


Journal de productivité



Un journal guidé de 30 jours



Hybride

Créé avec LoomJournals

Comment utiliser ce journal

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances

-
- Each morning, rate your energy, focus, and motivation levels (1-10) in the tracker section
 - Write your top 3 priorities for the day — the tasks that will move the needle most
 - Check off your morning routine and exercise to build consistent daily habits
 - In the evening, record your biggest win, accomplishments, and the day's highlight
 - Note your biggest distraction to build awareness of what pulls you off track
 - Write your plan for tomorrow before closing, so you start the next day with clarity
 - Rate your satisfaction with the day's output to track how fulfilled your work makes you feel



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités (les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)

Moment fort du jour (le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)

Accomplissements (qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)

Plus grande victoire (votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)

Plus grande distraction (qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*

Date: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de motivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâches accomplies: _____

Routine du matin:

Exercice:



Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Moment fort du jour *(le moment le plus marquant ou productif de votre journée de travail)*

Accomplissements *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? listez les tâches terminées et les progrès réalisés)*

Plus grande victoire *(votre plus grande réussite aujourd'hui — une tâche terminée, une percée, un probl...)*

Plus grande distraction *(qu'est-ce qui vous a fait dévier ? identifier les distractions aide à les éliminer)*