septembre

Décembre

Octobre

Janvier

Novembre

Février



Mars

Juin

Avril

Juillet

Mai

Aout



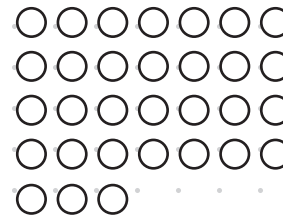
MOIS :

Au fil des jours

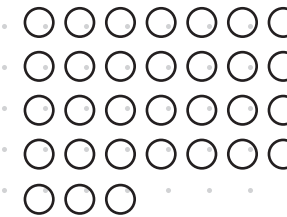
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

A faire

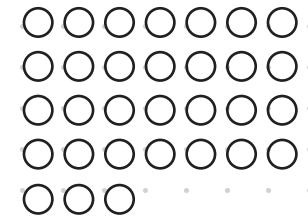
Sport



Alimentation



Traitement



Les objectifs



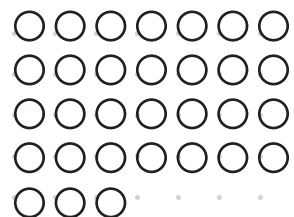
MOIS :

Au fil des jours

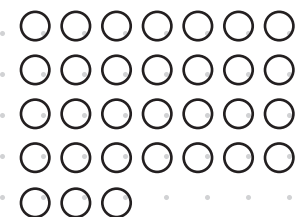
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

A faire

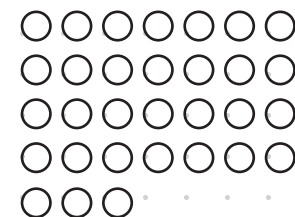
Sport



Alimentation

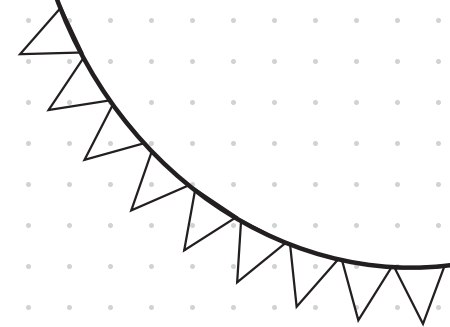
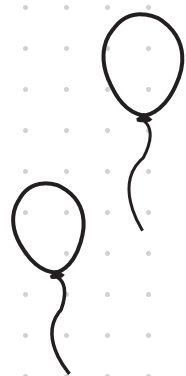


Traitement



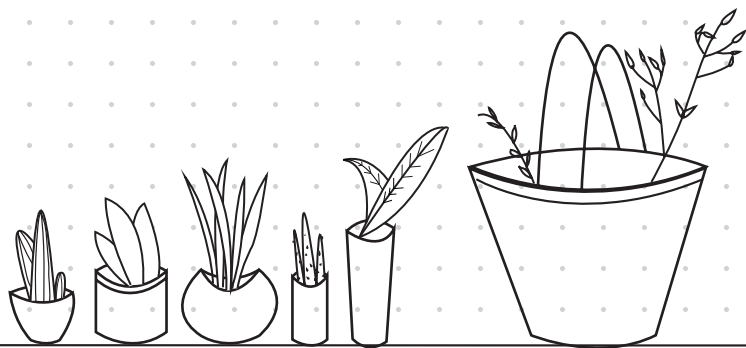
Les objectifs





★ LE MOIS.

