Ma boussole CRPE

Reprendre le cap quand tout déborde

par Aurélie, Coach de vie

Ma semaine type (souple et réaliste)

Jour	Ternps dispo réel (ex 1 h:30 min..)	Ce que je peux faire (revisions, pause, rien)
Lundi	1 h 30 min	Révisions
Mardi	2 h	Révisions
Mercredi	1 h	Pause
Jeudi	30 min	Révisions
Vendredi	1 h	Révisions
Samedi	2 h	Rien
Dimanche	>1 h	

3 choses que je peux lâcher cette semaine

1.

2.

3.

Mon "rappel motwation" du moment

“

Mon mini rituel bien-être (5 min max)