

**COMMENT  
BATIR UNE  
SEMAINE  
IDEALE  
EFFICACE ?**



Si tout était parfait à quoi  
ressemblerait ma semaine idéale

ou

Quelle est la semaine idéale qui  
se dessine automatiquement au fil  
de mes années et de mes mois ?

ON A TOUS ASSEZ DE TEMPS  
POUR FAIRE CE QU'ON DOIT FAIRE

ON A TOUS 24H PAR JOUR SUR TERRE

168 H par semaine	
8*5	40 H de travail
8 * 7 jours	56 H de sommeil
168-96	72h

Les planners et les routines ne sont PAS destinés à créer plus de stress dans votre vie - ils devraient vous aider à créer plus de facilité dans votre vie.

Est-ce que tu te connais ?  
Est-ce que tu t'écoutes ?

# BIEN COMPRENDRE LES BASES

Un projet par projet

Découpage du projet en objectifs

Découpage des objectifs en actions

Les actions ne doivent pas être divisibles

PROJET/VISION	Perdre du poids
Objectifs	Perdre 15kg au 31 Décembre 2022
Sous objectif	Une semaine sans féculents
Action 1	Établir ma liste de menu pour la semaine + recettes
Action 2	Faire mes courses
Action 3	Cuisiner mes repas
Action 4	Manger mes repas

# BIEN COMPRENDRE LES BASES

PROJET/VISION	Être épanouie
Objectifs	Prendre maintenant des vacances sur 10 jours et me couper à 100% du travail
Sous objectif	
Action 1	Faire maintenant ce que je dois faire pour la période des vacances
Action 2	Définir la période, le lieu des vacances; budget
Action 3	Prendre effectivement les vacances

# BIEN COMPRENDRE LES BASES

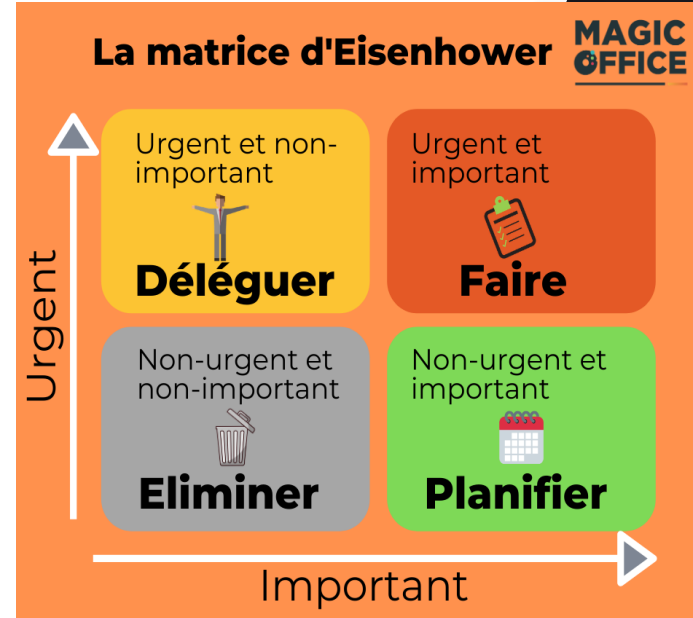
PROJET/VISION	Epargner 10% de mes revenus
Objectifs	Epargner 10% de mes revenus tous les mois
Sous objectif	Ouvrir un compte d'épargne
Action 1	Me renseigner sur les banques
Action 2	Rassembler les documents
Action 3	Me rendre à la banque et ouvrir effectivement le compte
Action 4	Faire un prélèvement 10% automatique sur mon salaire



# ETABLIR SA SEMAINE IDEALE

1. Lister toutes mes actions de la semaine par domaine de vie - Notez tout ce qui vous passe par la tête et qui vous inquiète **avec la durée si possible**

