

# LIONESSES

SOIS DE CELLES QUI OSENT



by

*Joan Caroline*  
**Agenda 2024**



Joan Caroline

SOIS DE CELLES QUI OSENT

Je suis Joan Caroline, web-entrepreneuse, fondatrice de Lioness Closing, la première formation de closing francophone 100 % féminine, et de Wom'Empowerment, une société entièrement dédiée au développement et à la croissance de la femme dans toutes les sphères de sa vie.

# LIONESSE

SOIS DE CELLES QUI OSENT

## Guide D'utilisation



En tant que femme, je sais qu'il n'est pas toujours facile d'organiser ses activités quotidiennes, hebdomadaires ou mensuelles, tout en essayant de concilier sa vie familiale, son travail, et de cultiver un état d'esprit positif ainsi qu'une vie saine et sereine.

L'idée de cet agenda a donc été soigneusement pensée, car les habitudes, les méthodes et la gestion diffèrent d'une personne à l'autre.

Nous ne partageons pas toutes les mêmes priorités ni les mêmes façons de faire.

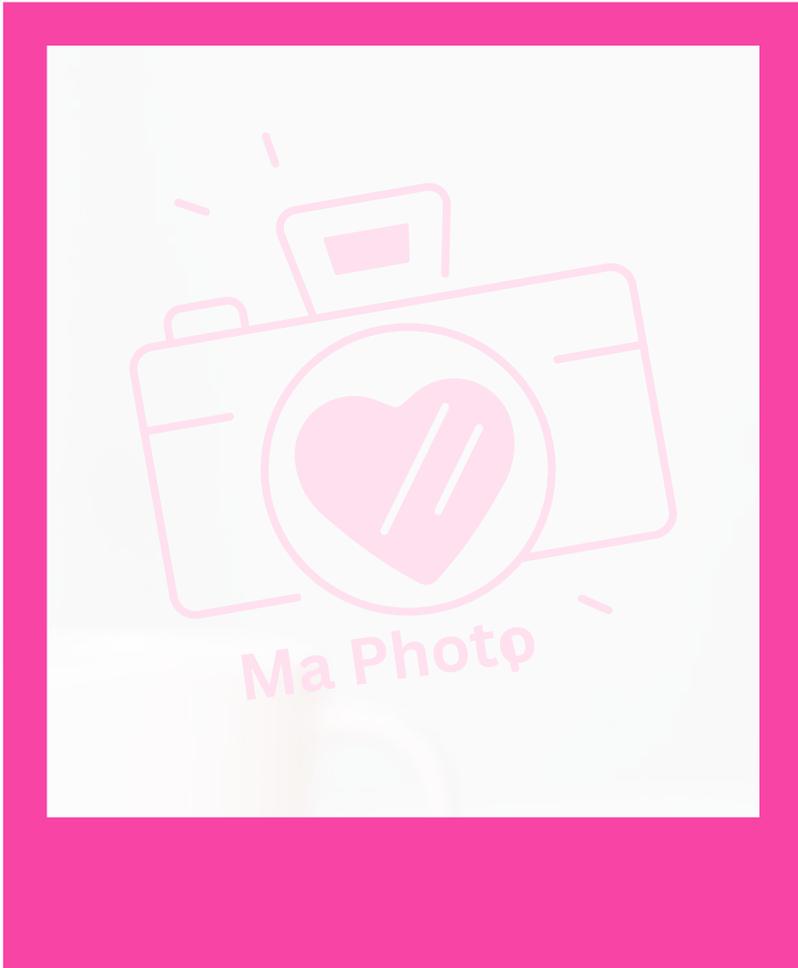
Cet agenda contient une série de modèles que chacune peut adapter à sa méthode de gestion. Que ce soit pour planifier ses activités quotidiennes, hebdomadaires ou mensuelles, on peut utiliser les modèles et créer son propre schéma.

Ils peuvent ensuite être dupliqués autant de fois que nécessaire ou modifiés pour correspondre à votre mode de vie et à la façon dont vous souhaitez gérer vos activités afin de les organiser et de répondre aux besoins de chacun.

# LIONESS

SOIS DE CELLES QUI OSENT

*Cet agenda appartient à*



Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Téléphone 

\_\_\_\_\_

Téléphone 

\_\_\_\_\_

Contacts d'urgence :

(1) : \_\_\_\_\_

(2) : \_\_\_\_\_

*A propos de moi:*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Ma Biographie



Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Téléphone  \_\_\_\_\_

Téléphone  \_\_\_\_\_

Contact  
d'urgence :

(1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

Date de naissance  / /

Taille (H/pi) :  \_\_\_\_\_

Ville / Village natale  \_\_\_\_\_

Couleur des yeux  \_\_\_\_\_

Carrure :  \_\_\_\_\_

Ethnicité :  \_\_\_\_\_

## CHEVEUX

Couleur : \_\_\_\_\_

Style : \_\_\_\_\_

Texture : \_\_\_\_\_



**MARQUES  
DISTINCTIVES :** 

TATOUAGE(S)/CICATRICE(S)/PIERCING(S)/  
MARQUE(S) DE BEAUTÉ/ \_\_\_\_\_

## Ma personnalité

Caractéristiques dominantes \_\_\_\_\_

Événement le plus marquant de l'enfance ?

Pourquoi ? \_\_\_\_\_

Le plus à l'aise quand ? \_\_\_\_\_

Comment je me sens dans ma peau ? \_\_\_\_\_

Si l'un de mes souhaits pouvait être exaucé, quel serait-il ?

Pourquoi ? \_\_\_\_\_

Moteurs et motivations \_\_\_\_\_

Talents \_\_\_\_\_

Extrêmement douée pour \_\_\_\_\_

Moins douée pour \_\_\_\_\_

Ma plus grande Force \_\_\_\_\_

Ma plus grande Faiblesse \_\_\_\_\_

Cette vulnérabilité est-elle évidente pour les autres ? OUI / NON

Comment est-ce que je la dissimule ?

