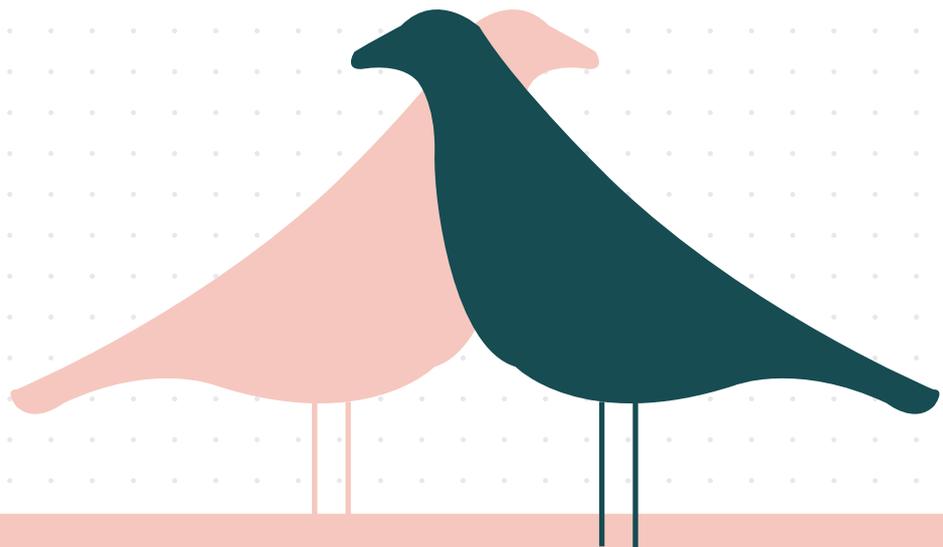


SLOW LIFE

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



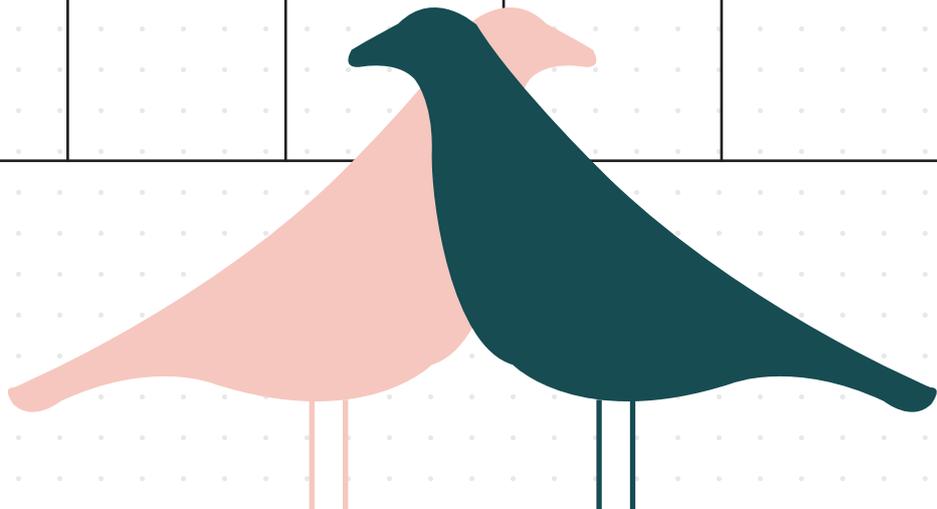
MOIS DE :

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

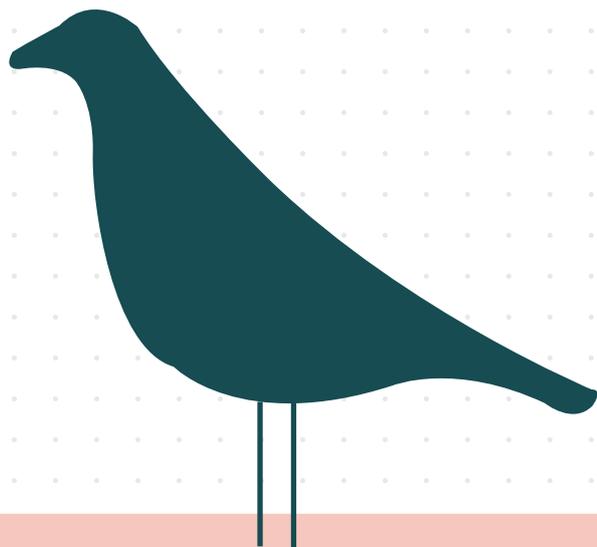
Mes trois objectifs du jour
(et pas un de plus !) :

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 :

