

■■■ Check-list : Organiser sa semaine en 2 heures le dimanche soir

Voici une check-list simple et esthétique à suivre chaque dimanche soir pour planifier ta semaine. Imprime-la, garde-la dans ton planner et coche chaque étape au fur et à mesure ■.

Étape 1 : Faire le bilan (15 min)

- Noter 2-3 réussites de la semaine écoulée
- Identifier ce qui a fait perdre du temps
- Choisir 3 améliorations pour la semaine suivante

Étape 2 : Lister les priorités (30 min)

- Priorités pro (projets, deadlines)
- Priorités personnelles (santé, loisirs)
- Priorités familiales (enfants, RDV, organisation)

Étape 3 : Planifier ton agenda (1h)

- Bloquer les rendez-vous fixes
- Ajouter des blocs de travail concentré
- Réserver du temps pour toi et ta famille
- Garder des créneaux libres pour l'imprévu

Étape 4 : Préparer l'aspect pratique (15 min)

- Planifier les repas de la semaine
- Préparer 4-5 tenues (ou celles des enfants)
- Ranger les espaces clés (cuisine, salon, entrée)

■ Astuce : imprime cette check-list et garde-la dans ton agenda ou ton planner. En la suivant chaque dimanche, tu commenceras chaque semaine sereine et organisée ■.