Pour ne plus jamais rien oublier



par May (vie-miettes.fr)



MOIS :

Au fil des jours

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

A faire

Les objectifs



MOIS :

Au fil des jours

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

A faire

Les objectifs



MOIS :

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

A faire

Sport

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Alimentation

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Traitement

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Les objectifs

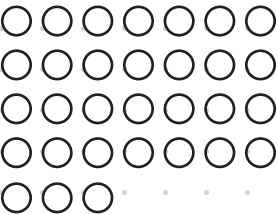


MOIS :

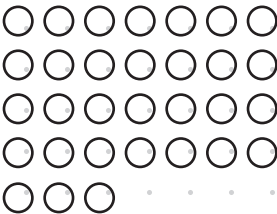
Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

A faire

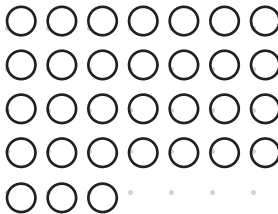
Sport



Alimentation

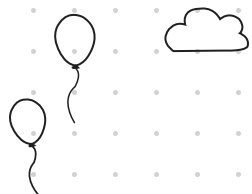


Traitement



Les objectifs





MOIS DE

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

A faire

Sport

○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○

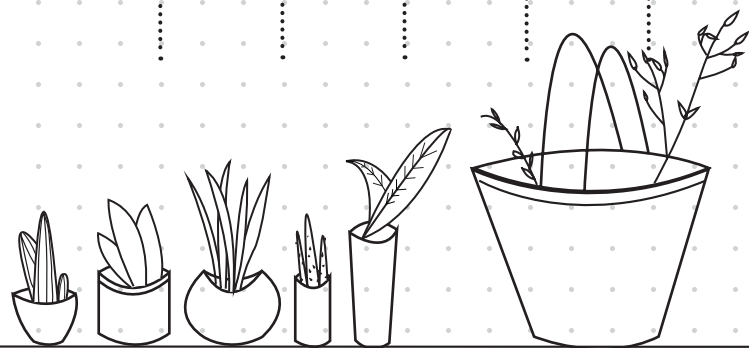
Alimentation

○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○

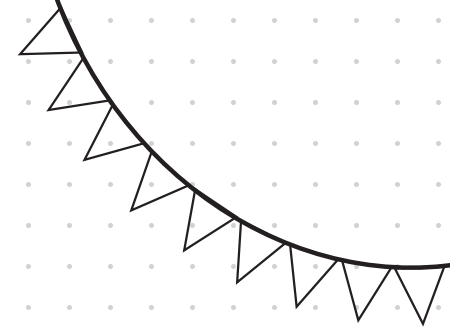
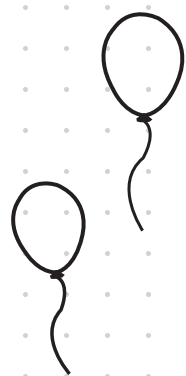
Traitement

○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○

Les objectifs

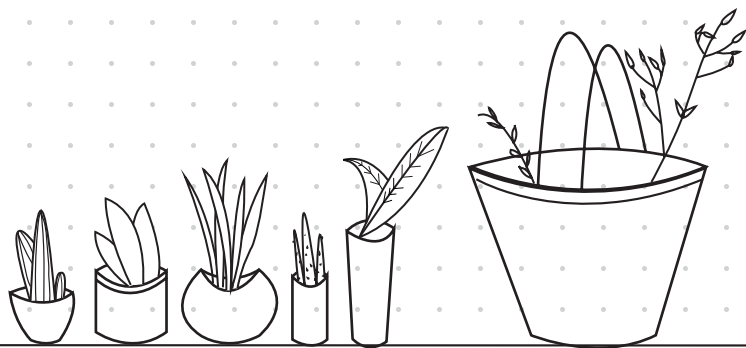


par May (vie-miettes.fr)



LA SEMAINE

Pour ne plus jamais rien oublier



par May (vie-miettes.fr)



Mois : _____

<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Week-end</u>



Mois : _____

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche



Mois : _____

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Week-end



Mois : _____

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche



Semaine :

Lundi

Jeudi

Mardi

Vendredi

Mercredi

Samedi et dimanche



Semaine :

Lundi

Vendredi

Mardi

Samedi

Mercredi

Dimanche

Jeudi



Semaine :