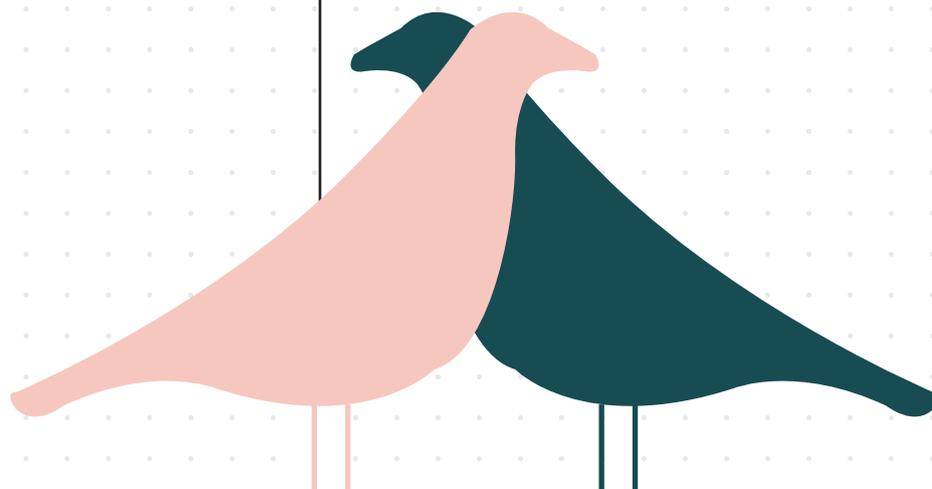
Poissonerie :

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 :

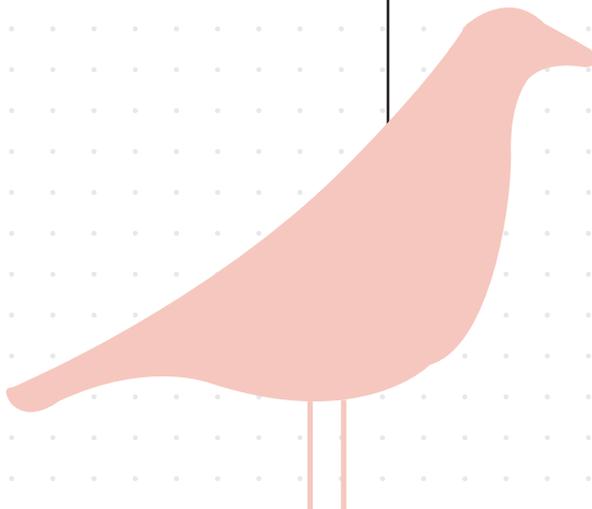
Légumes du mois

Idées de recettes

Fruits du mois

VIEDEMIETTES

CRÉÉ PAR MAY AVEC
BEAUCOUP D'AMOUR



SLOW LIFE

Les petites habitudes pour me recentrer

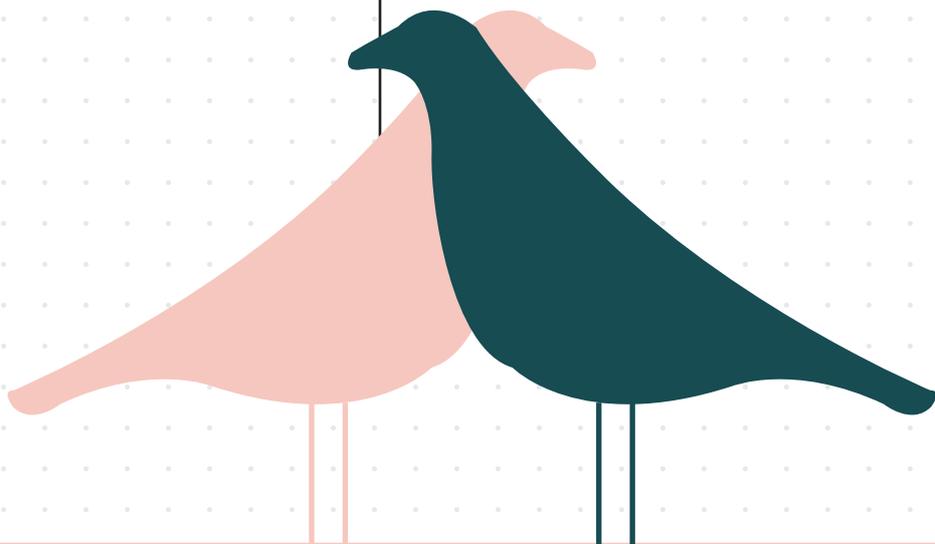
BELLES IDÉES (à piocher)

- 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 ?

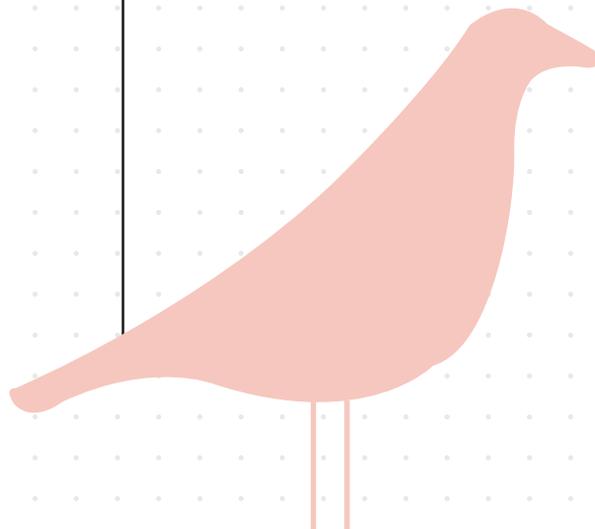


LE FUTUR

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 ?

