|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **OUTIL DE REPROGRAMMATION MENTALE**Je trouve la « bonne programmation » pour réussir chaque jour à me concentrerArrêter 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 | *Mes priorités pour ce jour ou cette semaine :*1.
2.
3.
 | Je me donne une limite de temps [minuteur] :……………..Je m’accorde une récompense ou une sanction :…………….. | J’ai fait :*
*
*
 |
| BILAN |  |  |

### Copyright © 2025 [www.promethee-devperso.com](http://www.promethee-devperso.com/) – tous droits réservés