

Mon ÉQUILIBRE

Mon planner pour une vie **organisée**,
sereine et **alignée** avec moi-même.





Bienvenue



MERCI D'AVOIR TÉLÉCHARGÉ CE GUIDE !



Pendant longtemps, je pensais que le problème
était que je ne gagnais pas assez.

En réalité, il me manquait surtout
une méthode simple.

J'ai créé ce guide pour partager les habitudes
qui m'ont aidée à mieux organiser mon argent,
sans frustration et sans chercher la perfection.

Chaque petit pas compte.



NATUROAURA



ÉTAPE

1



Savoir OÙ PART TON ARGENT

La première étape pour reprendre le contrôle de ton budget est de **comprendre tes dépenses**.



Pendant **7 jours**, note toutes tes dépenses.

- ♥ Même le petit café.
- ♥ Même la baguette.
- ♥ Même les petites dépenses du quotidien.

— Pourquoi c'est important ? —



Tu découvres
où ton argent
disparaît vraiment.



Tu identifies
ce qui est **essentiel**
et ce qui ne l'est pas.



Tu peux ensuite
prendre **de meilleures**
décisions.



Petit conseil ♥

Utilise un carnet, une application ou
les pages de **suivi des dépenses** de ton planner.

La clarté d'aujourd'hui
apporte la liberté
de demain.





Planifier

AVANT D'ACHETER

Une bonne organisation commence toujours
avant de dépenser.

Pourquoi faire une liste ?



Elle t'aide à acheter uniquement ce dont tu as vraiment besoin.



Elle te permet d'économiser temps et argent.



Elle réduit le stress et les achats impulsifs.



Elle t'aide à mieux nourrir ta famille avec ce que tu as déjà à la maison.



Elle t'apporte plus de clarté et de sérénité au quotidien.

Comment faire ?

1

Regarde ce que tu as déjà à la maison.

2

Planifie tes repas pour la semaine.

3

Fais ta liste par catégories (fruits, légumes, protéines, produits ménagers, etc.).

4

Tiens-toi à ta liste quand tu fais tes courses.

5

Évite d'y aller le ventre vide pour ne pas céder aux tentations !

Exemple de liste simple

Fruits & Légumes

- Pommes
- Bananes
- Carottes
- Épinards
- Tomates

Protéines

- Poulet
- Œufs
- Poisson
- Lentilles
- Yaourt nature

Épicerie

- Riz
- Pâtes
- Huile d'olive
- Avoine
- Conserves

Maison

- Papier toilette
- Liquide vaisselle
- Lessive
- Produits d'entretien



Petit conseil

Prévois un petit budget pour les imprévus.
Cela t'évitera de te sentir frustrée en cours de semaine.

La clé n'est pas de tout prévoir,
mais d'être préparée
avec bienveillance.

ÉTAPE

3



La règle

DES 24 HEURES

Une habitude simple qui peut t'aider
à économiser **beaucoup d'argent**.



Avant chaque achat non essentiel,
pose-toi cette question :

En ai-je vraiment besoin ?

Comment ça fonctionne ?



Tu vois quelque chose qui te plaît.
Tu ressens l'**envie d'acheter**.



Tu attends **24 heures**
avant de prendre ta décision.



Très souvent, l'**envie disparaît**
ou tu réalises que ce n'était pas
si important.

Pourquoi c'est efficace ?



Tu évites les achats **impulsifs**.



Tu **économises** sans te priver.



Tu apprends à distinguer
envie et besoin.



Tu te sens **fière** de tes décisions.



Petit conseil

Si, après 24 heures, tu as toujours envie de l'acheter
et que cela correspond à ton budget,
alors tu peux te faire plaisir sans culpabilité !

Rappelle-toi :

Chaque euro que tu gardes aujourd'hui
est un pas vers tes rêves de demain.



ÉTAPE

4



Préparer SES REPAS

Planifier tes repas, c'est **gagner du temps**,
économiser de l'argent et **manger plus sainement**.



Les avantages

- ♥ Tu évites les commandes de dernière minute.
- ♥ Tu réduis le gaspillage alimentaire.
- ♥ Tu manges mieux sans te compliquer la vie.
- ♥ Tu fais des économies chaque semaine.

Comment faire ?

