

MA SEMAINE ASTRALE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<i>Planètes</i>	<i>Lune</i>	<i>Mars</i>	<i>Mercuré</i>	<i>Jupiter</i>	<i>Vénus</i>	<i>Saturne</i>	<i>Soleil</i>
<i>S'en souvenir</i>	Lunedì ou Moonday	Marsdi	Mercuredi	Thursday (Thor)	Vénus	Saturneday	Sunday
<i>Pour les romains</i>	"jour de la Lune" (Lunae dies)	"jour de Mars" (Martis dies)	"jour de Mercure" (Mercurii dies)	"le jour de Jupiter" (Jovis dies)	"le jour de Vénus" (Veneris dies)	"jour de Saturne" (Saturni dies)	"jour de Sol" (Solis dies)
<i>Archétype. Divinité associée</i>	Séléné - Déesse de la Lune	Arès - Dieu de la guerre, de l'affirmation,...	Hermès - Messager des Dieux, ...	Zeus - Roi des Dieux	Aphrodite - Déesse de l'amour	Chronos - Dieu de l'Espace-temps	Hélios - Dieu du Soleil
<i>Energie</i>	Eau	Feu	Air et Terre	Feu	Air et Terre	Terre	Feu
<i>Influence / Invitation</i>	<i>Emotions. Intuition. Monde intérieur.</i>	<i>Energie Yang. Action. Détermination. Assurance. Passion</i>	<i>Communication. Mots. Expression. Discours intérieur. Intéractions. Intellect. Technologie</i>	<i>Expansion. Positif. Confiance. Aventure. Bonheurs simples. Quête spirituelle. Légèreté</i>	<i>Energie Yin. Relations aux autres. Amour. Sentiments. Sens. Plaisirs</i>	<i>Rigueur. Persévérance. Résilience. Maturité. Intégrité. Action concrète. Intériorité.</i>	<i>Notre personnalité, notre façon de briller</i>
	<i>Intuition. Méditation. Nutrition. Création. Thérapie. Eau. Musique. Intérieur</i>	<i>Action. Projets. Aller de l'avant. Passions. Sport. Oser. Entreprendre. Voyager.</i>	<i>Mots. Communication. Intellect. Intelligence. Clarifier. Planifier. Programmer.</i>	<i>Apprentissage. Connaissance. Conscience. Gratitude. Nouveauté. Finance. Exploration. Expérimentation.</i>	<i>Connecter aux autres. Projets créatifs. Se détendre. Sociabilité. Prendre soin de soi. S'amuser</i>	<i>Organiser. Ajuster. S'ancre. Solitude positive. Méditation. Spiritualité.</i>	<i>Rencontres. Relations harmonieuses. Rassembler. Célébrer. Voyager. Orienter sa semaine à venir. Détente. Santé</i>
To do list							



