

Planning hebdomadaire

Organiser la semaine, clarifier les priorités, suivre l'essentiel

SEMAINE DU _____ AU _____

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

MOTIVATION & NOTES

PRIORITÉ DE LA SEMAINE

LISTE DE TÂCHES

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

REPAS			
	PETIT-DÉJ.	DÉJEUNER	DÎNER
LUN			
MAR			
MER			
JEU			
VEN			
SAM			
DIM			

SUIVI DES HABITUDES							
HABITUDE	L	M	M	J	V	S	D
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