

# TON CHALLENGE

Objectif : Introduire des routines qui apportent une structure sans sacrifier la flexibilité.

## J1

### ÉTABLIS UNE ROUTINE MATINALE ET SUIS-LA.

- Avoir une routine matinale peut t'aider à démarrer ta journée du bon pied, même si tu es quelqu'un de flexible.
- Choisis 2 ou 3 activités qui te font du bien et qui te préparent pour la journée. Cela peut être une séance de méditation, un peu d'exercice ou simplement prendre le temps de prendre un bon petit déjeuner.

## J2

### CRÉE UNE LISTE DE PRIORITÉS POUR LA SEMAINE

- Même si tu aimes la flexibilité, avoir une liste de priorités peut t'aider à te concentrer sur ce qui est vraiment important.
- Écris une liste de tâches que tu aimerais accomplir cette semaine. Classe-les par ordre d'importance et essaie de t'y tenir autant que possible.

## J3 PLANIFIE UNE ACTIVITÉ EN FAMILLE ET RESPECTE CET ENGAGEMENT.

- La flexibilité est une qualité, mais elle peut parfois mener à négliger des engagements importants, comme le temps en famille.
- Planifie une activité en famille, que ce soit un pique-nique, une soirée cinéma ou une balade. Le but est de montrer que tu peux être aussi fiable dans ta vie personnelle que dans ta vie professionnelle.

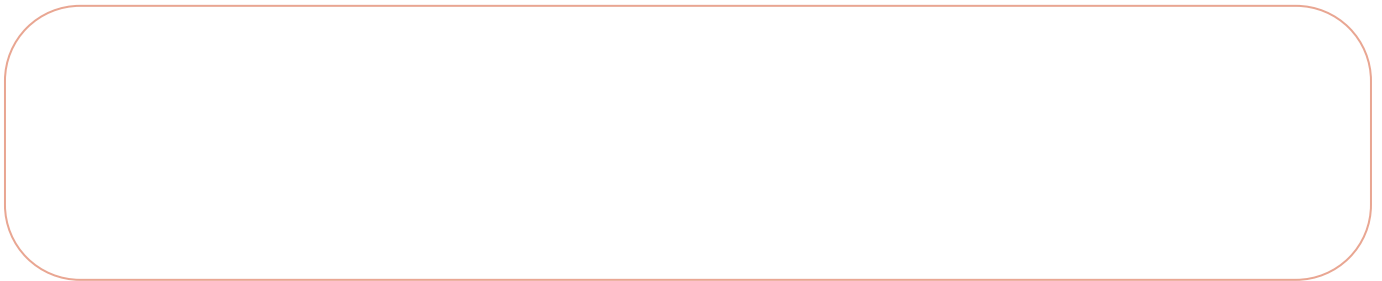
## J4 ÉTABLIS UNE ROUTINE DU SOIR POUR TE DÉTENDRE AVANT DE DORMIR.

- Une bonne nuit de sommeil est essentielle pour être productive et heureuse. Une routine du soir peut t'aider à mieux dormir.
- Choisis des activités relaxantes comme lire ou prendre un bain chaud. Évite les écrans au moins une heure avant de te coucher.

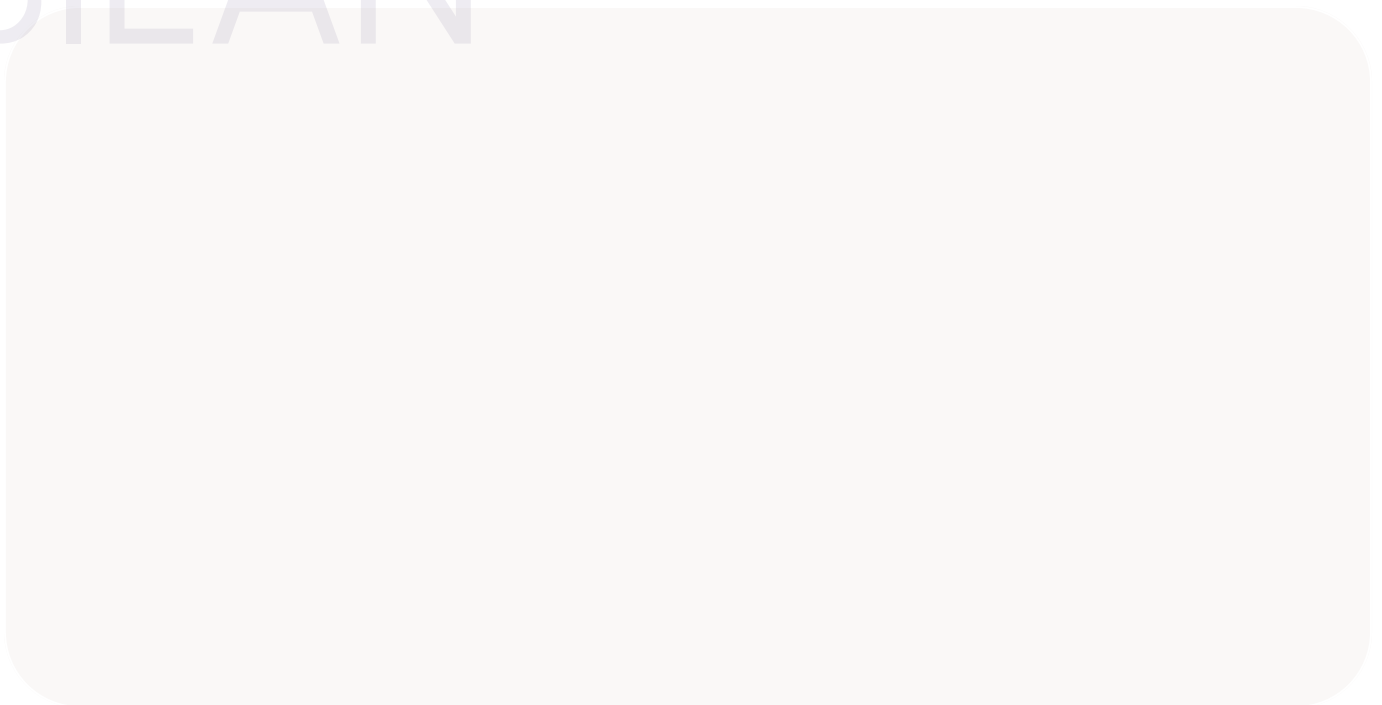
# J5

## RÉFLÉCHIS AUX CHANGEMENTS QUE CES NOUVELLES ROUTINES ONT APPORTÉS ET AJUSTE-LES SI NÉCESSAIRE.

- Après avoir suivi ce challenge, prends un moment pour réfléchir aux effets positifs ou négatifs que ces nouvelles routines ont eu sur ta vie.
- Ajuste ce qui doit l'être et pense à intégrer ces nouvelles habitudes dans ta vie quotidienne.



# BILAN



# NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



TU SOUHAITES  
AMÉLIORER TON  
ORGANISATION ET  
ÊTRE + PRODUCTIVE ?

[RENDEZ-VOUS SUR SMART-SISTA.COM](https://www.smart-sista.com)