MIEUX QUE PARFAIT.

CAHIER PASSER À L'ACTION

FAIT > PARFAIT.

Le planificateur et le journal du kit gratuit, à imprimer.

Comment l'utiliser

1. Imprime les pages 2 et 3 une fois par semaine, la page 4 une fois par jour.
2. Le dimanche : fixe tes 3 priorités. Pas 10. Trois.
3. Chaque matin, 5 minutes : la seule action qui compte aujourd'hui.
4. Chaque soir, 5 minutes : ce que tu as fait, même petit.
5. Tu préfères le numérique ? Les mêmes modèles existent pour Notion dans le kit.

La règle du cahier

Si une tâche prend moins de 2 minutes, fais-la maintenant. Le reste attend ton plan.

MA SEMAINE

Le plan parfait ne sert à rien s'il ne démarre jamais. Planifie peu, agis beaucoup.

Mon objectif du mois (une phrase, mesurable)

Pourquoi c'est important pour moi

Date limite :

Mes 3 priorités de la semaine

01

02

03

Revue du dimanche (10 minutes)

Ce que j'ai lancé cette semaine

Ce qui m'a bloqué

Ce que j'ai repoussé par perfectionnisme

La 1re action de la semaine prochaine

TÂCHES ET HABITUDES

Tâches

TÂCHE	PRIORITÉ	DATE	TEMPS	FAIT
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐

Habitudes de la semaine

On vise la régularité, pas la perfection. Coche ce qui est fait, sans culpabiliser.

	L	M	M	J	V	S	D
Sport	○	○	○	○	○	○	○
Lecture 10 min	○	○	○	○	○	○	○
Créer / publier	○	○	○	○	○	○	○
Pas d'écran au réveil	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○

Note de la semaine (1 à 5) : 1 2 3 4 5

MA JOURNÉE

5 minutes le matin, 5 minutes le soir. Pas besoin d'écrire bien : il faut juste écrire.

Date : _____ **Humeur :** ☐ Bien ☐ Moyen ☐ Dur

LE MATIN

La seule action qui ferait de ma journée une réussite

Ce qui pourrait m'arrêter (et comment je l'évite)

Je suis reconnaissant(e) pour

LE SOIR

Ce que j'ai fait aujourd'hui, même petit

Ce que j'ai voulu rendre parfait au lieu de le finir

Ma victoire du jour

Ce que je retiens pour demain

Action du jour faite ? ☐ Oui ☐ Pas encore

LES JOURS SANS

Pour les jours où rien ne veut démarrer. Réponds à une seule question, puis agis 5 minutes.

Quelle est la version la plus petite de ce que je dois faire ?

Qu'est-ce que je ferais si je n'avais pas peur d'être jugé(e) ?

Dans un an, est-ce que je regretterai de ne pas avoir commencé aujourd'hui ?

Qu'est-ce que je peux finir aujourd'hui, même imparfait ?

FAIT > PARFAIT.

La suite (et plein d'autres déclics) sur Instagram : @mieuxqueparfait