

MA CHECK-LIST

QUOTIDIENNE

Routine du matin



- ☐ **SAS de décompression**
(Coffee time, Respiration, Walk, ...)
- ☐ **Mindset boost**
(Méditation, Yoga, Tirage, Écriture, ...)
- ☐ **Work setup & Gratitude**
(Check list, Récompense, ...)

Objectifs du jour



#1

#2

#3

Toux doux



☐

☐

☐

☐

☐

Météo du jour



Créativité du jour



Parking à idées

