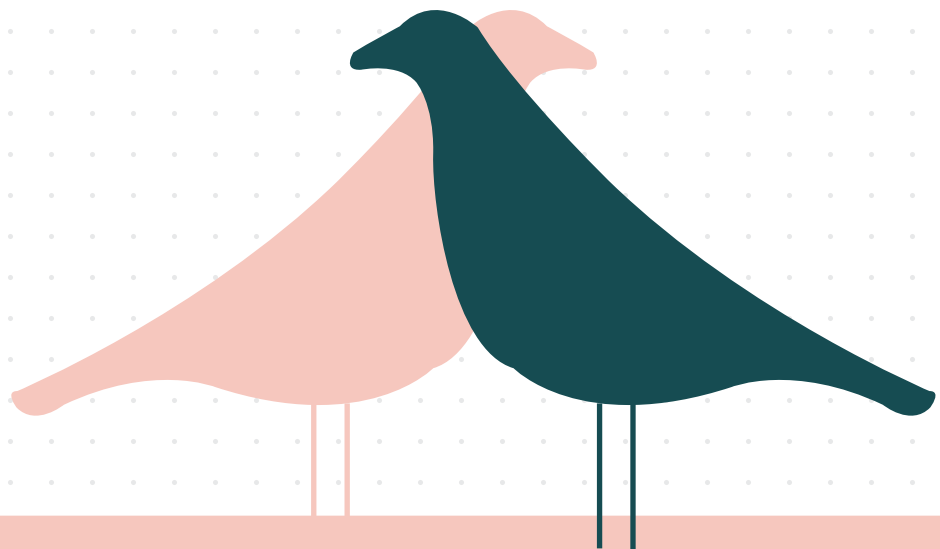


# SLOW LIFE

---

Joli kit pour ralentir

---



VIEDEMIETTES

---

CRÉÉ PAR MAY AVEC  
BEAUCOUP D'AMOUR

# SLOW LIFE

---

Joli kit pour ralentir

---



## MAY LOPEZ

Entrepreneuse créative et enthousaste.

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 projets un peu fous.

MAYLOPEZ.FR

VIEDEMIETTES.FR



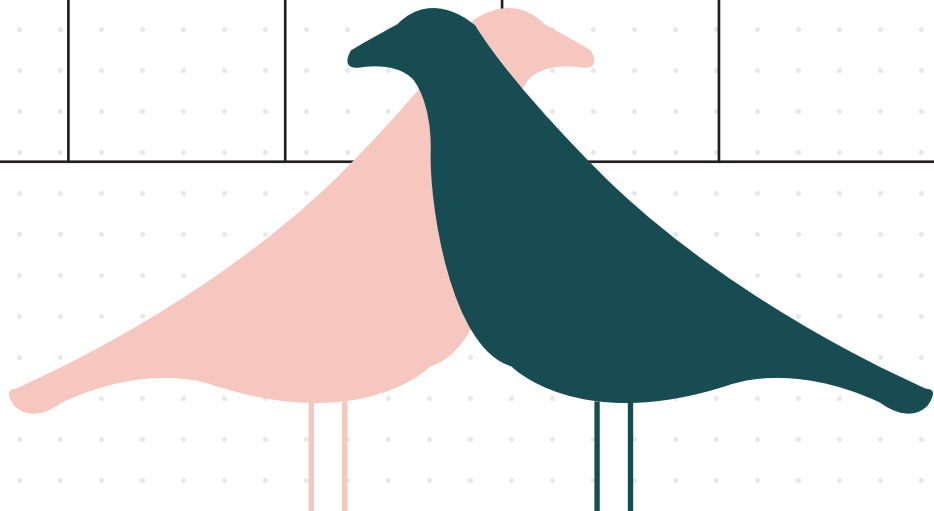
# MOIS DE :

Organisateur de mois joyeux

Objectif :



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	★					
						★



VIEDEMIETTES

CRÉÉ PAR MAY AVEC  
BEAUCOUP D'AMOUR

# SLOW LIFE

Organisateur de **semaines** heureuses

Semaine du :

L'objectif :

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

NOTES JOYEUSES  
ET ENTHOUSIASTES



VIEDEMIETTES

CRÉÉ PAR MAY AVEC  
BEAUCOUP D'AMOUR



# SLOW LIFE

Organisateur de **jours** heureux

Date : ../../..

