VIE *FLUIDE*

À IMPRIMER · ORGANISATION

Semaine du _____

Routine du dimanche

Dix minutes pour préparer la semaine : les priorités, les rendez-vous et du temps pour toi.

Les dix minutes

- [ ] Je regarde l'agenda de la semaine
- [ ] Je note les rendez-vous et qui accompagne
- [ ] Je choisis les repas des sept soirs
- [ ] Je fais la liste de courses
- [ ] Je répartis les tâches de la maison
- [ ] Je vérifie le budget du mois
- [ ] Je prépare les affaires de lundi
- [ ] Je bloque un moment pour moi
- [ ]
- [ ]

Mes trois priorités

- [ ] **1.**
- [ ] **2.**
- [ ] **3.**

Mon moment pour moi

Quand _____

Quoi _____

Ce qui peut attendre