

Ma mise à zéro hebdo

S'éclaircir les idées

- Lire et répondre à tous mes mails
- Tout remettre à sa place / Ranger le bazar quotidien
- Ranger les documents sur mon ordi (bureau, dossiers...)
- Ranger mon bureau / Recycler papiers volants
- S'occuper du courrier et colis (envois, retours...)
- Retirer les reçus de mon porte-monnaie
- Trier mon linge / Faire une lessive
- Prendre le temps de méditer / écrire dans mon journal

Se mettre à jour

- Mettre à jour mon agenda de tous les rdv à venir
- Mettre à jour ma to-do list de la semaine
- Faire les comptes

Se réinitialiser à 100%

- Préparer ma to-do de la semaine prochaine
- Faire un soin du visage / cheveux
- Penser aux repas / tenues de la semaine prochaine