

Bilan de ma semaine type actuelle

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
5h							
6h							
7h							
8h							
9h							
10h							
11h							
12h							
13h							
14h							
15h							
16h							
17h							
18h							
19h							
20h							
21h							
22h							
23h							
00h							
01h							

Utilisation de la fiche planning

1. Comme **BILAN**

- a. Coloriez en différentes couleurs les temps octroyés **ACTUELLEMENT** à vos différents domaines de vie.

Des **168** heures qui composent 1 semaine, je m'offre:

..... h pour **dormir** (importance du sommeil: voir notre article de blog: <https://miasano-asbl.com/blog/>)

..... h pour prendre **soin de moi**: me laver, m'habiller, cuisiner, manger ...

.....h pour les **tâches ménagères**: faire les courses, nettoyer, repasser, ...

..... h dans les **transports** et les trajets

..... h pour mes **activités rémunérantes** (salarial, activité d'indépendant.e, jobs d'étudiants, ...)

..... h pour me **former** (**études**, congrès, lecture, ...)

..... h pour **construire** mes **projets de vie** (maison, projet passion, voyages, ...),

.....h pour les **Autres**, pour le **monde** (bénévolat, aide à mes proches, ramassage de déchets, ...)

.....h pour me **régénérer** dans la nature, pour me **relaxer**, **méditer**, bénéficier de **soins/thérapies**

.....h pour faire du **sport**, pour mes **loisirs** (mouvements de jeunesse, activités artistiques, soirées, médias consommés en conscience...)

..... h pour partager avec ma **famille**, ma/mon **partenaire**, mes **amis**, mes **animaux** de compagnie ...

.....h de temps à me distraire de ma vie, à me vider la tête, à m'évader...

- b. Classez maintenant vos domaines de vie par ordre de priorité (1 = celui où vous passez le plus d'heures, 12 = celui où vous en passez le moins).

- c. Est-ce que cet ordre de priorité vous convient?

2. Comme **planning IDEAL**

- a. Qu'aimeriez-vous mettre en **priorité** pour votre **SANTE** et votre **bonheur**?

- b. Comment allez-vous ajuster votre planning pour octroyer plus de temps à ce domaine de vie?

- c. Ajustez votre planning sur la nouvelle grille ci-dessous

- d. Affichez-le à vue (sur le frigo, dans l'entrée, ...) pour que vos proches vous aident à le respecter

PLANNING DE MA SEMAINE IDÉALE

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
5h							
6h							
7h							
8h							
9h							
10h							
11h							
12h							
13h							
14h							
15h							
16h							
17h							
18h							
19h							
20h							
21h							
22h							
23h							
00h							
01h							