

Semaine du __/__/__ au __/__/__ Mon cap de la semaine : _____

Planning hebdomadaire

3 PRIORITÉS DE LA SEMAINE

1 _____

2 _____

3 _____

version mini : _____

version mini : _____

version mini : _____

LUN __/__/__	MAR __/__/__	MER __/__/__	JEU __/__/__	VEN __/__/__	SAM __/__/__	DIM __/__/__
Rendez-vous	Rendez-vous	Rendez-vous	Rendez-vous	Rendez-vous	Rendez-vous	Rendez-vous
_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
Aujourd'hui, seulement 3 :	Aujourd'hui, seulement 3 :	Aujourd'hui, seulement 3 :	Aujourd'hui, seulement 3 :	Aujourd'hui, seulement 3 :	Aujourd'hui, seulement 3 :	Aujourd'hui, seulement 3 :
1 ☐ _____	1 ☐ _____	1 ☐ _____	1 ☐ _____	1 ☐ _____	1 ☐ _____	1 ☐ _____
2 ☐ _____	2 ☐ _____	2 ☐ _____	2 ☐ _____	2 ☐ _____	2 ☐ _____	2 ☐ _____
3 ☐ _____	3 ☐ _____	3 ☐ _____	3 ☐ _____	3 ☐ _____	3 ☐ _____	3 ☐ _____
☐ mauvais jour : j'ai fait la version mini	☐ mauvais jour : j'ai fait la version mini	☐ mauvais jour : j'ai fait la version mini	☐ mauvais jour : j'ai fait la version mini	☐ mauvais jour : j'ai fait la version mini	☐ mauvais jour : j'ai fait la version mini	☐ mauvais jour : j'ai fait la version mini
Ça a marché :	Ça a marché :	Ça a marché :	Ça a marché :	Ça a marché :	Ça a marché :	Ça a marché :
_____ _____	_____ _____	_____ _____	_____ _____	_____ _____	_____ _____	_____ _____

HABITUDES

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Si possible (sans date) :

Repos de cette semaine :

Bilan de la semaine (15 minutes)

Date : __/__/__

3 choses qui ont marché

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Ce qui est resté, et pourquoi (sans jugement)

Une chose à alléger la semaine prochaine

Première tâche de lundi (pour démarrer sans réfléchir) :

version de 2 minutes : _____