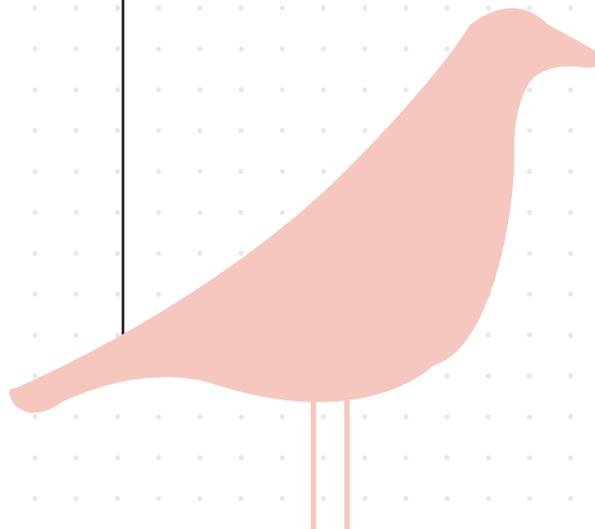


LE FUTUR

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

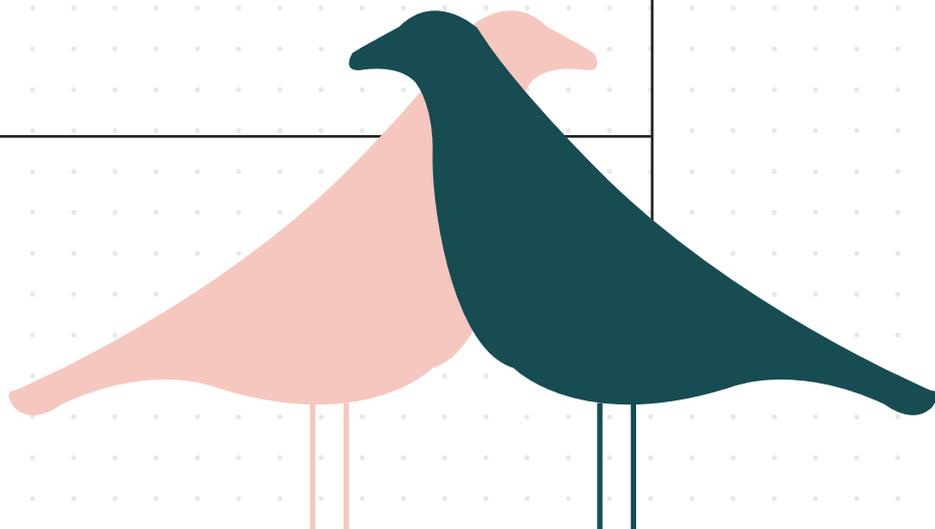
Jeudi

Vendredi

Samedi



Dimanche



VIEDEMIETTES

CRÉÉ PAR MAY AVEC
BEAUCOUP D'AMOUR

LIEU MAGIQUE

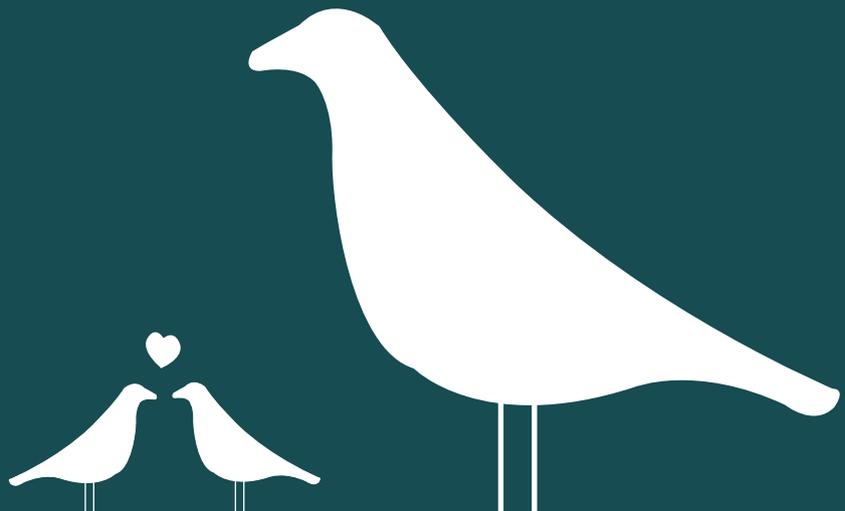
pour écouter mes émotions

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

