

MON PLANNING JOURNALIER

Date : • L M M J V S D

TOP 3 PRIORITÉS DU JOUR

- 1
- 2
- 3

MON EMPLOI DU TEMPS

07h00

08h00

09h00

10h00

11h00

12h00

13h00

14h00

15h00

16h00

17h00

18h00

19h00

20h00

21h00

LISTE DES TÂCHES

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

OBJECTIF HYDRATATION (8 VERRES)

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

☐ 6

☐ 7

☐ 8

REPAS & MOMENT POSITIF

Petit-déjeuner :

Déjeuner :

Dîner :

Mon moment positif du jour :

.....

.....

.....