

# 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

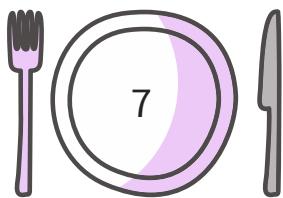


Satisfaction concernant votre organisation (ravitaillement, courses) :



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



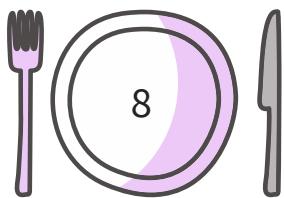
Satisfaction concernant la présentation esthétique : table, assiettes, service



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 côté drive



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

## 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.

**"LE SUCCÈS EST LA SOMME DE PETITS EFFORTS, RÉPÉTÉS JOUR APRÈS JOUR." LEO ROBERT COLLIER**