Ma plus grande réussite \_\_\_\_\_

Pourquoi suis-je fière de cette réussite ?

Un mot d'encouragement à moi-même serait ?

# 20

# LIONESS

SOIS DE CELLES QUI OSENT

## JAN

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				

## FEV

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			

## MAR

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

## AVR

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

## JUL

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				

## AOU

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	

## SEP

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						

## OCT

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			

## NOV

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

## DEC

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					

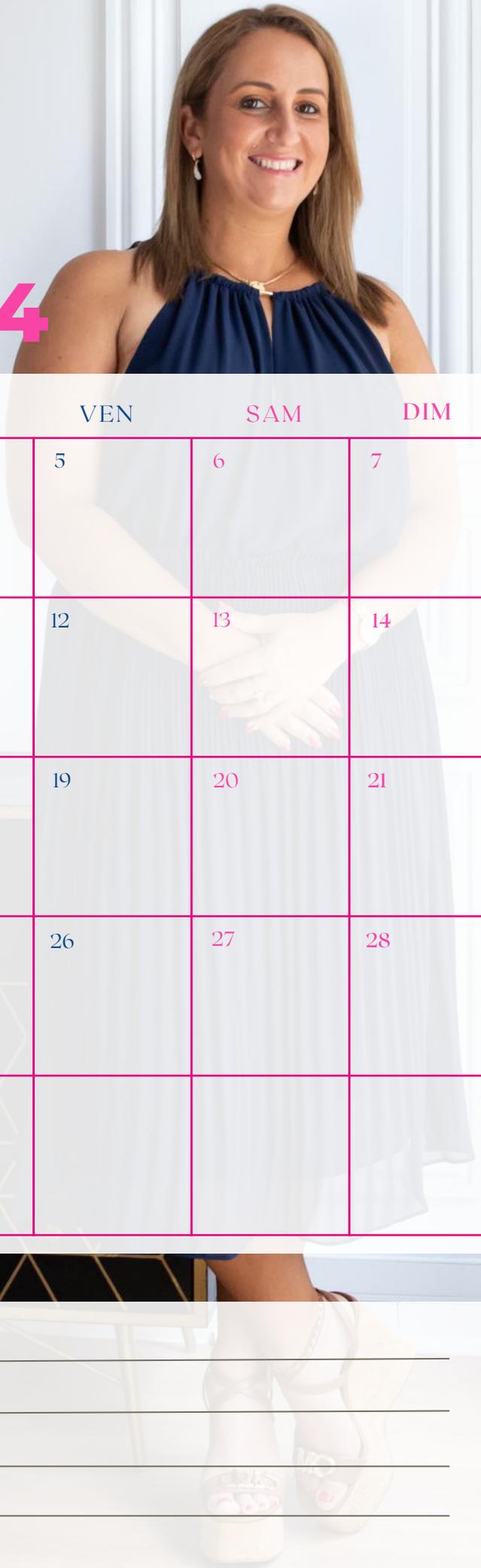
# 24

# LIONESS

SOIS DE CELLES QUI OSENT

Janvier

2024



LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
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				

Notes

---

---

---

---

# LIONESS

SOIS DE CELLES QUI OSENT

*Fevrier*

**2024**

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
			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			

*Notes*

---

---

---

---

# LIONESS

SOIS DE CELLES QUI OSENT

March

2024



LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
				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

Notes

---

---

---

---

*Avril*

2024

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
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					

*Notes*

---

---

---

---



Joan Caroline  
SOIS DE CELLES QUI OSENT

“

Personne n'est trop petit  
pour avoir un impact et  
changer le monde.

Greta Thunberg

Mai

2024

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
		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		

Notes

---

---

---

---

# LIONESS

SOIS DE CELLES QUI OSENT

Juin

2024

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
					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

Notes

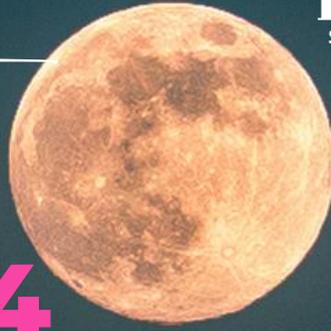
---

---

---

---

Juillet  
2024



LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
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				

Notes

---

---

---

---

# Août 2024

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
			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	

Notes

---

---

---

---



“  
On devient ce que l'on croit,  
pas ce que l'on pense ou ce  
que l'on veut.

Oprah Winfrey

# Septembre

# 2024

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
						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						

Notes

---

---

---

# LIONESS

SOIS DE CELLES QUI OSENT

# Octobre 2024

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
	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			

Notes

---

---

---

---

# Novembre

# 2024

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
				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

31

Notes

---

---

---

---

Decembre

2024

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
						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					

Notes

---

---

---

“  
Tout faux pas n'est pas une chute, et toute chute n'est pas synonyme d'échec.