Lundi

Jeudi

Mardi

Vendredi

Mercredi

Samedi et dimanche



Semaine :

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Week-end



Semaine :

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche



Semaine :

Objectif :

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Week-end

Lu, vu ou entendu :



Semaine :

Objectif :

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Week-end



Lu, vu ou entendu :



Semaine : _____

Objectif : _____

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche



Lu, vu ou entendu :



Semaine :

Objectif :

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Lu, vu ou entendu :



Semaine :

Lundi

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Mardi

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Mercredi

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Jeudi

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Vendredi

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Samedi

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Dimanche

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20



Semaine :

Objectif :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Week-end
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Lu, vu ou entendu :



Semaine :

Objectif :

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Week-end

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20



Lu, vu ou entendu :



Semaine :

Objectif :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20
   	   	   	   	   	   	   

Lu, vu ou entendu :



Semaine :

Objectif :

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

7

7

7

7

7

7

7

8

8

8

8

8

8

8

9

9

9

9

9

9

9

10

10

10

10

10

10

10

11

11

11

11

11

11

11

12

12

12

12

12

12

12

13

13

13

13

13

13

13

14

14

14

14

14

14

14

15

15

15

15

15

15

15

16

16

16

16

16

16

16

17

17

17

17

17

17

17

18

18

18

18

18

18

18

19

19

19

19

19

19

19

20

20

20

20

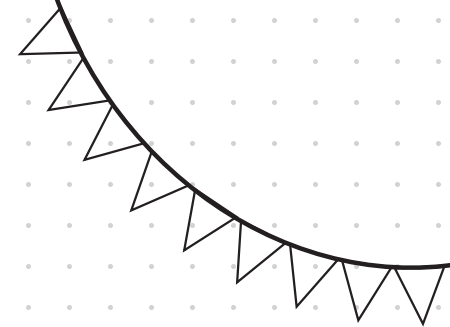
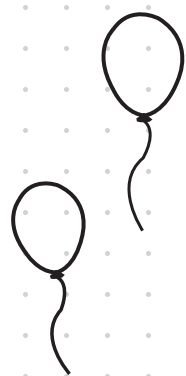
20

20

20

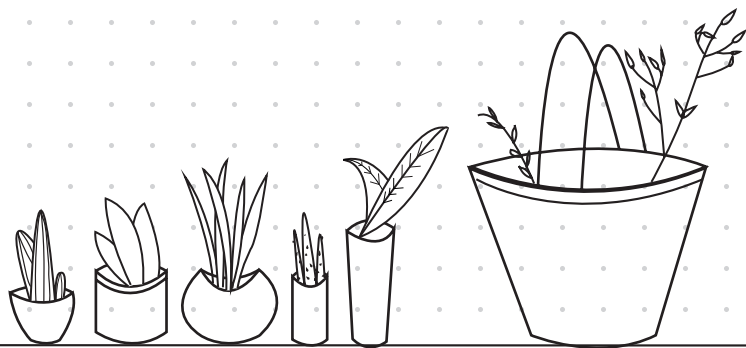
Lu, vu ou entendu :





LA JOURNÉE

Pour noter tout ce qui me passe par la tête



par May (vie-miettes.fr)



Jour :



Poids :

Eau : ○○○○○○○○○○○○

Au fil de la journée

- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20

A faire

Alimentations

Sport

Humeur

Lu ou entendu



Jour : _____



Poids :

Eau : ○○○○○○○○○○○○

Au fil de la journée

- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20

A faire

Alimentation

Sport

Humeur

Lu ou entendu



Jour :



Au fil de la journée

- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20

A faire

Lu ou entendu



Jour : _____



Au fil de la journée

- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20

A faire

Lu ou entendu



Jour :



A faire

Lu ou entendu



JOURNÉE



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20



A faire

Sport

Alimentation

Objectif

Lu ou entendu



par May (vie-miettes.fr)