1

Choisis tes recettes

Sélectionne 3 à 7 repas
simples que ta famille
aime.



2

Établis ton menu

Planifie tes repas
pour la semaine
(petit-déjeuner,
déjeuner, dîner,
collations).



3

Fais ta liste de courses

Avant d'aller au
magasin, écris tout
ce dont tu as besoin.



4

Prépare à l'avance

Cuisine en plus
et congèle si
possible.



5

Gagne du temps chaque jour

Moins de stress,
plus d'organisation,
plus de sérénité.



Idées de repas rapides et économiques



Bols composés

Riz ou quinoa,
légumes, protéines,
sauce maison.



Soupes & veloutés

Parfaits pour préparer
en grande quantité
et congeler.



Plats au four

Gratins, lasagnes,
tian de légumes,
casseroles...



Recettes simples

Pâtes complètes,
omelettes, salades,
woks de légumes.



Petit conseil



Prépare tes légumes
à l'avance (lavés,
coupés, rangés).
Cela te fera gagner
beaucoup de temps
en semaine !



“ Un repas préparé aujourd'hui,
c'est du temps gagné... et de l'argent économisé. ”



Payer

TON FUTUR EN PREMIER

L'épargne n'est pas ce qu'il reste à la fin du mois,
c'est ce que tu mets de côté **en premier**.

Pourquoi c'est important ?



Tu te constitues une **sécurité**
en cas d'imprévus.



Tu avances plus facilement
vers tes **projets et rêves**.



Tu gagnes en **sérénité**
et en confiance.



Même de petites sommes,
mises régulièrement,
font une **grande différence**.

Comment faire ?

1

Dès que tu reçois ton salaire,
mets de côté une somme
même petite.



2

Automatise ton épargne :
virement automatique
vers ton compte épargne.



3

Choisis un montant réaliste
que tu peux garder chaque mois.



4

Ne touche pas à cet argent
sauf pour une vraie urgence
ou un projet important.



5

Augmente petit à petit
quand tu te sens prête.



Combien épargner ?

Commence petit, mais commence !

5 € / mois

Mieux que rien.



Parfait pour
débuter.

20 € / mois

Un bon début
pour créer l'habitude.



96 € par an

50 € / mois

Un vrai pas vers
tes objectifs.



600 € par an

100 € / mois

Un excellent rythme
pour construire ton futur.



1 200 € par an



Petit conseil

Utilise des comptes séparés (même sur une banque en ligne gratuite)
pour ne pas mélanger épargne et dépenses du quotidien.

Ce qui n'est pas sous tes yeux, tu ne le dépenses pas !



Chaque euro mis de côté
aujourd'hui est un pas
vers la vie que tu veux
demain.



“ Ton futur mérite que tu investisses dans tes rêves dès aujourd'hui. ”



Arrêter de chercher LA PERFECTION

Un budget parfait n'existe pas.

Ce qui compte, c'est de **progresser chaque jour**.

La réalité ♥



Il y aura des imprévus.

C'est normal.



Certains mois seront meilleurs que d'autres.



Tu vas faire des erreurs.

C'est humain.



L'important n'est pas d'être parfaite, mais d'être régulière et **bienveillante** avec toi-même.

Pourquoi c'est important ?



La pression de la perfection crée du **stress** et décourage.



Les **petits progrès** sont plus efficaces que les grands changements difficiles à tenir.



Chaque petit pas te **rapproche** de tes objectifs.



Tu profites plus de ton quotidien quand tu **lâches la pression**.

Rappelle-toi ♥



Mieux vaut un budget imparfait que
pas de budget du tout.

- ✓ Fais de ton mieux.
- ✓ Sois fière de chaque effort.
- ✓ Célèbre tes progrès.
- ✓ Et continue d'avancer.

Change de regard ♥

Au lieu de penser...

- ✗ "Je n'y arriverai jamais."
- ✗ "J'ai encore raté ce mois-ci."
- ✗ "Je dois tout contrôler."

Essaye de penser...

- ♥ "Je progresse chaque jour."
- ♥ "Demain est une nouvelle chance."
- ♥ "Je fais de mon mieux, et c'est déjà *beaucoup*."



