

MON MÉMO POUR M'ORGANISER ET ME MOTIVER



Je décide de ce que je veux.

- ★ Mon objectif à court terme
- ★ Mon objectif à moyen terme
- ★ Mon objectif à long terme



Je dégage du temps pour accomplir ce
que j'ai décidé.

Chaque chose = un moment



Je prévois des astuces ou des petits
contrats avec moi-même.

- ▲ Le meilleur pour la fin ?
- ▲ Les corvées en musique ?
- ▲ Un minuteur pour prévoir des pauses ?



J'utilise des listes.

J'écris mes quatre priorités !

Objectifs	Temps nécessaire	Astuces et contrats
1.		
2.		
3.		
4.		