- Oprah Winfrey

LIONESS  
SOIS DE CELLES QUI OSENT

*Mon organisation*

PERSONNELLE



Par

*Joan Caroline*

## S'AUTO-ÉVALUER

Comment évaluez-vous les points suivants

PHYSIQUE

	Jamais	Rarement	Parfois	Toujours
J'ai un sommeil suffisant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je mange sainement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai une alimentation équilibrée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je fais des exercices physiques réguliers	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'écoute les besoins de mon corps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Comment évaluez-vous les points suivants

MENTAL

	Jamais	Rarement	Parfois	Toujours
Je prends du temps pour moi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai de la joie et de la satisfaction dans mes activités	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai un système de soutien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je profite de l'instant présent	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# LIONESS

SOIS DE CELLES QUI OSENT

## Comment évaluez-vous les points suivants

SOCIALE

	Jamais	Rarement	Parfois	Toujours
J'ai des relations fortes et solidaires avec mes amis et ma famille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je prend du temps pour des activités sociales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je sais définir mes limites	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Comment évaluez-vous les points suivants

SPIRITUEL

	Jamais	Rarement	Parfois	Toujours
J'ai un but et un sens à ma vie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai le sentiment d'être relié à quelque chose de plus grand que moi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai une attitude et une énergie positive	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# Mindset

# LIONESS

SOIS DE CELLES QUI OSENT

## de Développement Personnel

Cochez la bonne colonne puis auto-évaluer votre travail

MINDSET  
CROISSANT

MINDSET  
LIMITANT

1.	Ai-je atteint les objectifs fixés pour cette année ?		
2.	Quelles nouvelles compétences ai-je acquises ou développées ?		
3.	Ai-je travaillé à la réalisation de mes objectifs et aspirations personnels ?		
4.	Ai-je appris ou essayé quelque chose de nouveau ?		
5.	Dans quelle mesure est-ce que je gère bien mes finances personnelles ?		
6.	Dans quelle mesure est-ce que je prends soin de ma santé physique et mentale ?		
7.	Quand je suis frustré, je persévère		
8.	De quelle manière ai-je développé et renforcé ma confiance en moi ?		
9.	Quand j'échoue, j'apprends		
10.	C'est en pratiquant qu'on devient parfait		

Mindset

LIONESS  
SOIS DE CELLES QUI OSENT

de Développement Personnel

# Ma checklist

MINDSET  
CROISSANT

MINDSET  
LIMITANT



# MENSURATIONS CORPORELLES

Date: / /

Poitrine

Bras

Hanches

Taille

Mollet

Cuisse

Poids : /Kg

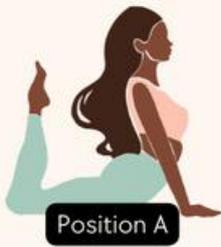
# 52 SEMAINES

## SUIVI PERTE OU PRISE DE POIDS

POIDS INITIAL _____					
					
					
					
					
					
					
					
					POIDS FINALE _____



## Challenge Pilate



Position A



Position B



Position C



Position D



Position E

## Jour 1

A : 10 secondes x 2  
B : 10 secondes x 2  
C : 10 secondes x 2  
D : 10 secondes x 2  
E : 10 secondes x 2

## Jour 2

A : 10 secondes x 2  
B : 10 secondes x 2  
C : 10 secondes x 2  
D : 10 secondes x 2  
E : 10 secondes x 2

## Jour 3

A : 10 secondes x 3  
B : 10 secondes x 3  
C : 10 secondes x 3  
D : 10 secondes x 3  
E : 10 secondes x 3

## Jour 4

A : 10 secondes x 3  
B : 10 secondes x 3  
C : 10 secondes x 3  
D : 10 secondes x 3  
E : 10 secondes x 3

## Jour 5

A : 15 secondes x 2  
B : 15 secondes x 2  
C : 15 secondes x 2  
D : 15 secondes x 2  
E : 15 secondes x 2

## Jour 6

A : 15 secondes x 2  
B : 15 secondes x 2  
C : 15 secondes x 2  
D : 15 secondes x 2  
E : 15 secondes x 2

## Jour 7

A : 15 secondes x 3  
B : 15 secondes x 3  
C : 15 secondes x 3  
D : 15 secondes x 3  
E : 15 secondes x 3

## Jour 8

A : 15 secondes x 3  
B : 15 secondes x 3  
C : 15 secondes x 3  
D : 15 secondes x 3  
E : 15 secondes x 3

## Jour 9

A : 30 secondes x 2  
B : 30 secondes x 2  
C : 30 secondes x 2  
D : 30 secondes x 2  
E : 30 secondes x 2

## Jour 10

A : 30 secondes x 2  
B : 30 secondes x 2  
C : 30 secondes x 2  
D : 30 secondes x 2  
E : 30 secondes x 2

## Jour 11

A : 30 secondes x 3  
B : 30 secondes x 3  
C : 30 secondes x 3  
D : 30 secondes x 3  
E : 30 secondes x 3

## Jour 12

A : 30 secondes x 3  
B : 30 secondes x 3  
C : 30 secondes x 3  
D : 30 secondes x 3  
E : 30 secondes x 3

## Jour 13

A : 50 secondes x 2  
B : 50 secondes x 2  
C : 50 secondes x 2  
D : 50 secondes x 2  
E : 50 secondes x 2

## Jour 14

A : 50 secondes x 2  
B : 50 secondes x 2  
C : 50 secondes x 2  
D : 50 secondes x 2  
E : 50 secondes x 2

## Jour 15

A : 50 secondes x 3  
B : 50 secondes x 3  
C : 50 secondes x 3  
D : 50 secondes x 3  
E : 50 secondes x 3

## Jour 16

A : 50 secondes x 3  
B : 50 secondes x 3  
C : 50 secondes x 3  
D : 50 secondes x 3  
E : 50 secondes x 3

## Jour 17

A : 30 secondes x 6  
B : 30 secondes x 6  
C : 30 secondes x 6  
D : 30 secondes x 6  
E : 30 secondes x 6

## Jour 18

A : 30 secondes x 6  
B : 30 secondes x 6  
C : 30 secondes x 6  
D : 30 secondes x 6  
E : 30 secondes x 6

## Jour 19

A : 30 secondes x 7  
B : 30 secondes x 7  
C : 30 secondes x 7  
D : 30 secondes x 7  
E : 30 secondes x 7

## Jour 20

A : 30 secondes x 7  
B : 30 secondes x 7  
C : 30 secondes x 7  
D : 30 secondes x 7  
E : 30 secondes x 7

## Jour 21

A : 60 secondes x 4  
B : 60 secondes x 4  
C : 60 secondes x 4  
D : 60 secondes x 4  
E : 60 secondes x 4

