

SEMAINE DU : _____

 Objectif de la semaine

 Rythme PRO de la semaine

- Lundi : tâches qui donnent de l'élan et de l'énergie
- Mardi : blocs d'action concentrée (20 à 90 min selon ton énergie)
- Mercredi : réponses, ajustements, tâches rapides
- Jeudi : créativité, changement, accompagnement ou répétition selon ton flux
- Vendredi : finalisation, vision, intégration

 Priorité PRO

1

2

3

4

5

 Priorité PRIVÉ

1

2

3

4

5

 À ne pas oublier

•

•

Ce que je veux ressentir cette semaine

Rythme PRO de la semaine

- Lundi : tâches qui donnent de l'élan et de l'énergie
- Mardi : blocs d'action concentrée (20 à 90 min selon ton énergie)
- Mercredi : réponses, ajustements, tâches rapides
- Jeudi : créativité, changement, accompagnement ou répétition selon ton flux
- Vendredi : finalisation, vision, intégration

Rythme PRIVÉ de la semaine

- Matin : mouvement doux ou liberté
- Midi : pause profonde ou nature
- Après-midi : activité nourrissante ou nouveauté
- Soir : repos, décharge ou calme

A TOI DE JOUER DANS TON AGENDA !