

« Quelle est la meilleure utilisation de mon temps en ce moment même ? »

PRIORITES de la SEMAINE

Quels sont les résultats que je veux atteindre cette semaine pour améliorer ou savourer ma vie ?

PERSO

PRO

AUJOURD'HUI

Date :

PERSONNES A CONTACTER ou A RELANCER

PRIORITES du JOUR

Qu'est ce que je peux faire aujourd'hui qui me rendrait fier ce soir ?
(à faire si possible AVANT de se trouver coincé dans les emails et les demandes des autres)

PERSO

PRO

Petites Actions Diverses du Jour

(à regrouper dans un même créneau horaire si possible)

ACTIONS ANNEXES

s'il reste du temps

Attention à tous les "trous noirs à temps"
(logiciel de messagerie, télévision, réseaux sociaux, navigateur pour aller sur Internet comme Chrome/Firefox/Safari)

Aujourd'hui est un jour important car c'est un nouveau jour de ma vie