

TON CHALLENGE

J1 PRIORISATION

Action : Utilise la matrice Eisenhower pour classer tes tâches en fonction de leur urgence et de leur importance.

J2 ÉLIMINATION DES DISTRACTIONS

Action : Identifie 3 distractions majeures et élimine-les pendant au moins une heure.

J3 RÉCOMPENSE

Action : Choisis une petite récompense pour toi-même une fois une tâche importante accomplie.

J4 ACCOMPLISSEMENT

Action : Accomplis une tâche importante et récompense-toi.

J5 ÉVALUATION

Action : Évalue comment l'élimination des distractions et la récompense ont affecté ta productivité.

NOTES