Petit conseil ♥

À la fin de chaque semaine, prends 5 minutes pour te féliciter pour ce que tu as bien fait, même si c'est petit.

La gratitude attire encore plus de bonnes choses !

*"Tu es en train de construire la vie que tu veux.
Sois patiente avec toi-même,
tout arrive au bon moment."*



Célébrer

CHAQUE VICTOIRE

Chaque petite victoire te rapproche
de la vie que tu veux créer pour toi et ta famille.

Ne sous-estime jamais tes progrès !

Des victoires du quotidien



Tu as économisé 10 € ?

Bravo, c'est une victoire !



Tu as résisté à un achat
impulsif ?

Félicitations !



Tu as préparé tes repas
à la maison ?

Tu fais une différence !



Tu as suivi ton budget
toute la semaine ?

Tu peux être fière de toi !



Tu as pris du temps pour toi ?

C'est essentiel !

Pourquoi célébrer ?



Parce que cela renforce ta motivation.



Parce que ton cerveau aime
les récompenses.



Parce que tu construis une relation
positive avec l'argent.



Parce que tu restes concentrée
sur le positif.



Parce que chaque victoire mérite
d'être reconnue.

Idées pour te récompenser



Prends un moment
rien que pour toi.
Un café, un livre,
un bain...



Achète-toi quelque
chose qui te fait
plaisir (dans ton
budget bien sûr !).



Fais une activité
que tu aimes :
yoga, marche,
méditation...



Crée un souvenir :
une sortie, des
photos, un moment
en famille.



Écris tes réussites
dans ton journal
ou ton planner.



Offre-toi une pause
bien-être : massage,
soin, relaxation...

Prends un moment pour toi

Quelles sont tes 3 plus grandes victoires de cette semaine ?

1

2

3

Comment vas-tu les célébrer ?



“

Chaque petite action que tu fais aujourd'hui
crée la vie que tu veux pour demain.



”



Ma routine

POUR RESTER ALIGNÉE

Des petites habitudes chaque jour
pour une **grande transformation** sur le long terme.



Pourquoi une routine ?

- ♥ Elle t'aide à gagner du temps et de l'énergie.
- ♥ Elle réduit le stress et l'anxiété.
- ♥ Elle t'aide à rester concentrée sur tes priorités.
- ♥ Elle te rapproche chaque jour de la vie que tu veux.

Rappelle-toi

La constance vaut
mieux que
la perfection.

Ma routine idéale

Remplis avec des habitudes qui te font du bien et qui t'aident à avancer.

MATIN  Bien commencer la journée	APRÈS-MIDI  Rester productive et positive	SOIR  Se détendre et se recentrer	WEEK-END  Prendre soin de moi et de ma famille
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

Mes 3 priorités du jour

- 1 
- 2 
- 3 

Ma récompense



Quand j'ai suivi
ma routine, je me
récompense avec :

Suivi hebdomadaire

Colorie les jours où tu as suivi
ta routine avec fierté !

L	M	M	J
V	S	D	



Petit conseil

Commence petit. Choisis 2 ou 3 habitudes simples
et construis ta routine étape par étape.

La clé, c'est d'être régulière, pas parfaite !

"La discipline d'aujourd'hui
est la liberté de demain."



Aujourd'hui, tu fais
de ton mieux.
Et c'est déjà
énorme.

Merci d'avoir choisi Mon Équilibre

J'espère que ce planner t'aidera chaque jour
à organiser ta vie, à **prendre soin de toi**
et à **réaliser tes rêves**.



N'oublie pas : **tu es capable** de grandes choses.
Un petit pas aujourd'hui peut changer ton demain. 

Tu as aimé ce planner ? 

Si Mon Équilibre t'a aidée, n'hésite pas à **laisser ton avis**
sur Amazon, cela aide énormément d'autres mamans
à le découvrir ! 



Retrouve Mon Équilibre sur Amazon 



Scanne le QR code pour voir le planner
sur Amazon :



<https://amzn.eu/d/02Jl1cHc>

OU

Recherche simplement : **Mon Équilibre planner**
dans la barre de recherche Amazon. 



Besoin d'aide ou une question ? 

Je suis là pour toi !

Écris-moi via le site : **naturopath.com**



Merci de prendre soin de toi, tu le mérites tellement.



 naturopath.com 