



Time Hacking – Module 5

To do List

- ☐ Définir ton planning de journée type
- ☐ Bloquer ton agenda en conséquence
- ☐ Définir ton système de planification long terme

Outils Kanban

Notion

<https://trello.com/fr>



Ma journée Type

Utiliser au moins une fois chaque étiquette

- Préparation
- Urgence
- Brain Dump
- Apprendre
- Énergie haute
- Énergie basse
- Pause
- Rangement

0 h		12 h	
0 h 30		12 h 30	
1 h		13 h	
1 h 30		13 h 30	
2 h		14 h	
2 h 30		14 h 30	
3 h		15 h	
3 h 30		15 h 30	
4 h		16 h	
4 h 30		16 h 30	
5 h		17 h	
5 h 30		17 h 30	
6 h		18 h	
6 h 30		18 h 30	
7 h		19 h	
7 h 30		19 h 30	
8 h		20 h	
8 h 30		20 h 30	
9 h		21 h	
9 h 30		21 h 30	
10 h		22 h	
10 h 30		22 h 30	
11 h		23 h	
11 h 30		23 h 30	