5 actions avant 9 h. *Non négociables.*

Avant les mails, avant les urgences, avant les autres. Ce n'est pas une routine de sportif : c'est la façon dont un dirigeant reprend la main sur sa journée, chaque matin.

ENVIRON 2 H 15 · BODY × MIND × BUSINESS

1 Pas d'écran la première demi-heure — 30 MIN — MIND

Ta première demi-heure t'appartient, à toi et à toi seul, pas aux urgences des autres.

Ni mails, ni messages, ni réseaux. Le téléphone reste en mode avion jusqu'à la fin de cette demi-heure.

2 Bouger 10 minutes — 10 MIN — BODY

L'énergie se crée, elle ne s'attend pas.

Marche, mobilité, quelques étirements : ce que tu veux, dehors si possible. Pas besoin d'être sportif.

3 Écrire LA chose du jour — 3 MIN — MIND

Dix priorités, c'est zéro priorité.

Sur papier, avant d'ouvrir quoi que ce soit : la seule chose qui, si elle est faite aujourd'hui, rend la journée réussie.

4 Regarder le chiffre du jour — 2 MIN — BUSINESS

On ne pilote pas ce qu'on ne compte pas.

Deux chiffres suffisent : ce que la boîte a encaissé hier, et ce qu'il reste en trésorerie.

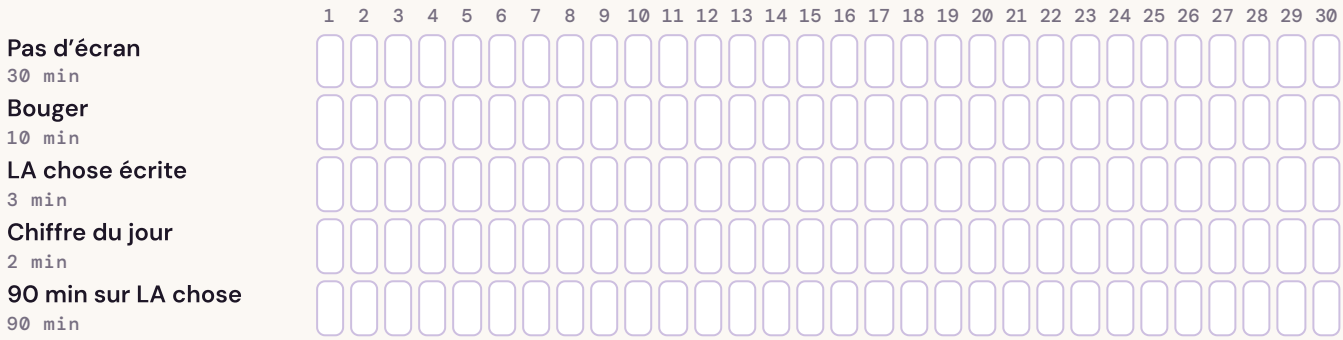
5 90 minutes sur LA chose — 90 MIN — BUSINESS

La journée se gagne avant que les autres ne la remplissent.

Messagerie fermée, notifications coupées. Tu ouvres tes mails après, pas avant.

Ton suivi *sur 30 jours.*

Chaque matin, coche ce que tu as fait. Une case vide n'est pas un échec. Deux cases vides de suite sur la même ligne, c'est un signal : regarde ce qui bloque, puis repars le lendemain.



Jours 1 à 30. Commence le jour qui te convient, même en milieu de semaine.

BILAN À J30 · 10 MINUTES

Ce que tu gardes pour les 30 jours suivants.

L'action la plus facile à tenir :

L'action la plus dure, et ce qui l'a rendue dure :

Ce que tu as remarqué sur tes journées (énergie, décisions, sérénité) :

La règle que tu ajoutes ou que tu changes pour le mois prochain :