

Prévision et gestion du temps pour 2022 (exemple)

| Mes objectifs pour 2022 | Fait | Mes objectifs sur 3 ans | Fait |
|--|------|---|------|
| Jouer 6 pièces, Kalimba | | Tour au Canada en VR | |
| Préparer 3 conférences en français: PC, EFT & ❤️ | | Avoir mon propre condo/ maison | |
| Publier mon 3 ième livre, qui est en anglais | | Publier mon 4 ième livre, en français | |
| Mettre 1 000 \$ ds Celi | | Avoir vendu 500 livres | |
| Terminer mon 4 ième ouvrage, en français | | Avoir \$ pour prendre des congés chaque année | |
| Me composer un cercle d'amis localement | | Revoir les amis qui vivent à l'étranger | |
| Rédigez 12 articles blog | | Reconstruire masse osseuse | |

NOTES:

À tenir compte lors de votre gestion hebdomadaire:

Les activités BIG Rocks (6 par jour, voir l'exemple d'une semaine sur la page 3) doivent UNIQUEMENT être utilisées pour atteindre vos objectifs annuels. Il est également important de diviser vos activités en plusieurs petits morceaux. Un Big Rock fait partie de vos objectifs.

Exemple, vous voulez travailler sur votre livre anglais.

Au lieu d'écrire un gros rocher comme "travail sur mon livre anglais". Vous écrirez, à titre d'exemple pour le lundi :

1. Vérifier si le titre de mon livre est déjà pris.
2. Si c'est le cas, créez-en un nouveau.
3. Regardez sur Amazon pour voir si d'autres livres sur un sujet similaire existent déjà.
4. Réviser l'introduction.
5. Réviser chapitre 5.
6. Réviser chapitre 6.

IMPORTANT : Apprendre à ajuster votre emploi du temps avec ce que vous voulez accomplir en une journée vous offrira le momentum pour atteindre vos buts.

Soyez patient avec vous-même et continuez à utiliser le formulaire des pages 4 & 5 même si vous vous sentez décourager au début.

Vous pouvez également décider de ne mettre au début que 3, 4 ou 5 Big Rocks par jour au lieu de 6. C'est-à-dire jusqu'au moment où il vous sera facile de diviser une tâche en petits morceaux.

Sachez qu'il soit important pour vous d'avoir un sentiment d'accomplissement à la fin de chaque journée si vous voulez rester motivé !

Petites IDÉES "Rocks": Vous pouvez en prendre une ou plusieurs pour les mettre sur la liste des BIG rocks lorsque vous en êtes inspiré. Elles ne sont, à priori, pas vos priorités, mais peuvent le devenir. Comme ce que vous retrouvez sur l'exemple suivant. Voir (*).

Monique, tout simplement

Gestion hebdomadaire de mon temps

MOIS: _____ **(exemple)**

| MES GROSSES rocks: DIMANCHE 2/01/22 | Fait | Mes GROSSES rocks: LUNDI 3/01/22 | Fait |
|-------------------------------------|------|--|------|
| CONGÉ : Temps | ✓ | 1. Exercices étirements + de physio (ostéo) | ✓ |
| de me ressourcer | | 2 Trouver ou créer la pensée du bulletin du mois | ✓ |
| via lecture, | | 3 Trouver photo pour la pensée | ✓ |
| marche, visite d'amis, | | 4 Montage de la pensée sur bulletin | ✓ |
| cinéma, musée, | | 5 Assister Webinaire sur Physique Quantique | Non |
| Etc. | | 6 Organiser note du Webinaire | ✓ |

| MES GROSSES rocks: MARDI 4/01/22 | Fait | Mes GROSSES rocks: MERCREDI 5/01/22 | Fait |
|--|------|---|------|
| 1 Exercice de renforcement du dos (ostéo) | ✓ | 1 Exercice avec le hoop (ostéo) | ✓ |
| 2 Mettre pensée hebdo sur Facebook | ✓ | 2 Préparer mes questions pour médecin | ✓ |
| 3 Travailler au chapitre #3 du livre anglais | ✓ | 3 * RDV annuel médecin | ✓ |
| 4 Répondre à RM Via courriel | ✓ | 4 Dîner à l'extérieur (réviser article du blog) | ✓ |
| 5 Vérifier si courriel urgent et classer | Non | 5 Retour du médecin (transport en commun) | ✓ |
| 6 Corriger intro du livre anglais | Non | 6 Vérifier si courriel urgent et classer | ✓ |