## Jour 22

A : 60 secondes x 4  
B : 60 secondes x 4  
C : 60 secondes x 4  
D : 60 secondes x 4  
E : 60 secondes x 4

## Jour 23

A : 45 secondes x 6  
B : 45 secondes x 6  
C : 45 secondes x 6  
D : 45 secondes x 6  
E : 45 secondes x 6

## Jour 24

A : 45 secondes x 6  
B : 45 secondes x 6  
C : 45 secondes x 6  
D : 45 secondes x 6  
E : 45 secondes x 6

## Jour 25

A : 60 secondes x 5  
B : 60 secondes x 5  
C : 60 secondes x 5  
D : 60 secondes x 5  
E : 60 secondes x 5

## Jour 26

A : 60 secondes x 5  
B : 60 secondes x 5  
C : 60 secondes x 5  
D : 60 secondes x 5  
E : 60 secondes x 5

## Jour 27

A : 45 secondes x 7  
B : 45 secondes x 7  
C : 45 secondes x 7  
D : 45 secondes x 7  
E : 45 secondes x 7

## Jour 28

A : 45 secondes x 7  
B : 45 secondes x 7  
C : 45 secondes x 7  
D : 45 secondes x 7  
E : 45 secondes x 7

## Jour 29

A : 60 secondes x 6  
B : 60 secondes x 6  
C : 60 secondes x 6  
D : 60 secondes x 6  
E : 60 secondes x 6

## Jour 30

A : 60 secondes x 6  
B : 60 secondes x 6  
C : 60 secondes x 6  
D : 60 secondes x 6  
E : 60 secondes x 6

# LIONESS

SOIS DE CELLES QUI OSENT

## EXERCICES QUOTIDIENS

Date :

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Dim

### TO DO LIST

### POIDS CORPOREL

OBJECTIF :

AUJ :

HIER :

### EXERCICE

Activités d'entraînement



Minutes totales



Total des pas



### EAU



### HEURE DE SOMMEIL

Réveil :



Se coucher :

### SUIVI DE REPAS

Petit déjeuner :

Déjeuner :

Dîner :

Snack :

## MON RITUEL AU RÉVEIL

DATE      /      /     

L M M J V S D

BOIRE UN VERRE D'EAU



MA PREMIÈRE PENSÉE DU MATIN

---

---

AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANTE POUR

- ---
- ---
- ---

MON AFFIRMATION DU JOUR

---

---

---

MON HUMEUR CE MATIN



MON OBJECTIF DU JOUR

- ---
- ---
- ---
- ---

## MON RITUEL AU COUCHER

DATE      /      /     

L M M J V S D

RÉFLEXION SUR LA JOURNÉE

---

---

MON ACCOMPLISSEMENT OU RÉUSSITE DU JOUR

---

---

CE QUE J'AURAIS PU MIEUX FAIRE

---

---

3 CHOSES DONT JE SUIS RECONNAISSANTE AUJOURD'HUI

● 

---

● 

---

● 

---

MA DÉCLARATION/ AFFIRMATION DE LÂCHER-PRISE

---

---

MON HUMEUR CE SOIR



MON MOMENT DÉTENTE DU SOIR

---

---



# LIONESS

SOIS DE CELLES QUI OSENT

## PLANNING JOURNALIER

Date :

AFFIRMATION DU JOUR

TEMPS



HUMEUR



3 PRIORITÉS PRINCIPALES

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

TO-DO LIST

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

N'OUBLIE PAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

HEURE

AGENDA

6:00 am	
6:30 am	
7:00 am	
7:30 am	
8:00 am	
8:30 am	
9:00 am	
9:30 am	
10:00 am	
10:30 am	
11:00 am	
11:30 am	
12:00 pm	
12:30 pm	
1:00 pm	
1:30 pm	
2:00 pm	
2:30 pm	
3:00 pm	
3:30 pm	
4:00 pm	
4:30 pm	
5:00 pm	
5:30 pm	
6:00 pm	
6:30 pm	
7:00 pm	
7:30 pm	
8:00 pm	
8:30 pm	
9:00 pm	
9:30 pm	
10:00 pm	

## PLANNING HEBDOMADAIRE

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

### LUNDI

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### MARDI

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### MERCREDI

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### JEUDI

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### VENDREDI

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### SAMEDI

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### DIMANCHE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### PRIORITÉS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### RAPPELS

### SEMAINE PROCHAINE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Notes

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## Suivi de dépenses MOIS: \_\_\_\_\_

### REVENUS

DESCRIPTION	MONTANT BRUT	APRÈS IMPÔTS
SOURCE 1:		
SOURCE 2:		
AUTRES:		
<b>TOTAL</b>		

### DÉPENSES FIXES

DATE	DESCRIPTION	MONTANT
<b>TOTAL</b>		

### DÉPENSES VARIABLES

DATE	DESCRIPTION	MONTANT
<b>TOTAL</b>		

### BUDGET

### RÉELLE

### DIFFÉRENCE

REVENUS TOTAL




DÉPENSES TOTALES




ÉCONOMIES TOTALES




REMBOURSEMENT  
DES DETTES




BALANCE NETTE

## Suivi de dépenses MOIS: \_\_\_\_\_

### REVENUS

DESCRIPTION	MONTANT BRUT	APRÈS IMPÔTS
SOURCE 1:		
SOURCE 2:		
AUTRES:		
<b>TOTAL</b>		

### DÉPENSES FIXES

DATE	DESCRIPTION	MONTANT
<b>TOTAL</b>		

### DÉPENSES VARIABLES

DATE	DESCRIPTION	MONTANT
<b>TOTAL</b>		

### BUDGET

### RÉELLE

### DIFFÉRENCE

REVENUS TOTAL




DÉPENSES TOTALES




ÉCONOMIES TOTALES




REMBOURSEMENT  
DES DETTES




BALANCE NETTE

# RÉFLEXION MENSUELLE

DATE      /      /      L M M J V S D

Comment évaluer ce mois-ci ?



