

# CHECKLIST



Nous avons créé cette checklist pour vous : **imprimez-la, gardez-la à portée de mai et prenez chaque jour quelques minutes pour prendre soin de vous.**

## Dans ma journée...

- Ai-je refusé, annulé ou reporté une tâche qui n'était pas prioritaire aujourd'hui ?
- Ai-je évité de perdre du temps sur des décisions qui pouvaient être déléguées ?
- Est-ce que j'ai clarifié mes priorités de demain avant de fermer mon ordinateur ?
- Ai-je parlé d'un sujet difficile au lieu de le ruminer seul ?
- Ai-je remis en question un scénario négatif avant de prendre une décision ?
- Ai-je quitté mon bureau pour marcher au moins une fois ?
- Ai-je eu un moment sans écran ni notifications professionnelles ?
- Ai-je pris quelques minutes pour respirer lentement ou ralentir volontairement ?
- Ai-je fixé une heure claire d'arrêt de travail ce soir ?
- Ai-je prévu de me coucher à la bonne heure pour dormir suffisamment ce soir ?

**Alors, combien de cases de cette checklist avez-vous cochées aujourd'hui 😊 ?**