|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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 | *Mes priorités pour ce jour ou cette semaine :* | | | 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