

**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 |
| | |

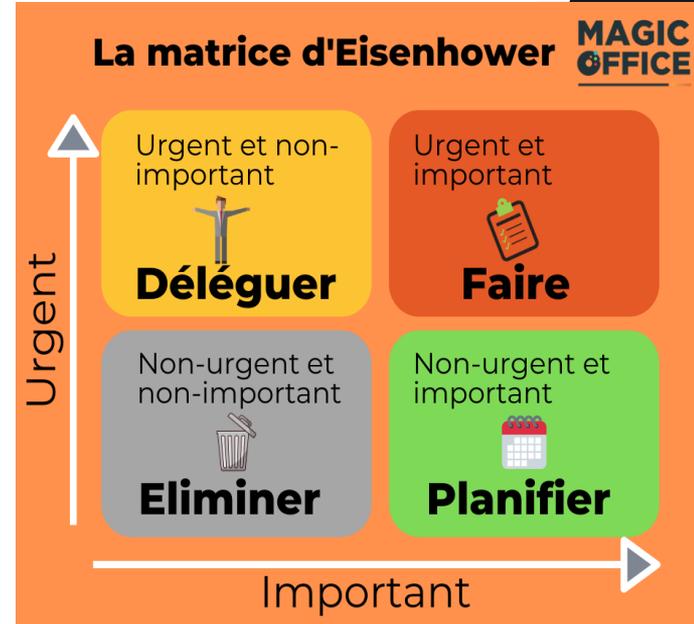
BIEN COMPRENDRE LES BASES

| | |
|---------------|---|
| 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 |
|---|-------------|---------------------|---|----------|
| IMPORTANT – permet d’atteindre un objectif | Perte poids | Préparer le rentrée | Préparer la campagne marketing du planner | |
| URGENT – ce que je dois faire maintenant | Perte poids | | | |
| NON IMPORTANT | | | | |
| NON URGENT | | | | |



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 | | | EGLISE | | | | |
| 10:30 - 11:00 | | | EGLISE | | | | |
| 11:00 - 11:30 | | | EGLISE | | | | |
| 11:30 - 12:00 | | | EGLISE | | | | |
| 12:00 - 12:30 | | | EGLISE | | | | |
| 12:30 - 13:00 | | | EGLISE | | | | |
| 13:00 - 13:30 | | | EGLISE | | | | |
| 13:30 - 14:00 | | | EGLISE | | | | |
| 14:00 - 14:30 | | | EGLISE | | | | |
| 14:30 - 15:00 | | | EGLISE | | | | |
| 15:00 - 15:30 | | | EGLISE | | | | |
| 15:30 - 16:00 | | | EGLISE | | | | |
| 16:00 - 16:30 | | | EGLISE | | | | |
| 16:30 - 17:00 | | | EGLISE | | | | |
| 17:00 - 17:30 | | | EGLISE | | | | |
| 17:30 - 18:00 | | | EGLISE | | | | |
| 18:00 - 18:30 | | | EGLISE | | | | |
| 18:30 - 19:00 | | | EGLISE | | | | |
| 19:00 - 19:30 | | | EGLISE | | | | |
| 19:30 - 20:00 | | | EGLISE | | | | |
| 20:00 - 20:30 | Repas & famille | | | Repas & 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 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 - SALARIEE

| DATES | LUN | MAR | MER | JEV | 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

ETABLIR SA SEMAINE IDEALE - SALARIEE

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

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 !

