

Règle des 3 priorités quotidiennes

Semaine du 21 au 27 janvier 2026



Le principe

Objectif : arrêter de te disperser en te concentrant chaque jour sur trois priorités :

1) BUSINESS - impact | 2) PERSO - maintien | 3) SANTÉ - énergie

Chaque matin ou la veille au soir, choisis trois actions finissables. Bloque un créneau de focus pour la priorité Business. Les jours chargés, vise une version mini de 10 à 25 minutes.

Cap de la semaine

Objectif principal

Obtenir 2 RDV qualifiés / écrire un article / trouver un client

Habitude santé - minimum vital

20 min de marche par jour ou 3 séances cette semaine

Intention personnelle

15 min de rangement par jour + un moment présent sans écran

Règles simples

- Commence par la priorité Business si possible.
- Une priorité = une action finissable.
- Note les idées sans changer de tâche.
- Fais le bilan du soir en deux minutes.

Suivi de la semaine

Indicateur	Objectif	Réalisé	Notes
Contacts / prospection	20 contacts		
Contenu publié	2 contenus		
Temps Focus (min)	180 min		
Mouvement / sport	150 min		
Sommeil moyen	7 h		

Notes et idées de la semaine - parking global

Astuce : si la journée déraile, fais une version mini de tes trois priorités.

3 priorités quotidiennes

Mercredi 21 janvier 2026



Mes 3 priorités du jour

1) BUSINESS - Impact

Action finissable - 45 à 90 min, ou mini 15 à 25 min

Clarifier l'offre v1 : cible, promesse et format (45-60 min)

2) PERSO - Maintien

Une action utile - 15 à 30 min, ou mini 10 min

Administratif : un dossier ou cinq e-mails importants (20 min)

3) SANTÉ - Énergie

Bouger, respirer ou manger correctement - 10 à 40 min

Marche 25 à 30 min

Micro-checklist

- ☐ Je commence par ma priorité Business
- ☐ J'accepte une version brouillon
- ☐ Je bois de l'eau
- ☐ Je fais une pause si je bloque
- ☐ Je place mes idées dans le parking

Notes personnelles

Bloc Focus - priorité Business

Début

Fin

Durée

Distractions évitées - une phrase

Parking - idées et tâches pour plus tard

Bilan du soir - 2 minutes

Ma meilleure victoire

Ce que j'améliore demain

Énergie /10

Stress /10

Rappel : une journée gagnée = trois priorités faites, même en version mini.

3 priorités quotidiennes

Jeudi 22 janvier 2026



Mes 3 priorités du jour

1) BUSINESS - Impact

Action finissable - 45 à 90 min, ou mini 15 à 25 min

Améliorer la page d'accueil orientée élèves à distance (60 min)

2) PERSO - Maintien

Une action utile - 15 à 30 min, ou mini 10 min

Rangement ciblé du bureau ou de l'espace de travail (15 min)

3) SANTÉ - Énergie

Bouger, respirer ou manger correctement - 10 à 40 min

Mobilité et étirements 10 à 15 min

Micro-checklist

- ☐ Je commence par ma priorité Business
- ☐ J'accepte une version brouillon
- ☐ Je bois de l'eau
- ☐ Je fais une pause si je bloque
- ☐ Je place mes idées dans le parking

Notes personnelles

Bloc Focus - priorité Business

Début

Fin

Durée

Distractions évitées - une phrase

Parking - idées et tâches pour plus tard

Bilan du soir - 2 minutes

Ma meilleure victoire

Ce que j'améliore demain

Énergie /10

Stress /10

Rappel : une journée gagnée = trois priorités faites, même en version mini.

3 priorités quotidiennes

Vendredi 23 janvier 2026



Mes 3 priorités du jour

1) BUSINESS - Impact

Action finissable - 45 à 90 min, ou mini 15 à 25 min

Créer un aimant à prospects : check-list PDF et titre (45 min)

2) PERSO - Maintien

Une action utile - 15 à 30 min, ou mini 10 min

Préparer les repas et les courses de la semaine (20 min)

3) SANTÉ - Énergie

Bouger, respirer ou manger correctement - 10 à 40 min

Renforcement doux 15 à 20 min

Micro-checklist

- ☐ Je commence par ma priorité Business
- ☐ J'accepte une version brouillon
- ☐ Je bois de l'eau
- ☐ Je fais une pause si je bloque
- ☐ Je place mes idées dans le parking

Notes personnelles

Bloc Focus - priorité Business

Début

Fin

Durée

Distractions évitées - une phrase

Bilan du soir - 2 minutes

Ma meilleure victoire

Ce que j'améliore demain

Énergie /10

Stress /10

Parking - idées et tâches pour plus tard

Rappel : une journée gagnée = trois priorités faites, même en version mini.