Objectifs réalisés

Les objectifs non atteints

Objectifs du mois prochain

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Les bonnes habitudes

Les habitudes éliminées

Les nouvelles habitudes prises  
(bonnes et mauvaises)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce que cela me fait ressentir ?

---

---

Comment puis-je l'améliorer ?

---

---

Deux leçons de vie que j'ai apprises ce mois-ci :

---

---

---

Trois choses pour lesquelles je suis le plus reconnaissant ce mois-ci :

◆

---

◆

---

◆

---

# Défi

## Développement personnel

pour un objectif à long terme

Jour 1	Se lever tôt
Jour 2	Adoptez une attitude plus positive
Jour 3	Apprenez quelque chose de nouveau
Jour 4	Faire de l'exercice
Jour 5	Sortez seul
Jour 6	Travaillez sur sa patience
Jour 7	Réorganisez votre armoire
Jour 8	Faites une liste de vos réalisations
Jour 9	Préparez votre repas préféré
Jour 10	Pratiquez la méditation
Jour 11	Écrivez tout ce dont pourquoi vous êtes reconnaissant
Jour 12	Lâchez les rancunes
Jour 13	Commencez un nouveau livre

# Défi

## Développement personnel

pour un objectif à long terme

Jour 14	Faites quelque chose que vous aimez
Jour 13	Écrivez vos objectifs
Jour 14	Pensez à trois choses qui se sont bien passées aujourd'hui
Jour 15	Défis lecture pour élargir votre collection
Jour 16	Commencez la matinée par une affirmation positive
Jour 17	Apprenez une nouvelle langue
Jour 18	Choisissez une activité secondaire et travaillez-y.
Jour 19	Jouez au Sudoku
Jour 20	Créez un blog, rédiger et publier un article
Jour 21	Lancez-vous dans un nouveau loisir
Jour 22	Fixez un rappel toutes les quelques heures pour faire le point sur vous-même.
Jour 23	Réorganisez un pièce de chez vous
Jour 24	Se promenez sans son téléphone









LIONESS

SOIS DE CELLES QUI OSENT

*Mon organisation*  
PROFESSIONNELLE



Par

*Joan Caroline*

*Fixez vos objectifs...*

# SMART



**S**

Spécifique

Quels sont vos objectifs ?

**M**

Mesurable

Comment allez-vous suivre vos progrès ?

**A**

Atteignable

Comment atteindre votre objectif ?

**R**

Relevant

Pourquoi cet objectif est-il important ?

**T**

Timely

Quand l'objectif sera-t-il atteint ?

# Brainstorming Action

Le brainstorming d'action peut aider à identifier les éléments qui vous aident ou vous empêchent d'atteindre vos objectifs.

MON  
OBJECTIF :

Arrêter  
de faire

Faire  
moins de

Continuer  
à faire

Faire  
plus de

Commencer à  
faire

## D'UNE IDÉE À UN PROJET CONCRET



Une idée naît de la volonté de construire quelque chose, de créer une entreprise ou autre mais très souvent elle reste une simple idée, parce qu'on oublie, on n'a pas le temps ou on ne sait pas où ni comment commencer, et donc l'idée reste un rêve éternel. Nous sommes sur le point de changer cela pour toi.

Ce “guide-projet” va se concentrer sur la façon de transposer cette idée et de la transformer en quelque chose de réel et faire le suivi de ce que tu veux entreprendre.

LES POINTS  
IMPORATANTS



**Objectif(s) du projet**



**Les dates clés**



**Les étapes du projet**



**Les tâches nécessaire au projet**



**Les ressources**



**Les suivis**

Joan Caroline  
SOIS DE CELLES QUI OSENT

“

UN OBJECTIF SANS  
PLAN N'EST QU'UN  
SOUHAIT.

– ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

# PLANIFIER SON PROJET

Date de début: \_\_\_\_\_

Durée du Projet: \_\_\_\_\_

## DESCRIPTIF DU PROJET

## PRIORITÉS

---

---

---

---

---

---

## NOTES

---

---

---

---

---

---

## PLAN D'ACTION

<input type="checkbox"/> Budget requis:	Budget disponible:
<input type="checkbox"/>	_____

## RESSOURCES / IDÉES

**LIONESS**  
SOIS DE CELLES QUI OSENT

[NOM DU PROJET]

## Objectif(s) du projet

[Décrire l'objectif principal du projet]

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Durée estimative du projet

Date de début : \_\_\_\_\_

Date de fin : \_\_\_\_\_

## Les étapes du Projet

[Quelles sont les principales étapes que je dois prévoir pour mener à bien ce projet ?]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Étape \_\_\_\_\_

## Ressources nécessaire

[Lister les ressources requises, comme le budget, les outils, le nombre de personne, etc.]

<input type="checkbox"/>	_____



## Objectif

[Définir cette étape de la manière la plus objective possible]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Date limite : \_\_\_\_\_

## Tâches et Responsabilités

[Définir les tâches qui doivent être accomplies et par qui elles doivent progresser.]

	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____

# Étape \_\_\_\_\_

## Ressources nécessaire

[Lister les ressources requises, comme le budget, les outils, le nombre de personne, etc.]

<input type="checkbox"/>	_____



## Objectif

[Définir cette étape de la manière la plus objective possible]

---

---

---

---

Date limite : \_\_\_\_\_

## Tâches et Responsabilités

[Définir les tâches qui doivent être accomplies et par qui elles doivent progresser.]

