PROGRAMME DE SOINS PERSONNELS

SOINS DU CORPS	M	M	T	DANS	T	F	M
SE RÉVEILLER À L'HEURE							
FAIRE DE L'EXERCICE							

SOINS DE L'ESPRIT/DE L'ÂME	M	M	T	DANS	T	F	M
APPRENDRE QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU							
PLANIFIEZ VOTRE JOURNÉE							

SOINS ÉMOTIONNELS	M	M	T	DANS	T	F	M
SORTIR AVEC DES AMIS							
PASSER DU TEMPS DANS LA NATURE							