



Planner TDAH

CET ORGANISEUR VA VOUS
AIDER À MIEUX APRÉHENDER
VOS JOURNÉES. IL PERMET
D'ALLÉGER LA SURCHARGE
COGNITIVE ET D'AVOIR UNE
APPROCHE PLUS POSITIVE DE
SA VIE. DONC D'ÊTRE À
L'ÉCOUTE DE SOI.





ORGANISER ET ANTICIPER

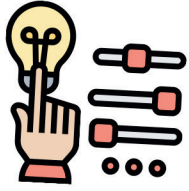
Planner TDAH

Vous simplifier la vie au quotidien



TO DO LIST

Prioriser ses tâches permet d' être plus productif et
d' organiser mieux ses journées



Urgent/important

Non important/urgent

URGENT

IMPORTANT

Non urgent/important

Non important/Non urgent

AF

Ce qui est important est rarement urgent et ce qui est urgent rarement important. » Dwight David Eisenhower.

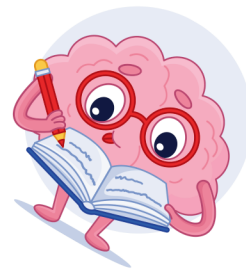


Idées en vrac (je vide mon cerveau)

En cas de surcharge

cognitive

Date: _____



-

-

-

-

-

-

-

-

-



PLANNIFICATEUR QUOTIDIEN



L M M J V S D

CALENDRIER

05.00

06.00

07.00

08.00

09.00

10.00

11.00

12.00

13.00

14.00

15.00

16.00

17.00

18.00

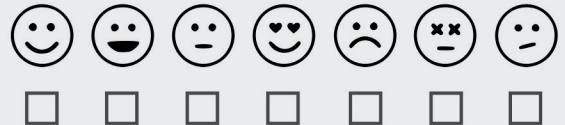
19.00

20.00

21.00

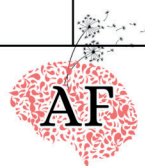
22.00

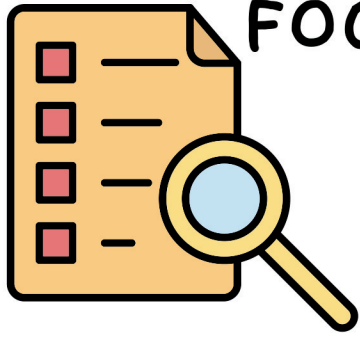
Humeur



IDÉES REPAS DU JOUR

NOTES





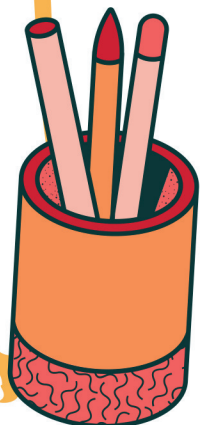
FOCUS SUR MA JOURNÉE

Date: _____

Tâches ennuyeuses
nécessaires

A large rectangular frame with a thick, hand-drawn red border, intended for writing down tasks.

Ne pas oublier

A large rectangular frame with a thick, hand-drawn yellow border, intended for writing down reminders.



MES PROJETS

Avoir un projet est motivant mais très vite on ressent une certaine lassitude lorsqu'on fait face à la charge de travail. Diviser son projet en plusieurs objectifs et rester focus sur chaque sous-objectif rend la tâche moins contraignante.

Mon projet et mes sous-objectifs :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Mois : _____

TRACKER
MENSUEL
D'HABITUDE

Boire 1,5 litre
d'eau

Marche

Méditation

Lecture

Pratique
sportive



Habitudes

1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



MES TÂCHES MÉNAGÈRES

Mon conseil tdah: Mettre une minuterie pour se challenger.
Cela permet de rendre la corvée moins ennuyeuse et de rester focus sur les tâches.

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SALLE DE BAIN							
CHAMBRE(s) ENFANT(s)							
CHAMBRE PARENTALE							
CUISINE							
SALON							
TRI DES PAPIERS							
LINGE							
VITRES							

JOURNAL DE GRATITUDE

DATE: _____

L

M

M

J

V

S

D

AUJOURD'HUI JE ME SENS RECONNAISSANT(E) POUR

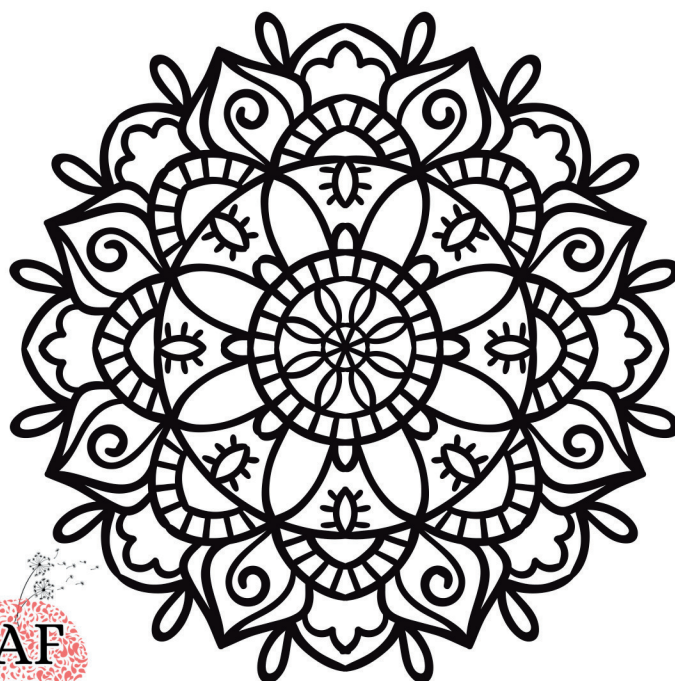
:

AFFIRMATIONS DU JOUR

JE SUIS FIÈR(E) DE MOI POUR :

COLORIAGE ZEN

DEMAIN JE SUIS
IMPATIENT(E) POUR :




JOURNAL DE GRATITUDE


DATE: _____


(L) (M) (M) (J) (V) (S) (D)

AUJOURD'HUI JE ME SENS RECONNAISSANT(E) POUR


:










AFFIRMATIONS DU JOUR













JE SUIS FIÈR(E) DE MOI POUR :













COLORIAGE ZEN

DEMAIN JE SUIS
IMPATIENT(E) POUR :












JOURNAL DE GRATITUDE


DATE: _____


(L) (M) (M) (J) (V) (S) (D)

AUJOURD'HUI JE ME SENS RECONNAISSANT(E) POUR


:










AFFIRMATIONS DU JOUR













JE SUIS FIÈR(E) DE MOI POUR :













COLORIAGE ZEN

DEMAIN JE SUIS
IMPATIENT(E) POUR :












JOURNAL DE GRATITUDE


DATE: _____


(L) (M) (M) (J) (V) (S) (D)

AUJOURD'HUI JE ME SENS RECONNAISSANT(E) POUR


:










AFFIRMATIONS DU JOUR













JE SUIS FIÈR(E) DE MOI POUR :









COLORIAGE ZEN

DEMAIN JE SUIS
IMPATIENT(E) POUR :

