

MON MÉMO POUR M'ORGANISER ET ME MOTIVER



Je décide de ce que je veux.

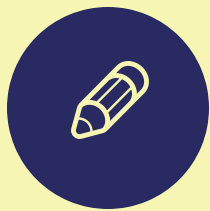
- ☆ à court terme
- ☆ à moyen terme
- ☆ à long terme

- vie familiale
- vie sentimentale
- vie scolaire/ professionnelle
- vie amicale



Je dégage du temps pour accomplir ce
que j'ai décidé.

Chaque chose = un moment



Je prévois des astuces ou des petits
contrats avec moi-même.

- ▲ Le meilleur pour la fin ?
- ▲ Les corvées en musique ?
- ▲ Un minuteur pour prévoir des pauses ?



J'utilise des listes.

J'écris mes quatre priorités !

	Temps nécessaire	Astuces et contrats
1.		
2.		
3.		
4.		