	MOI	FAMILLE	TRAVAIL	RELIGION
<b>IMPORTANT – permet d’atteindre un objectif</b>	Perte poids	Préparer le rentrée	Préparer la campagne marketing du planner	
<b>URGENT – ce que je dois faire maintenant</b>	Perte poids			
<b>NON IMPORTANT</b>				
<b>NON URGENT</b>				



# ETABLIR SA SEMAINE IDEALE

1. **Lister toutes mes actions de la semaine par domaine de vie - Notez tout ce qui vous passe par la tête et qui vous inquiète.**
  - Qu'est-ce qui me stresse ?
  - Sur quoi je procrastine ?
  - Qu'est-ce que je néglige de faire ?
  - Qu'est-ce que j'aimerais pouvoir faire ?
  - Quelles choses doivent être faites pour la famille, pour moi, pour le travail ?
  - Quelles actions me rapprocheront de mes objectifs cette semaine ?
  - Ce qui me rendra heureux/heureuse à la fin de la semaine ?
  - Qu'est-ce qui fait que mon conjoint/mes enfants sont heureux ?

# ETABLIR SA SEMAINE IDEALE

DATES	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
	24	25	26	27	28	29	30
05:00 - 05:30	ROUTINE MATINALE (Prière, méditation, sport, cuisine)						
05:30 - 06:00	ROUTINE MATINALE (Prière, méditation, sport, cuisine)						
06:00 - 06:30	ROUTINE MATINALE (Prière, méditation, sport, cuisine)						
06:30 - 07:00	ROUTINE MATINALE (Prière, méditation, sport, cuisine)						
07:00 - 07:30	Maison & enfants & mari					Famille	EGLISE
07:30 - 08:00							
08:00 - 08:30							
08:30 - 09:00							
09:00 - 09:30							
09:30 - 10:00							
10:00 - 10:30							
10:30 - 11:00							
11:00 - 11:30							
11:30 - 12:00							
12:00 - 12:30	Personnel & Free time					Personnel & Free time	Personnel & Free time
12:30 - 01:00	Personnel & Free time						
01:00 - 01:30	Personnel & Free time						
01:30 - 02:00	Personnel & Free time						
02:00 - 02:30	Personnel & Free time						
02:30 - 03:00	Personnel & Free time						
03:00 - 03:30	Personnel & Free time						
03:30 - 04:00	Personnel & Free time						
04:00 - 04:30	Personnel & Free time						
04:30 - 05:00	Personnel & Free time						
05:00 - 05:30	Personnel & Free time					Famille	
05:30 - 06:00	Personnel & Free time						
06:00 - 06:30	Personnel & Free time						
06:30 - 07:00	Personnel & Free time						
07:00 - 07:30	Personnel & Free time						
07:30 - 08:00	Personnel & Free time						
08:00 - 08:30	Personnel & Free time						
08:30 - 09:00	Personnel & Free time						
09:00 - 09:30	Personnel & Free time						
09:30 - 10:00	Personnel & Free time						
10:00 - 10:30	Repas & famille		EGLISE	Repas & famille			
10:30 - 11:00	Repas & famille		EGLISE	Repas & famille			
11:00 - 11:30	Repas & famille		EGLISE	Repas & famille			
11:30 - 12:00	Repas & famille		EGLISE	Repas & famille			
12:00 - 12:30	Repas & famille		EGLISE	Repas & famille			
12:30 - 13:00	Repas & famille		EGLISE	Repas & famille			
13:00 - 13:30	Repas & famille		EGLISE	Repas & famille			
13:30 - 14:00	Repas & famille		EGLISE	Repas & famille			
14:00 - 14:30	Repas & famille		EGLISE	Repas & famille			
14:30 - 15:00	Repas & famille		EGLISE	Repas & famille			
15:00 - 15:30	Repas & famille		EGLISE	Repas & famille			
15:30 - 16:00	Repas & famille		EGLISE	Repas & famille			
16:00 - 16:30	Repas & famille		EGLISE	Repas & famille			
16:30 - 17:00	Repas & famille		EGLISE	Repas & famille			
17:00 - 17:30	Repas & famille		EGLISE	Repas & famille			
17:30 - 18:00	Repas & famille		EGLISE	Repas & famille			
18:00 - 18:30	Repas & famille		EGLISE	Repas & famille			
18:30 - 19:00	Repas & famille		EGLISE	Repas & famille			
19:00 - 19:30	Repas & famille		EGLISE	Repas & famille			
19:30 - 20:00	Repas & famille		EGLISE	Repas & famille			
20:00 - 20:30	Repas & famille		EGLISE	Repas & famille			
20:30 - 21:00	Repas & famille		EGLISE	Repas & famille			
21:00 - 21:30	ROUTINE DU SOIR (douche, lecture, film, prière, planification)						
21:30 - 22:00	ROUTINE DU SOIR (douche, lecture, film, prière, planification)						
CODE	NON NEGOTIABLE	PERSONNEL	MAISON/ENFANTS	PRISCARAD	NEW PROJETS	FREE TIME	

