

JOUR 3 CRÉEZ UNE ORGANISATION QUI VOUS SOUTIENT

EXERCICE DU JOUR

- Notez vos pics et vos creux d'énergie
 - Pendant 2-3 jours, observez et notez vos moments où vous êtes au top / à plat.
- Identifiez vos tâches "haut rendement"
 - Quelles actions demandent le plus de concentration ou de créativité ?
 - Quelles tâches sont automatiques ou répétitives ?
- Faites matcher vos tâches à vos pics d'énergie
 - Placez vos tâches "haut rendement" dans vos pics d'énergie.
 - Réservez les créneaux creux pour l'administratif ou le repos.
- Testez et ajustez

Essayez ce modèle 2-3 jours et ajustez selon vos vrais rythmes.

Vous n'avez pas besoin d'un agenda parfait, juste d'un système qui respecte votre corps.

Heure / moment de la journée	État intérieur (calme / agitation / figement...)	Tâche réalisée ou prévue	Ressenti corporel après (détente/tension/ énergie...)	Ajustement à faire
8h-10h				
10h-12h				
14h-16h				
16h-18h				

