

Ma checklist anti-stress

(Valable pour un week-end ou une semaine)

<input type="checkbox"/>	3 hauts confortables
<input type="checkbox"/>	1 pantalon / 1 short
<input type="checkbox"/>	1 tenue détente ou pyjama
<input type="checkbox"/>	1 paire de chaussures "polyvalente"
<input type="checkbox"/>	1 veste légère
<input type="checkbox"/>	Sous-vêtements + chaussettes (1 par jour + 1 de secours)
<input type="checkbox"/>	Brosse à dents + dentifrice
<input type="checkbox"/>	Crème / produits essentiels (en version mini)
<input type="checkbox"/>	Livre ou carnet (selon l'humeur)
<input type="checkbox"/>	Chargeur, écouteurs, lunettes
<input type="checkbox"/>	Gourde, petit en-cas sain
<input type="checkbox"/>	1 truc qui te fait du bien (huile essentielle, bijou, photo, etc.)