2. Planifier mes non-négotiables
3. Planifier mes temps personnels
4. Planifier mes temps de famille

Temps personnel = temps à moi, pour moi et par moi

Lecture, sortir et aller, vacances, égoïste, réflexion sur ma vie, formation, loisirs, sport, cuisine. Planifier

# ETABLIR SA SEMAINE IDEALE

DATES	LUN 24	MAR 25	MER 26	JEU 27	VEN 28	SAM 29	DIM 30
05:00 - 05:30	ROUTINE MATINALE (Prière, méditation, sport, cuisine)						
05:30 - 06:00	ROUTINE MATINALE (Prière, méditation, sport, cuisine)						
06:00 - 06:30	ROUTINE MATINALE (Prière, méditation, sport, cuisine)						
06:30 - 07:00	ROUTINE MATINALE (Prière, méditation, sport, cuisine)						
07:00 - 07:30	Maison & enfants & mari					Famille	EGLISE
07:30 - 08:00	Maison & enfants & mari						
08:00 - 08:30	Dieu absolu sans interruption	EVIR		EVIR	Dieu de la semaine	Famille	EGLISE
08:30 - 09:00				EVIR			
09:00 - 09:30	Dieu absolu sans interruption	EVIR		EVIR	Dieu de la semaine	Famille	EGLISE
09:30 - 10:00				EVIR			
10:00 - 10:30	Dieu absolu sans interruption	EVIR		ADMIN & FIN	Dieu de la semaine	Famille	EGLISE
10:30 - 11:00				ADMIN & FIN			
11:00 - 11:30	Dieu absolu sans interruption	EVIR		ADMIN & FIN	Dieu de la semaine	Famille	EGLISE
11:30 - 12:00				ADMIN & FIN			
12:00 - 12:30	Personnel & Free time					Famille	EGLISE
12:30 - 01:00	Personnel & Free time						
13:00 - 13:30	EVIR	EVIR		CLIENTS	Dieu de la semaine	Personnel & Free time	Personnel & Free time
13:30 - 14:00				CLIENTS			
14:00 - 14:30	EVIR	EVIR		CLIENTS	Dieu de la semaine	Personnel & Free time	Personnel & Free time
14:30 - 15:00				CLIENTS			
15:00 - 15:30	EVIR	EVIR		CLIENTS	Dieu de la semaine	Personnel & Free time	Personnel & Free time
15:30 - 16:00				CLIENTS			
16:00 - 16:30	EVIR	EVIR		CLIENTS	Dieu de la semaine	Personnel & Free time	Personnel & Free time
16:30 - 17:00				CLIENTS			
17:00 - 17:30	DESCENTE	EVIR		DESCENTE	Dieu de la semaine	Personnel & Free time	Personnel & Free time
17:30 - 18:00	DESCENTE						
18:00 - 18:30		EVIR		CLIENTS	Dieu de la semaine	Personnel & Free time	Personnel & Free time
18:30 - 19:00							
19:00 - 19:30		EVIR		CLIENTS	Dieu de la semaine	Personnel & Free time	Personnel & Free time
19:30 - 20:00							
20:00 - 20:30	Repas & famille		EGLISE	Repas & famille		Personnel & Free time	Famille
20:30 - 21:00	Repas & famille			Repas & famille			
21:00 - 21:30	ROUTINE DU SOIR (douche, lecture, film, prière, planification)						
21:30 - 22:00	ROUTINE DU SOIR (douche, lecture, film, prière, planification)						
CODE	NON NEGOCIABLE	PERSONNEL	MAISON/ENFANTS	PRIS/CRAD	NEW PROJETS	FREE TIME	IMPREVUS