Notes passionnées et créatives

## Mes trois objectifs du jour

(et pas un de plus !) :

N°1 :

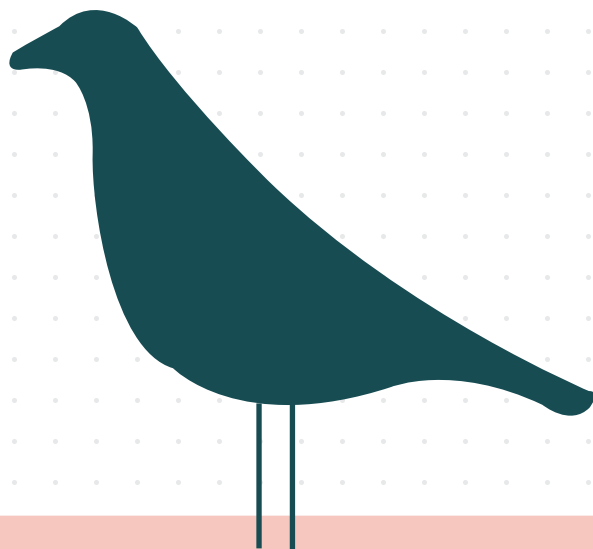
N°2 :

N°3

Aujourd'hui, j'ai **souri** :

VIEDEMIETTES

CRÉÉ PAR MAY AVEC  
BEAUCOUP D'AMOUR



# SLOW LIFE

Belles (et bonnes !) adresses

Boulangerie :

Fromager :

Boucherie :

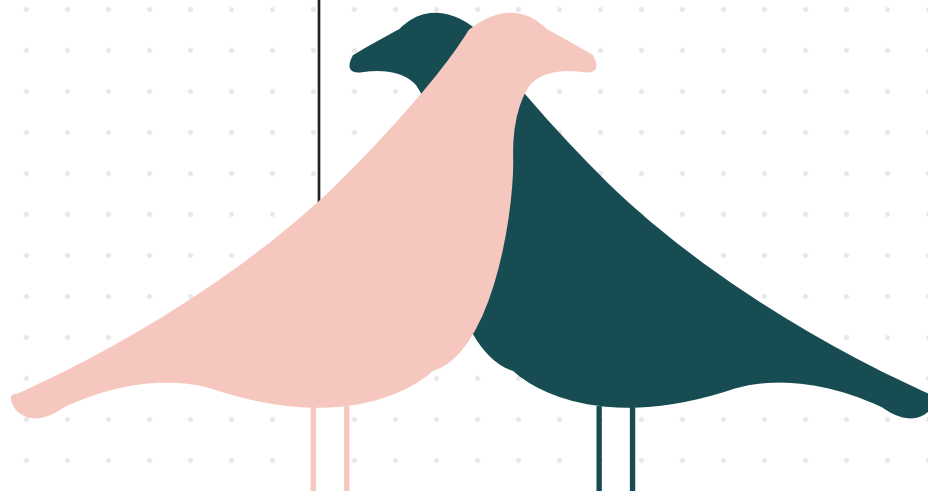
Poissonerie :

Fleuriste :

Mes boutiques chouchoutes

Mes restaurants

Jours de marché



VIEDEMIETTES

CRÉÉ PAR MAY AVEC  
BEAUCOUP D'AMOUR

# MES PRODUITS ET RECETTES DE SAISON

Mois de :

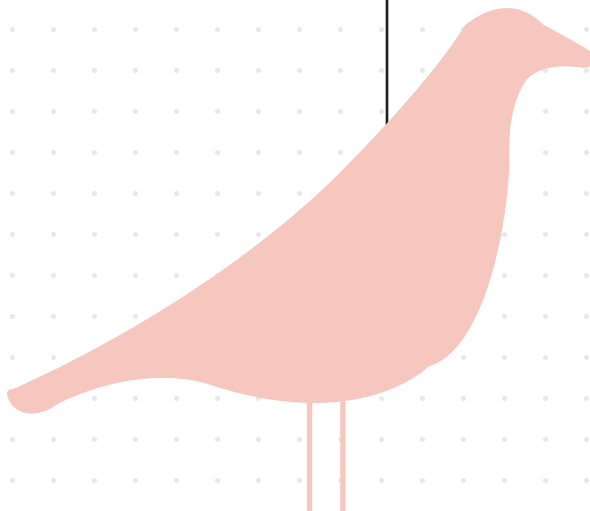
Légumes du mois

Idées de recettes

Fruits du mois

VIEDEMIETTES

CRÉÉ PAR MAY AVEC  
BEAUCOUP D'AMOUR



# SLOW LIFE

Les petites habitudes pour me recentrer

## BELLES IDÉES (à piocher)

- allumer des bougies
- arroser les fleurs
- faire un feu de cheminée
- préparer un pique-nique
- lire un livre
- aller au marché
- dessiner
- écrire une lettre
- préparer un week-end
- faire la sieste

Ce qui me rend heureux

## Idée lumineuse

Se promettre de faire chaque jour une petite chose juste pour soi



VIEDEMIETTES

CRÉÉ PAR MAY AVEC  
BEAUCOUP D'AMOUR



# SLOW LIFE

Et, respirer.

Date : ../../..

## S'ECOUTER

Qu'est ce qui me rend  
profondement heureux ?

Quels sont mes rêves ?

## SE RECENTRER

A quoi ressemble ma journée  
idéale ?

De quoi suis-je fier ?

