

DATE

JOUR

SEMAINE

OBJECTIF ESSENTIEL DU JOUR

AGENDA

05h	
06h	
07h	
08h	
09h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	
23h	

ENERGIE

léger
léger
courant
focus
profond
profond
focus
courant
léger
courant
focus
focus
courant
courant
léger
léger
repos
repos
repos

MATRICE D'EISENHOWER

FAIRE important + urgent	PLANIFIER important + non urgent
DÉLÉGUER non important + urgent	ÉLIMINER non important + non urgent

REVUE DU JOUR

CE QUE J'AI ACCOMPLI

CE QUE J'AI APPRIS

MA PRIORITÉ DE DEMAIN