- Planifier le travail
- Imprévus

# ETABLIR SA SEMAINE IDEALE - SALARIEE

DATES	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM	
	24	25	26	27	28	29	30	
05:00 - 05:30	ROUTINE MATINALE (Prière, méditation, sport, cuisine)							
05:30 - 06:00								
06:00 - 06:30								
06:30 - 07:00	Maison & enfants & mari					Famille		
07:00 - 07:30								
07:30 - 08:00	TRAVAIL					Famille		
08:00 - 08:30								
08:30 - 09:00								
09:00 - 09:30								
09:30 - 10:00								
10:00 - 10:30								
10:30 - 11:00								
11:00 - 11:30	Personnel & Free time					Personnel & Free time		
11:30 - 12:00								
12:00 - 12:30	TRAVAIL					Personnel & Free time		
12:30 - 13:00								
13:00 - 13:30								
13:30 - 14:00								
14:00 - 14:30								
14:30 - 15:00								
15:00 - 15:30								
15:30 - 16:00	DESCENTE					Personnel & Free time		
16:00 - 16:30								
16:30 - 17:00								
17:00 - 17:30								
17:30 - 18:00								
18:00 - 18:30								
18:30 - 19:00								
19:00 - 19:30								
19:30 - 20:00	Repas & famille					Personnel & Free time		
20:00 - 20:30								
20:30 - 21:00	ROUTINE DU SOIR (douche, lecture, film, prière, planification)							
21:00 - 21:30								
21:30 - 22:00								
CODE	NON NEGOCIABLE	PERSONNEL	MAISON/ENFANT	TRAVAIL	NEW PROJETS	FREE TIME	IMPREVUS	

1. Simplifier
2. Supprimer
3. Déléguer

Réussite = ce que tu fais après 18h



# RESPECTER SA SEMAINE IDEALE - SALARIEE

1. **Simplifier**
2. **Supprimer**
3. **Déléguer**
4. **Regrouper les tâches récurrentes**
5. **Se lever tôt & Dormir tôt**
6. **Connaitre ses programmes de télé préférés pour les regarder à temps**
7. **Utilisez ses soirées et ses nuits pour des activités productives quand on est couche tard**
8. **Ritualiser ses journées**

# REPECTER SA SEMAINE IDEALE - SALARIEE

9. Faire plusieurs choses **compatibles** à la fois
10. Se reposer
11. Adapter votre vie à votre programme et non le contraire
12. **Savoir dire NON!**
13. Utiliser un agenda/planner pour les TO DO LIST à définir de préférence les soirs et à consulter les matins
14. Décidez vite, **l'indécision est une voleuse de temps**
15. Appliquez vous à la ponctualité



# MES INDISPENSABLES

- ✓ Mon Life Planner - noter ne rien oublier
- ✓ Google Keep - mes listes
- ✓ Trello - organiser chaque domaine, sauvegarder
- ✓ Pocket & Instagram & Facebook - sauvegarder les infos que je veux revoir

# MERCI

Le reste en  
vidéo !

