



Ma Potion de Vie

www.potiondevie.fr



Jour (semaine) :

Mois :

Jour n°



Ma tâche prioritaire

LA tâche que je peux faire aujourd'hui pour m'approcher de mon objectif à long terme.

1. _____



Mes tâches principales

Mes tâches quotidiennes restantes à faire APRES avoir réalisé ma tâche prioritaire

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____



Mes tâches secondaires

Mes tâches à faire APRES avoir réalisé mes tâches principales

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____



Mon fonctionnement

Pour avancer, j'ai besoin de mettre en place et d'éliminer certaines habitudes.

Les habitudes que je dois mettre en place

1. _____

2. _____

3. _____

Les habitudes que je dois éliminer

1. _____

2. _____

3. _____



Ma transformation

Objectif de la semaine

Pour savoir par où commencer.

Objectif du mois

Pour ne pas perdre de vue l'objectif final.

Objectif de l'année (le nouveau VOUS)

Ce que vous fêterez le 31 décembre



Checklist

Avez-vous progressé aujourd'hui ?

Vos relations

Votre spiritualité

Votre santé (sport...)

Vos nouvelles idées

Vos finances / liberté

Votre éducation (compétences, connaissances...)