3 priorités quotidiennes

Samedi 24 janvier 2026



Mes 3 priorités du jour

1) BUSINESS - Impact

Action finissable - 45 à 90 min, ou mini 15 à 25 min

Tourner une vidéo courte de 60 à 90 secondes et la publier (45 min)

2) PERSO - Maintien

Une action utile - 15 à 30 min, ou mini 10 min

Appeler ou envoyer un message à un proche (10 min)

3) SANTÉ - Énergie

Bouger, respirer ou manger correctement - 10 à 40 min

Marche 20 min et hydratation

Micro-checklist

- ☐ Je commence par ma priorité Business
- ☐ J'accepte une version brouillon
- ☐ Je bois de l'eau
- ☐ Je fais une pause si je bloque
- ☐ Je place mes idées dans le parking

Notes personnelles

Bloc Focus - priorité Business

Début

Fin

Durée

Distractions évitées - une phrase

Parking - idées et tâches pour plus tard

Bilan du soir - 2 minutes

Ma meilleure victoire

Ce que j'améliore demain

Énergie /10

Stress /10

Rappel : une journée gagnée = trois priorités faites, même en version mini.

3 priorités quotidiennes

Dimanche 25 janvier 2026



Mes 3 priorités du jour

1) BUSINESS - Impact

Action finissable - 45 à 90 min, ou mini 15 à 25 min

Prospection : cinq prises de contact qualifiées (30-45 min)

2) PERSO - Maintien

Une action utile - 15 à 30 min, ou mini 10 min

Une tâche utile pour la maison : linge ou papiers (20 min)

3) SANTÉ - Énergie

Bouger, respirer ou manger correctement - 10 à 40 min

Séance d'activité de 30 à 40 min

Micro-checklist

- ☐ Je commence par ma priorité Business
- ☐ J'accepte une version brouillon
- ☐ Je bois de l'eau
- ☐ Je fais une pause si je bloque
- ☐ Je place mes idées dans le parking

Notes personnelles

Bloc Focus - priorité Business

Début

Fin

Durée

Distractions évitées - une phrase

Parking - idées et tâches pour plus tard

Bilan du soir - 2 minutes

Ma meilleure victoire

Ce que j'améliore demain

Énergie /10

Stress /10

Rappel : une journée gagnée = trois priorités faites, même en version mini.

3 priorités quotidiennes

Lundi 26 janvier 2026



Mes 3 priorités du jour

1) BUSINESS - Impact

Action finissable - 45 à 90 min, ou mini 15 à 25 min

Relances : trois suivis et une proposition ou un RDV (30-45 min)

2) PERSO - Maintien

Une action utile - 15 à 30 min, ou mini 10 min

Une activité plaisir sans écran (20 min)

3) SANTÉ - Énergie

Bouger, respirer ou manger correctement - 10 à 40 min

Respiration 5 min et mobilité 10 min

Micro-checklist

- ☐ Je commence par ma priorité Business
- ☐ J'accepte une version brouillon
- ☐ Je bois de l'eau
- ☐ Je fais une pause si je bloque
- ☐ Je place mes idées dans le parking

Notes personnelles

Bloc Focus - priorité Business

Début

Fin

Durée

Distractions évitées - une phrase

Parking - idées et tâches pour plus tard

Bilan du soir - 2 minutes

Ma meilleure victoire

Ce que j'améliore demain

Énergie /10

Stress /10

Rappel : une journée gagnée = trois priorités faites, même en version mini.

3 priorités quotidiennes

Mardi 27 janvier 2026



Mes 3 priorités du jour

1) BUSINESS - Impact

Action finissable - 45 à 90 min, ou mini 15 à 25 min

Bilan et planification : choisir trois objectifs pour la semaine suivante

2) PERSO - Maintien

Une action utile - 15 à 30 min, ou mini 10 min

Préparer une soirée calme et déconnectée (10 min)

3) SANTÉ - Énergie

Bouger, respirer ou manger correctement - 10 à 40 min

Marche légère 20 min

Micro-checklist

- ☐ Je commence par ma priorité Business
- ☐ J'accepte une version brouillon
- ☐ Je bois de l'eau
- ☐ Je fais une pause si je bloque
- ☐ Je place mes idées dans le parking

Notes personnelles

Bilan du soir - 2 minutes

Ma meilleure victoire

Ce que j'améliore demain

Énergie /10

Stress /10

Bloc Focus - priorité Business

Début

Fin

Durée

Distractions évitées - une phrase

Parking - idées et tâches pour plus tard

Rappel : une journée gagnée = trois priorités faites, même en version mini.