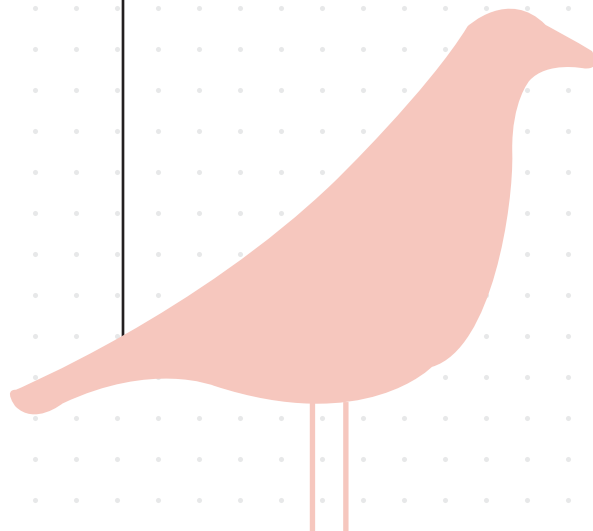


## LE FUTUR

Que puis-je améliorer dans  
mon quotidien ?

Qu'est-ce qui me fera dire que  
mon année sera réussie en  
décembre prochain ?

Que mettre en place  
pour y arriver ?



# SLOW LIFE

Et, respirer.

Date : ../../..

## S'ECOUTER

Qu'est ce qui me rend  
profondement heureuses ?

Quels sont mes rêves ?

## SE RECENTRER

A quoi ressemble ma journée  
idéale ?

De quoi suis-je fière ?

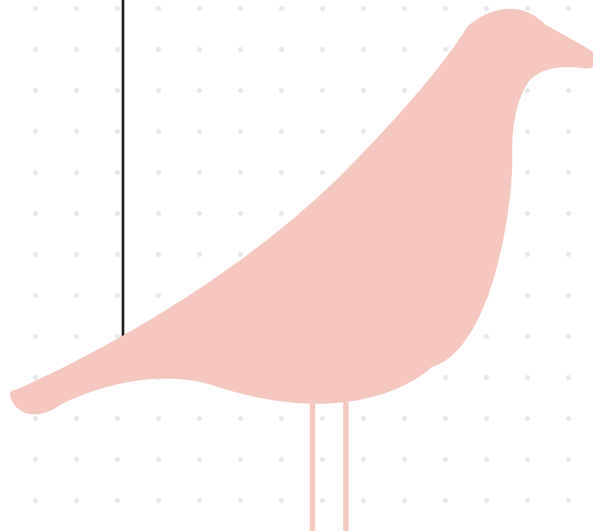


## LE FUTUR

Que puis-je améliorer dans  
mon quotidien ?

Qu'est-ce qui me fera dire que  
mon année sera réussie en  
décembre prochain ?

Que mettre en place  
pour y arriver ?



# SLOW LIFE

Les menus de la **semaine**

Semaine du :

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi



Dimanche

VIEDEMIETTES

CRÉÉ PAR MAY AVEC  
BEAUCOUP D'AMOUR



# LIEU MAGIQUE

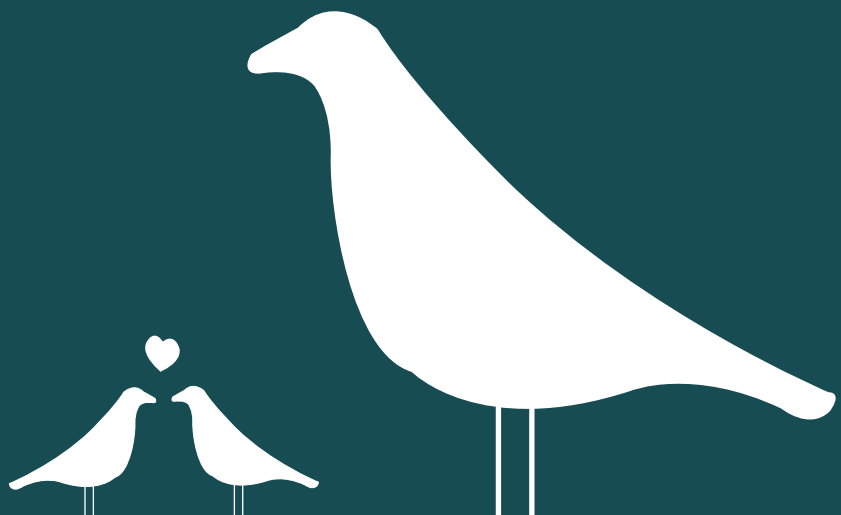
pour écouter mes émotions

DANS MA TÊTE

IL Y A PLEIN DE CHOSES

VIEDEMIETTES

CRÉÉ PAR MAY AVEC  
BEAUCOUP D'AMOUR



# LIEU MAGIQUE

pour gérer mes priorités

**Important  
et urgent**

**Pas urgent  
mais important**

IMPORTANT

URGENT

**Pas important  
mais urgent**

**Ni urgent  
ni important**

VIEDEMIETTES

CRÉÉ PAR MAY AVEC  
BEAUCOUP D'AMOUR

