

LE GRAND RESET DE SEPTEMBRE

La check-list pour une rentrée vraiment organisée

Choisissez 5 actions pour commencer : pas besoin de tout faire !

MAISON

- ☐ Aménager une zone pour les clés, sacs et affaires du lendemain
- ☐ Trier et nettoyer le réfrigérateur
- ☐ Regrouper les produits du petit déjeuner et du goûter
- ☐ Créer un panier pour les objets à rendre, donner ou rapporter
- ☐ Préparer les vêtements de mi-saison sans retourner tout le dressing

ORGANISATION FAMILIALE

- ☐ Reporter toutes les dates importantes jusqu'à Noël
- ☐ Photographier les emplois du temps et les horaires des activités
- ☐ Prévoir un point familial de 10 minutes chaque semaine
- ☐ Prendre les rendez-vous médicaux et pratiques en attente
- ☐ Répartir clairement les responsabilités dans la famille

REPAS

- ☐ Écrire une liste de 10 repas faciles
- ☐ Prévoir les ingrédients de 3 dîners de secours
- ☐ Préparer 2 bases à l'avance pour la semaine
- ☐ Choisir un repas automatique chaque semaine
- ☐ Créer une liste de courses permanente dans son téléphone

BUDGET

- ☐ Examiner les prélèvements des 3 derniers mois
- ☐ Calculer le coût total des activités de l'année
- ☐ Anticiper les grosses dépenses jusqu'à décembre
- ☐ Attendre avant les achats de rentrée non urgents
- ☐ Mettre de côté une petite somme pour les imprévus

CHARGE MENTALE & TEMPS POUR SOI

- ☐ Désactiver les notifications inutiles
- ☐ Mettre en sourdine les groupes trop envahissants
- ☐ Se désabonner d'au moins 10 newsletters
- ☐ Choisir une seule nouvelle habitude pour septembre
- ☐ Décider d'une chose que l'on ne fera plus cette année

MES 5 PRIORITÉS

Les 5 actions qui changeront vraiment mon quotidien :

1

2

3

4

5