

ActionLIST™

Nom : _____ Date : _____

« Eat a frog first thing in the morning and nothing worse will happen to you the rest of the day »
Mark Twain.

L'heure	Activité	Résultats/Notes
06:00		
06:30		
07:00		
07:30		
08:00		
08:30		
09:00		
09:30		
10:00		
10:30		
11:00		
11:30		
12:00		
12:30		
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		

Résumé journalier de la notation Score 1 - 10

Mon attention sur mes principales Priorités quotidiennes
Mon autogestion - Discipline temporelle
Niveau d'activités utiles
Mon temps sur l'entreprise - Marketing/Systèmes/Formation/Croissance
Mon temps dans l'entreprise - Faire ce
Meilleur moment de la journée / Comment j'ai été EXCEPTIONNEL !!! et comment je l'ai célébré

Principaux enseignements d'aujourd'hui

Principaux Focus pour demain

Principaux blocages/défis

IVVM quotidiens

Je suis _____
Je suis _____
Je suis _____
Je suis _____
Je suis _____

Le crapaud que je dois manger aujourd'hui

Tâches que je dois accomplir aujourd'hui et qui contribuent à la réalisation de mes objectifs trimestriels

Appel/e-mail de suivi prioritaire ✓ X

Autres tâches/ou à déléguer ✓ X

Je suis reconnaissant pour :