	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____

# Bilans

[Résumer les progrès et les ajustements nécessaires]

## Bilan Hebdomadaire

---

---

---

---

---

---

---

---

## Bilan Mensuel

---

---

---

---

---

---

---

---

## Bilan Annuel

---

---

---

---

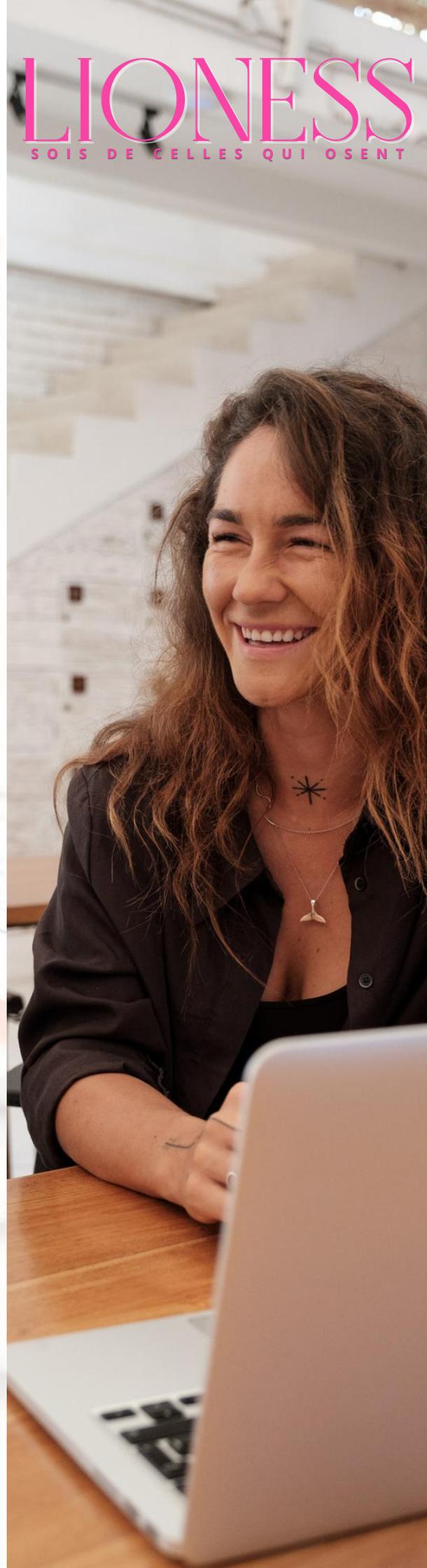
---

---

---

---

LIONESS  
SOIS DE CELLES QUI OSENT











LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

SAMEDI

DIMANCHE

Blank writing box with four horizontal lines.

SOIS DE CE LLES QUI OSENT



# PLANNING MENSUEL

MOIS :

FOCUS DE CE MOIS-CI

DATES IMPORTANTES

---

---

---

---

---

---

---

---

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

NOTES

---

---

---

---

---

---

LIONESS

SOIS DE CELLES QUI OSENT



## NOTES DE RÉUNION

DATE      /      /      L M M J V S D

Contexte de la réunion : \_\_\_\_\_

Mes notes sur l'ordre du jour

---

---

---

---

ÉLÉMENTS À PRENDRE EN COMPTE

POINT 1 :

---

---

---

POINT 2 :

---

---

---

POINT 3 :

---

---

NOTES DE RÉUNION

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## BRAIN DUMP

### COMMENT CELA FONCTIONNE-T-IL ?

Cette page suit vos progrès.

Déposez ici toutes vos tâches, sans trop y penser.  
Transférez vos tâches sur les pages quotidiennes si nécessaire.

Attribuez une priorité à chaque tâche :  
**H** pour Haute  
**M** pour Moyenne  
**L** pour Faible.

En voici un exemple :

TÂCHES	PRIORITÉ	FAIT
Réunion de gestion sur les projets	<input checked="" type="radio"/> H <input type="radio"/> M <input type="radio"/> L	<input type="checkbox"/>
Envoyer les factures du mois de mars	<input type="radio"/> H <input checked="" type="radio"/> M <input type="radio"/> L	<input type="checkbox"/>



## To - do list


## Réflexions aléatoires


## Appeler


## SMS


## E-mail


## Nouvelles idées


## Recherche


## Acheter


## Réflexion et prise de décision


LIONESS  
SOIS DE CELLES QUI OSENT

*Mon organisation*  
FAMILIALE



Par

*Joan Caroline*

## PLANIFICATION FAMILIALE

DATE      /      /      L M M J V S D

### Répartition des tâches ménagère

	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____

### Les besoins

### Les Envies

	_____		_____		_____
	_____		_____		_____
	_____		_____		_____
	_____		_____		_____
	_____		_____		_____
	_____		_____		_____
	_____		_____		_____
	_____		_____		_____
	_____		_____		_____
	_____		_____		_____

# COMITÉ DE FAMILLE

DATE      /      /      L M M J V S D

## Commencez par des éloges et des compliments

Un par un, demandez à chacun de faire le tour de la pièce et de se dire une chose positive qu'il a remarquée et admirée chez l'autre au cours du mois écoulé.

- Qu'est-ce qui fonctionne bien dans notre famille ?
  - Qu'est-ce qui pourrait être amélioré ?
  - Solution :
- 
- 

## PASSEZ EN REVUE LES OBJECTIFS DE LA FAMILLE :

Félicitez les membres de la famille pour les objectifs atteints, révisez les objectifs qui ont besoin d'être révisés et fixez de nouveaux objectifs. Afficher les objectifs à la vue de tous

- Objectif éducatif : lecture, écriture, points forts, talents, musique, etc.
- Objectifs physiques : sports, exercices, alimentation, temps passé ensemble, etc.
- Autres objectifs : Attitude et comportements, etc.

