

L'ORGANISATION



Vous découvrez ce document pour la 1ère fois ?

Remplissez la 1ère colonne, dès aujourd'hui. Cela vous aidera à définir les habitudes à modifier et à poser vos objectifs.

Puis reprenez-le une fois par semaine ou par mois... cela vous permettra de mesurer vos progrès et d'y trouver satisfaction supplémentaire.

date :

Satisfaction quant à la prévision des menus



Satisfaction concernant votre organisation (ravitaillement, courses) :



Satisfaction concernant la mise en oeuvre selon les prévisions de menus :



date :

Satisfaction quant à la prévision des menus



Satisfaction concernant votre organisation (ravitaillement, courses) :



Satisfaction concernant la mise en oeuvre selon les prévisions de menus :



date :

Satisfaction quant à la prévision des menus



Satisfaction concernant votre organisation (ravitaillement, courses) :



Satisfaction concernant la mise en oeuvre selon les prévisions de menus :



date :

Satisfaction quant à la prévision des menus

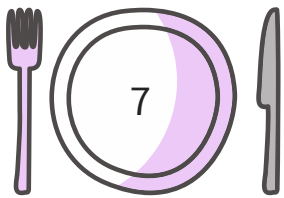


Satisfaction concernant votre organisation (ravitaillement, courses) :



Satisfaction concernant la mise en oeuvre selon les prévisions de menus :





LA PRÉPARATION



Vous découvrez ce document pour la 1ère fois ?

Remplissez la 1ère colonne, dès aujourd'hui. Cela vous aidera à définir les habitudes à modifier et à poser vos objectifs.

Puis reprenez-le une fois par semaine ou par mois... cela vous permettra de mesurer vos progrès et d'y trouver satisfaction supplémentaire.

date :

Satisfaction concernant le stress à la préparation



Satisfaction concernant la présentation esthétique : table, assiettes, service



Gestion de l'après-repas: vaisselle, rangement



date :

Satisfaction concernant le stress à la préparation



Satisfaction concernant la présentation esthétique : table, assiettes, service



Gestion de l'après-repas: vaisselle, rangement



date :

Satisfaction concernant le stress à la préparation



Satisfaction concernant la présentation esthétique : table, assiettes, service



Gestion de l'après-repas: vaisselle, rangement



date :

Satisfaction concernant le stress à la préparation



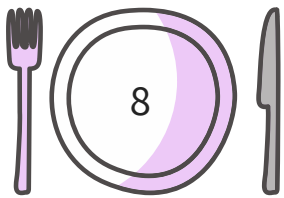
Satisfaction concernant la présentation esthétique : table, assiettes, service



Gestion de l'après-repas: vaisselle, rangement



IL FAUT SE DONNER DE LA PEINE
QUAND ON VEUT RÉUSSIR.
EURIPIDE



QUALITÉ DES REPAS



Vous découvrez ce document pour la 1ère fois ? Remplissez la 1ère colonne, dès aujourd'hui. Cela vous aidera à définir les habitudes à modifier et à poser vos objectifs. Puis reprenez-le une fois par semaine ou par mois... cela vous permettra de mesurer vos progrès et d'y trouver satisfaction supplémentaire.

date :

Satisfaction concernant les produits :



Satisfaction concernant vos choix de recettes, d'associations d'aliments :



Satisfaction concernant le résultat : les repas



date :

Satisfaction concernant les produits :



Satisfaction concernant vos choix de recettes, d'associations d'aliments :



Satisfaction concernant le résultat : les repas



date :

Satisfaction concernant les produits :



Satisfaction concernant vos choix de recettes, d'associations d'aliments :



Satisfaction concernant le résultat : les repas



date :

Satisfaction concernant les produits :



Satisfaction concernant vos choix de recettes, d'associations d'aliments :



Satisfaction concernant le résultat : les repas



Satisfaction concernant les produits :



Satisfaction concernant vos choix de recettes, d'associations d'aliments :



Satisfaction concernant le résultat : les repas



"AUTANT LE SUCCÈS QUE L'ÉCHEC SONT EN GRANDE PARTIE LES RÉSULTATS D'HABITUDES."

NAPOLEON HILL



DÉFINIR MES OBJECTIFS



Date :

"L'ESPRIT EST UN PRODUIT DE L'ORGANISATION DU CERVEAU TOUT
COMME LA VIE EST UN PRODUIT DE L'ORGANISATION DES MOLÉCULES."
FRANÇOIS JACOB



CHANGER D'HABITUDES

Quelle est l'**habitude** qui pose problème ?

exemple: j'achète n'importe quoi, du coup, il manque toujours quelque chose

.....

Quel est le **déclencheur** ?

exemple: 1. pas fait de liste et 2. je vois des promos, ou même pas, j'ai envie, j'achète

.....

Quel est le **résultat souhaité** ?

exemple: remplir les placards, ne **manquer** de rien, une organisation facile et cool

.....



(Entre nous, finalement, quel est le résultat obtenu ?)

exemple: mauvaise gestion, digestion difficile, gâchis, excès, santé bof, malaise ...

.....

*"La folie, c'est se comporter de la même manière et s'attendre à un résultat différent."
Albert Einstein*

Par quelle nouvelle habitude sympa ou utile
remplacer cette habitude problématique ?

exemple: illico, 1 heure pour faire des menus et listes de courses + voir coté drive

.....



**ARRÊTEZ DE LE VOULOIR
ET COMMENCEZ À LE FAIRE**





6,7,8

ET ENFIN, DÉCIDEZ :

Transformez les observations de la page précédente en décision **Si/Quand** , **Alors**

exemples: Si j'ai envie de manger après le dîner, alors je me prépare une tisane
Quand je serai à table, j'éteindrai la télé et je mastiquerai 30 fois chaque bouchée

.....

.....

.....

.....

Pourquoi est-ce important ?

Des études sur le pouvoir de l'influence montrent que 80 % des sujets qui ont pris une décision du type " Si/Quand, alors " exécutent la tâche qu'ils ont librement décidé d'exécuter lorsque le Si/Quand se réalise, contre aucun dans le groupe de référence.

Avant d'entériner vos décisions et de les inscrire "dans le marbre", vérifiez qu'elles ne comportent que des mots positifs
exemples: Si j'ai envie de manger après le dîner, alors je **résiste** et je bois
=> si ..., alors je respire doucement, je bois et je réussis à passer le cap tranquillement

.....

.....

.....

.....

Pourquoi est-ce important ?

Les études montrent que le langage est un puissant mécanisme de transmission, qui permet de concevoir la réalité. La formulation non-violente , qui nous expose à des termes exprimant la réussite, comme "gagner, atteindre, réussir, ..." améliore l'exécution des tâches assignées et fait redoubler les efforts et la persévérance.

