



OUTIL DE REPROGRAMMATION MENTALE

Je trouve la « bonne programmation » pour réussir
chaque jour à me concentrer

Arrêter de trop penser, de procrastiner : FOCUS !



JE PROGRAMME POSITIVEMENT	MON OBJECTIF :			Comment je reprogramme mes routines		
LE TEMPS	Jour(s)	Heures optimales	Durée	Je pense à éteindre :	* * *	
MON ENVIRONNEMENT	Lieu, confort	Son, musique	Cercle social	Je limite mes utilisations :	* * *	Fréquence :
PETITS RITUELS SPÉCIAUX	Avant le travail	Affirmations positives	Posture du corps	Hacks spéciaux, outils pour rester focus :		
DÉCOMPOSITION DES TÂCHES	<i>Mes priorités pour ce jour ou cette semaine :</i> 1. 2. 3. 4.			Je me donne une limite de temps [minuteur] :		J'ai fait : <input type="checkbox"/>
				Je m'accorde une récompense ou une sanction :		<input type="checkbox"/>
BILAN						