| MES GROSSES rocks: JEUDI 6/01/22 | Fait | Mes GROSSES rocks: VENDREDI 7/01/22 | Fait |
|--|------|---|------|
| 1 Exercices étirements + de physio (ostéo) | ✓ | 1 Réviser si pensée et vidéo sur Facebook | ✓ |
| 2 Préparer texte vidéo réflexion | ✓ | 2 Corriger intro du livre anglais | ✓ |
| 3 Corriger texte vidéo réflexion | ✓ | 3 Reprise Webinaire sur Physique Quantique | ✓ |
| 4 Enregistrer la vidéo | ✓ | 4 Session de coaching avec J. | ✓ |
| 5 Montage de la vidéo sur iMovie | ✓ | 5 Feed-back courriel de la session | ✓ |
| 6 Charger la vidéo sur Facebook et splanifier3 | ✓ | 6 Préparer le séminaire de la semaine prochaine | Non |

| Mes GROSSES rocks: SAMEDI 8/01/22 | Fait | PETITES rocks de la semaine + Que puis-je AMÉLIORER ? |
|---------------------------------------|------|---|
| 1 * Faire les courses | ✓ | Me procurer papier pour imprimante (Bureau en gros) |
| 2 Élaborer menus de la semaine | ✓ | Cuisiner repas à l'avance (meilleure gestion des énergies) |
| 3 Aller chez Bureau en gros | ✓ | * Faire les courses (la santé passe par nourriture) |
| 4 Longue marche | ✓ | * RDV annuel médecin (a été divisé en grosses rocks) |
| 5. " " | ✓ | À améliorer: diviser mon activité "Séminaire de semaine prochaine" en plusieurs Grosses Rocks. |
| 6 Réviser mes priorités de la semaine | ✓ | |

Les SUCCÈS de ma semaine : 1 nouveau client, vente de deux livres et exercices faits!

À VOUS DE JOUER !!!!

Prévision et gestion de mon temps 2022

1 de ____

| Mes objectifs pour 2022 | Fait | Mes objectifs sur 3 ans | Fait |
|-------------------------|------|-------------------------|------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

À tenir compte lors de votre gestion hebdomadaire:

IMPORTANT : Les activités de **GROSSES** Rocks doivent **UNIQUEMENT** servir à mener à bien votre **MISSION / OBJECTIFS**.

Petites IDÉES "Rocks": Vous pouvez en prendre une ou plusieurs pour les mettre sur la liste des **BIG** rocks lorsque vous en êtes inspiré. Elles ne sont, à priori, pas vos priorités, mais peuvent le devenir.

Gestion hebdomadaire de mon temps

MOIS: _____ (Faire 1 copie pour chaque semaine du mois)

_____ de _____

| MES GROSSES rocks: DIMANCHE _____ | Fait | Mes GROSSES rocks: LUNDI _____ | Fait |
|-----------------------------------|------|--------------------------------|------|
| CONGÉ : Temps | | 1 | |
| de me ressourcer | | 2 | |
| via lecture, | | 3 | |
| marche, visite d'amis, | | 4 | |
| cinéma, musée, | | 5 | |
| Etc. | | 6 | |

| MES GROSSES rocks: MARDI _____ | Fait | Mes GROSSES rocks: MERCREDI _____ | Fait |
|--------------------------------|------|-----------------------------------|------|
| 1 | | 1 | |
| 2 | | 2 | |
| 3 | | 3 | |
| 4 | | 4 | |
| 5 | | 5 | |
| 6 | | 6 | |

| MES GROSSES rocks: JEUDI _____ | Fait | Mes GROSSES rocks: VENDREDI _____ | Fait |
|--------------------------------|------|-----------------------------------|------|
| 1 | | 1 | |
| 2 | | 2 | |
| 3 | | 3 | |
| 4 | | 4 | |
| 5 | | 5 | |
| 6 | | 6 | |

| Mes GROSSES rocks: SAMEDI _____ | Fait | PETITES rocks de la semaine + Que puis-je AMÉLIORER ? |
|---------------------------------|------|---|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |

Les SUCCÈS de ma semaine : _____