## LES ENVIES ET LES BESOINS DE CE MOIS-CI :

- Est-ce que tout le monde en a assez : chaussettes, sous-vêtements, chaussures et autres articles essentiels (les vieux items, petits et usés doivent être remplacés) ?
- Quelqu'un a-t-il besoin de fournitures scolaires ?
- Tout le monde a-t-il ce qu'il faut pour les activités récréatives à venir ? (équipement sportif, costumes de danse, etc.)
- Y a-t-il d'autres choses que quelqu'un souhaite ou dont il a besoin ?

# ANNIVERSAIRES

Mois :



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				

RAPPELS

LIONESS  
SOIS DE CELLES QUI OSENT

## CONTACTS MÉDICAUX

Spécialité	
Nom	
Téléphone	
Adresse	
Notes	

Spécialité	
Nom	
Téléphone	
Adresse	
Notes	

Spécialité	
Nom	
Téléphone	
Adresse	
Notes	

Spécialité	
Nom	
Téléphone	
Adresse	
Notes	

# LIONESSE

SOIS DE CELLES QUI OSENT

## PLANIFICATION RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

Date :

Heure :

QUI A RENDEZ-VOUS ? \_\_\_\_\_

DOCTEUR : \_\_\_\_\_

RAISON : \_\_\_\_\_

RÉSULTAT : \_\_\_\_\_

SUIVI : \_\_\_\_\_

Date :

Heure :

QUI A RENDEZ-VOUS ? \_\_\_\_\_

DOCTEUR : \_\_\_\_\_

RAISON : \_\_\_\_\_

RÉSULTAT : \_\_\_\_\_

SUIVI : \_\_\_\_\_

Date :

Heure :

QUI A RENDEZ-VOUS ? \_\_\_\_\_

DOCTEUR : \_\_\_\_\_

RAISON : \_\_\_\_\_

RÉSULTAT : \_\_\_\_\_

SUIVI : \_\_\_\_\_

# REPAS DE LA SEMAINE

SEMAINE : \_\_\_\_\_

LUN \_\_\_\_\_

MAR \_\_\_\_\_

MER \_\_\_\_\_

JEU \_\_\_\_\_

VEN \_\_\_\_\_

SAM \_\_\_\_\_

DIM \_\_\_\_\_

## LISTE DE COURSES

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

OK     PAS DISPONIBLE

# PLANIFICATION DES REPAS

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÎNER	GOÛTERS
LUNDI				
MARDI				
MERCREDI				
JEUDI				
VENDREDI				
SAMEDI				
DIMANCHE				

# PLANIFICATION DES REPAS

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÎNER	GOÛTERS
LUNDI				
MARDI				
MERCREDI				
JEUDI				
VENDREDI				
SAMEDI				
DIMANCHE				







# LIONESS

SOIS DE CELLES QUI OSENT

## Défi Famille



## 25 Jours

Organiser un pique-nique dans le jardin

Organiser un tournoi de jeux de société

Organiser une soirée pizza "DIY"

Organiser une soirée pyjama dans le salon

Regarder de vieilles vidéos de famille

Faire une promenade en famille

Préparer des biscuits

Jouer à cache-cache

Écrire des lettres aux membres de la famille et aux amis

Organiser une soirée cinéma

Construire une tente d'intérieur avec des draps et des chaises

S'allonger dehors et regarder les étoiles

Apprendre à compter jusqu'à 10 dans une autre langue

Créer son propre jeu de société

Organiser une soirée dansante dans le salon

Peindre chaque membre de la famille

Fabriquer des cartes de Pâques ou de Noël

Mettre à jour le livre de bébé des enfants avec eux

Fabriquer un attrape-rêves

Créer un jardin ou potager

Organiser un concours de talents

Regarder de vieilles photos de famille

Préparer des sucettes glacées

Créer un album

Jouer aux charades

LIONESS  
SOIS DE CELLES QUI OSENT

*Ma vie de*

COUPLE



Par

*Joan Caroline*

# PLANIFICATION

## MENSUEL

Date



Date	Lieu de rendez-vous	Budget	
22 Janvier	L'alsacien	900 €	✓

### Avis personnel

Lieu :



Ce que nous avons le plus aimé

\_\_\_\_\_

Ce que nous avons le moins aimé

\_\_\_\_\_

Nous y retournerons ?  Oui  Non

Lieu :



Ce que nous avons le plus aimé

\_\_\_\_\_

Ce que nous avons le moins aimé

\_\_\_\_\_

Nous y retournerons ?  Oui  Non

Lieu :



Ce que nous avons le plus aimé

\_\_\_\_\_

Ce que nous avons le moins aimé

\_\_\_\_\_

Nous y retournerons ?  Oui  Non

Lieu :



Ce que nous avons le plus aimé

\_\_\_\_\_

Ce que nous avons le moins aimé

\_\_\_\_\_

Nous y retournerons ?  Oui  Non



A photograph of a man and a woman embracing on a beach at sunset. The man is in the foreground, wearing a maroon shirt, and the woman is behind him, wearing a colorful patterned top. They are both looking towards the right, where the sun is setting over the ocean. The background is a soft, hazy sky and beach.

Joan Caroline  
SOIS DE CELLES QUI OSENT

“

Dans un couple, la  
communication est la clé :  
parler sans crainte, écouter  
sans juger

Oprah Winfrey

# GESTION DE CONFLIT

Dans un couple, il est essentiel de privilégier le dialogue, d'accepter ses torts, et de savoir se remettre en question. Mettre sa fierté de côté pour présenter des excuses est primordial pour avancer, mais il est crucial que cet effort de communication et de compréhension soit réciproque.

