

Check-list

Pour confiné heureux

	L	M	M	J	V	S	D
Se lever à heure fixe	<input type="checkbox"/>						
Travailler mais pas trop	<input type="checkbox"/>						
Nettoyer la maison à tour de rôle	<input type="checkbox"/>						
Bouger son corps avec bienveillance	<input type="checkbox"/>						
S'hydrater 8 verres d'eau/jour	<input type="checkbox"/>						
Manger sain On a le temps de cuisiner !	<input type="checkbox"/>						
Prendre des nouvelles famille, amis, voisins...	<input type="checkbox"/>						
Ranger son espace On se sent mieux après !	<input type="checkbox"/>						
Réfléchir, méditer positivement et avec gratitude	<input type="checkbox"/>						