CHARLOTTE
VANNIER

Bullet Therapy

Mon carnet de bord créatif

ANTIPROCRASTINATION
ET PRO-GRATITUDE

EYROLLES

semaine 4

janvier

22	23	24	25

26	27	28

Objectifs

ATTEINTS

À REPORTER

PLANTATIONS DU MOIS

do it yourself

janvier

LES DIY QUI VONT EMBELLIR MA VIE

Savon naturel

25 cl de tisane de plantes, 250 g de savon de Marseille en paillettes, 2 cuillerées à soupe d'huile végétale au choix (argan, amande douce, olive, coco, avocat, monoï...), 20 gouttes d'huiles essentielles (pamplemousse, tea-tree, jasmin...), 30 cm de cordelette, 1 moule à muffins en silicone.

Dans une casserole au bain-marie, faire fondre le savon en paillettes avec l'huile végétale. Dans une autre casserole, toujours au bain-marie, infuser la tisane.

Mélanger le contenu des deux casseroles en battant énergiquement avec un fouet. Laisser refroidir le mélange et ajouter les huiles essentielles.

Plier la cordelette en deux et faire un nœud pour former une boucle. Verser le mélange dans un moule à muffins en silicone et placer la cordelette dans le mélange en laissant la boucle à l'extérieur. Laisser durcir environ 12 heures au frais et démouler.

semaine 5

janvier

29	30	31

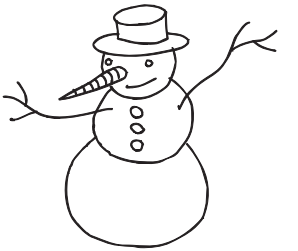
Objectifs

ATTEINTS

À REPORTER

JE RETOMBE EN ENFANCE

#PATINAGE #BONHOMMEDENEIGE #BONHEUR



février JOURNAL DE BORD

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
TRAVAIL												
SPORT												
LECTURE												
BLOGGING												
SOMMEIL												
ALIMENTATION												
SORTIES												
FILMS												
DIY												

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29

to do list

février

ADMINISTRATIF		PERSONNEL	

Faites que le rêve
dévore votre vie
afin que la vie
ne dévore pas votre rêve.

Antoine de Saint-Exupéry