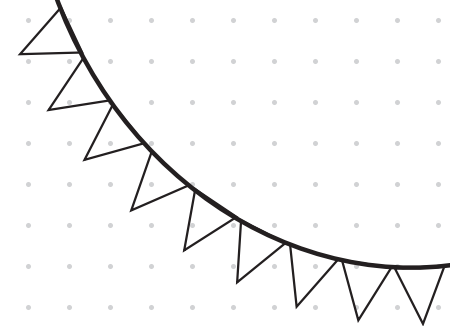
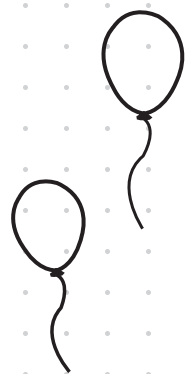
Jour :



A faire

Lu ou entendu





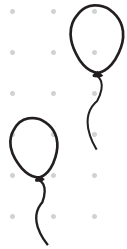
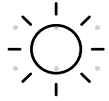
PETIT BONUS

Petites choses à découper et glisser partout



par May (vie-miettes.fr)

TO DO LIST



TO DO LIST

TO DO LIST



TO DO LIST

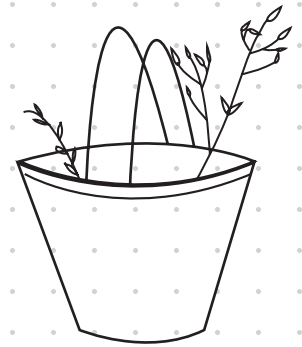
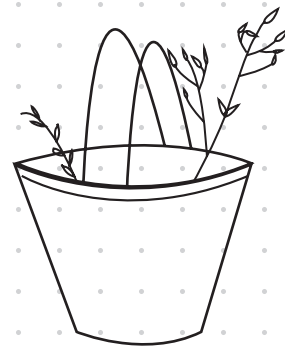


COURSES

COURSES

COURSES

COURSES





Se souvenir

des belles choses

Toujours



Se souvenir

des belles lectures

Toujours



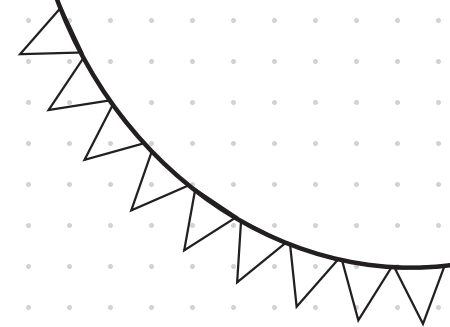
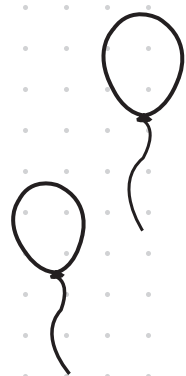
Ce livre est
incroyable.

Lisez-le.



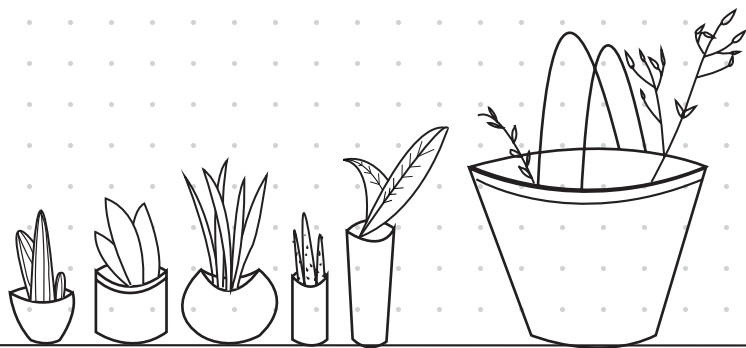
Des mots

qui bercent, qui,
vous transforment,
qui font écho.



A BIENTÔT ?

Envoyez-moi vos *bujo* à may@vie-de-miettes.fr



par May (vie-miettes.fr)