Voici quelques pistes pour amorcer un dialogue et des excuses pour mettre fin à un conflit

À :

De :

## INFRACTION

Comportement

Paroles

Action

Inaction

## RAISONS DE MON COMPORTEMENT

J'étais de mauvaise humeur

C'est juste arrivé

Ça m'a semblé être une bonne idée

Je préparais une surprise pour toi

Je n'avais plus de médicaments

Je n'avais aucune idée que ça te blesserait

Je n'étais pas sûr de moi

Mercure était régressif

Tu as poussé le bouchon trop loin

J'avais besoin de me défouler

J'ai oublié

Tu n'étais pas loin

Je ne savais pas

Je te déteste

Je ne pensais pas

Quelqu'un d'autre m'a forcée

J'ai oublié que tu n'aimais pas ça

J'étais ivre

Je n'ai pas pu m'en empêcher

Je suis amoureuse de toi

J'étais fatiguée

Je suis une idiote

J'avais faim

\_\_\_\_\_

Cette note représente ma prise de conscience que mes paroles ou mes actes t'ont, d'une manière ou d'une autre, contrarié, blessé ou aliéné. À la lumière de cette prise de conscience,

JE NE LE FERAI PLUS.

JE LE REFERAI.

# Love Vision Board

LIONESS  
SOIS DE CELLES QUI OSENT



Ma Photo



Ma Photo



Ma Photo



Ma Photo

*Mes objectifs*

Écrivez votre objectif ici



“  
Un couple, c'est fragile. On  
pense que ça tient tout seul,  
mais non. Ça se construit  
chaque jour

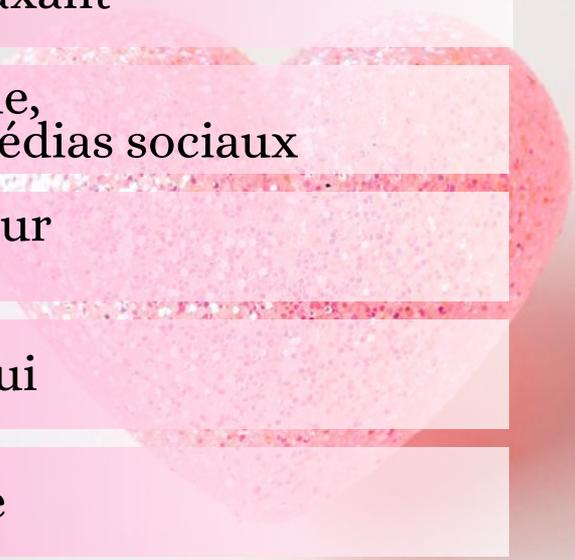
Mireille Mathieu

# Défi couple 30 Jours

<b>JOUR</b> 1	Rédigez une note attentionnée
<b>JOUR</b> 2	Envoyez un message vidéo, en partageant 3 choses que vous aimez chez eux
<b>JOUR</b> 3	Achetez ou cuisinez votre plat préféré pour le dîner
<b>JOUR</b> 4	Citez 5 façons dont vous avez progressé ensemble
<b>JOUR</b> 5	Pensez, aux moments heureux que vous avez partagés, à une occasion particulière
<b>JOUR</b> 6	Envoyez au hasard un message sexy
<b>JOUR</b> 7	Recréez votre soirée romantique préférée
<b>JOUR</b> 8	Écrivez 8 choses à propos de vous qui ajoutent de la valeur à votre relation.
<b>JOUR</b> 9	Écrivez 9 raisons pour lesquelles vous êtes reconnaissante d'être dans votre relation.
<b>JOUR</b> 10	Souvenez-vous d'un moment difficile qui vous a rapprochés
<b>JOUR</b> 11	Embrassez pendant 15 secondes d'affilée,
<b>JOUR</b> 12	Répondez au questionnaire sur le langage de l'amour
<b>JOUR</b> 13	Complimentez leur caractère
<b>JOUR</b> 14	Jouez à un jeu ensemble
<b>JOUR</b> 15	Demandez-leur comment vous pouvez mieux les aimer

# Defi couple 30 Jours

<b>JOUR</b> 16	Faites un câlin pendant 60 secondes d'affilée
<b>JOUR</b> 17	Faites quelque chose de spécial en guise d'acte de gentillesse
<b>JOUR</b> 18	Priez ou méditez ensemble
<b>JOUR</b> 19	Créez un plan de couple sur 12 mois,
<b>JOUR</b> 20	Cuisinez ensemble
<b>JOUR</b> 21	Dancez lentement sur une chanson romantique
<b>JOUR</b> 22	Faites une promenade ensemble
<b>JOUR</b> 23	Déjeunez à l'extérieur ou dans la voiture
<b>JOUR</b> 24	offrez-leur un massage relaxant
<b>JOUR</b> 25	Encouragez-les en personne, publiquement ou sur les médias sociaux
<b>JOUR</b> 26	Organisez une discussion sur "l'état de notre union"
<b>JOUR</b> 27	Dites-leur merci aujourd'hui
<b>JOUR</b> 28	Regardez un film ensemble
<b>JOUR</b> 29	Faites quelque chose d'amusant et d'enfantin
<b>JOUR</b> 30	Dites "Je t'aime"





# LIONESSE CLOSING

SOIS DE CELLES QUI OSENT

Rappelez-vous,

En utilisant cet agenda, que chaque femme est unique, tout comme sa vie et ses situations. Cet agenda 100 % personnalisable s'adapte à votre unicité, reflétant et célébrant votre parcours singulier. Que chaque page vous rapproche de vos objectifs en harmonie avec l'exceptionnelle personne que vous êtes et ce dans toutes les sphères de votre vie!

*Joan Caroline*



# Joan Caroline

SOIS DE CELLES QUI OSENT

“

CHAQUE JOUR EST UN CADEAU  
UNIQUE, POUR LEQUEL IL FAUT  
S'ÉMERVEILLER ET REMERCIER !  
MALGRÉ LES ÉPREUVES, CHAQUE  
INSTANT EST UNE PRÉCIEUSE  
OCCASION DE CÉLÉBRER LA VIE,  
S'ÉPANOUIR ET GRANDIR

Joan Caroline