MA SEMAINE ASTRALE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Planètes	Lune	Mars	Mercure	Jupiter	Vénus	Saturne	Soleil
Influence / Invitation	<p><i>Emotions. Intuition. Monde intérieur.</i></p> <p>- Développe mon intuition ; Prends 5 minutes pour m'asseoir et respirer (ex : cohérence cardiaque), je peux le faire en marchant dans nature, ou ouvrir une fenêtre et regarder un arbre ou les nuages. Médite 5, 10, 15, 20min ou plus en fonction du temps dont je dispose. Ecris dans mon carnet, pose mon stylo sur la page et je le laisse écrire - Prépare un repas de qualité, avec de bons produits. - Développe ma créativité ; musique, rêverie éveillée, art manuel (diy), cuisine, mentalise un projet, je créer un visionboard... - consulte un.e thérapeute de confiance pour prendre soin de mon bien-être mental et physique - Connecte à l'eau : bois un verre d'eau, prends une douche/bain, vais à la piscine, tout ceci en pleine présence. - Prends soin de mon intérieur : décoration, bougie, rangement, ménage, ...</p>	<p><i>Energie Yang. Action. Détermination. Assurance. Passion</i></p> <p>- Au travail ou dans ma vie personnelle ; concrétise mes projets, ; commence une première action ou poursuis ce que j'ai entamé, j'agis, je prends des rdv, signe un contrat, entreprends une idée, met mes baskets et passe à l'action, - Fais quelque chose que je n'oses pas faire d'habitude - Fais la paix avec le passé, vais de l'avant - Fais du sport dynamique - Sors de chez moi et je me rends dans un lieu où je ne suis jamais allée (à moins d'1h de mon domicile ou de mon lieu de travail) idéalement à pied ou à vélo -Profite du soleil (attention à l'insolation) - je cuisine épicé</p>	<p><i>Communication. Mots. Expression. Discours intérieur. Interactions. Intellect. Technologie</i></p> <p>- Je parle et j'écoute.. - Je communique avec l'extérieur ; je prends un café avec quelqu'un, téléphone, fais une visio, participe à une conférence, j'anime un atelier, je forme quelqu'un, participe à une réunion, envoies une newsletter, - J'explique, clarifie les zones de flou, d'ombre - Je planifie, je programme mes rdv, mes actions futures, la mise en place de mes idées/rêves/projets - je communique avec le visuel, l'oral, l'écrit -j'écoute un podcast</p>	<p><i>Expansion. Positif. Confiance. Aventure. Bonheurs simples. Quête spirituelle. Légèreté</i></p> <p>-J'apprends quelque chose de nouveau, je développe mes connaissances ; formation en ligne, atelier, je demande à quelqu'un de me partager un savoir, savoir-faire, je fais des recherches sur internet, dans des livres, - j'élargis ma conscience.; je m'ouvre à une autre culture, croyances, idées, (je ne suis pas obligée d'y adhérer, mais je m'ouvre à autre chose - Je cultive la gratitude ; j'écris ou je dis ce pour quoi je suis reconnaissante (ex : journal de gratitude), je partage ma gratitude à quelqu'un, - je fais et savoure un bonheur simple - Je me créer une journée de pensées positives (je transforme n'importe quelle pensées en positif) - J'expérimente, j'explore - Je mets à jour mes finances, mon budget, ma comptabilité</p>	<p><i>Énergie Yin. Relations aux autres. Amour. Sentiments. Sens. Plaisirs</i></p> <p>- Je me connecte aux autres, dans l'amour et la volonté de partage. -Je regroupe les gens autour d'un projet créatif, ou tout simplement pour passer un bon moment -Je fais quelque chose qui me détends vraiment -Je rencontre de nouvelles personnes, je me marie, je vais à un date. -Je décore mon intérieur, mon bureau, ... - Je m'amuse - je prends soin de mon corps (massage, soin, sport doux, ...), je reconnecte à ma sensualité -Je cuisine quelque chose qui mette mes sens en éveil -Je prends soin de la nature (je plante, je guéris, je nettoie : la nature qui m'entoure) et des êtres vivants au sens large (animaux, humains, végétation...) - Je prends soin de l'autre (faire plaisir à l'autre par une petite attention, ou une grande attention)</p>	<p><i>Rigueur. Persévérance. Résilience. Maturité. Intégrité. Action concrète. Intériorité.</i></p> <p>- J'organise ma semaine à venir; j'ajuste ce qui a besoin de l'être, - Je m'ancre dans le présent - Je passe du temps seule (Solitude positive) - Je médite (assise, allongée, en marchant, ...) -Je prends le temps pour mes pratiques spirituelles -Je réfléchis à ce que je garde et ce dont je me débarrasse, je fais le tri -Je consulte mes photos -Je lis</p>	<p><i>Notre personnalité, notre façon de briller</i></p> <p>-Je fais des rencontres. -J'entretiens mes relations, pour quelles soient harmonieuses. -Je rassemble -Je célèbre - Je pars à l'aventure -Je prends soin de ma santé -Je me détends en soirée pour accueillir le lundi et débiter une nouvelle semaine</p>



MA SEMAINE ASTRALE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Planètes	<i>Lune</i>	<i>Mars</i>	<i>Mercure</i>	<i>Jupiter</i>	<i>Vénus</i>	<i>Saturne</i>	<i>Soleil</i>
To do list							

