

Outil de Planification Éliminer les Facteurs de Distractions et Préoccupations

Quelles sont les Distractions et Préoccupations dont j'ai besoin d'Éliminer de ma vie ?

Distraction/Préoccupation :

Ce qui occupe mon esprit, et m'empêche de m'accomplir et bien réaliser mes objectifs.

1. Identifiez clairement les distractions et préoccupations qui vous empêchent d'avancer.
2. Puis, planifiez simplement les étapes pour les éliminer une par une.

A-B-C **Distractions/Préoccupations à Éliminer**

| | | | |
|--|--|----------------------------|----------------|
| | | Tâche A | |
| | | Tâche B | EXEMPLE |
| | | Tâche C | |
| | | Réparation du divan | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

DISTRACTION/PRÉOCCUPATION : Réparation du divan

Date de début : 28 Mars

Date visée : 3 Avril

Objectif SMART-EP : Réparer le divan avant le 3 avril afin d'éviter des dégâts sur le mur et retrouver un espace confortable dans mon salon.

| Obstacles/Menaces | Solutions Possibles |
|-----------------------|--|
| Manque de temps libre | Déléguer à un réparateur externe. |
| Épuisement mental | Choisir une plage horaire précise où mon énergie est optimale. |
| | |

| A-B-C | Tâches à Accomplir | Date visée |
|----------------|-----------------------------------|------------|
| A | Recherche sur internet et Youtube | 28 Mars |
| EXEMPLE | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| A-B-C | Habitudes que je dois Cesser de faire |
|-------|---------------------------------------|
| A | Remettre à plus tard |
| | |
| | |
| | |

| A-B-C | Habitudes que je dois Commencer à faire |
|-------|--|
| A | Planifier chaque tâche, mettre à mon horaire, et exécuter la tâche comme planifiée |
| | |
| | |
| | |