

Date :

1 2 3 4 5 6 7 8 9



Stress :   



Les priorités (à faire tout de suite) :

☐☐☐

Ce qu'il faut planifier (important, mais pas urgent) :

☐☐☐

Si j'ai le temps (pas urgent ni important, mais utile) :

☐☐☐

Ce qu'il ne faut pas faire (distractions, impulsions) :

☐☐☐

Récompense(s) :

