

(TOUS LES JOURS)

MA LISTE DE CHOSES À NE PAS FAIRE

DATE _____ / _____ / _____

S M T DANS T F S

DES TRUCS QUI ME DISTRAIENT ET ME FONT PERDRE

DU TEMPS :

DES TRUCS QUI ME STRESSENT ET ME DONNENT DE

L'ANXIÉTÉ

DES TRUCS QUI DRAINENT MON
ÉNERGIE

CE QUE JE ME SENS OBLIGÉ DE
FAIRE :

DES CHOSES QUI N'ONT PAS VRAIMENT BESOIN
D'ÊTRE FAITES :

DES CHOSES QUE JE NE PEUX PAS CONTRÔLER OU QUI
NE SONT PAS DE MA RESPONSABILITÉ