

ZAYADO

clarté · sérénité · équilibre

GUIDE OFFERT · BIEN-ÊTRE

Le rituel *anti-surcharge* en 7 jours

Une semaine, 15 minutes par jour, pour sortir de la tête qui tourne à 23 h et retrouver des journées qui ont un début, un milieu et une fin.

Pour entrepreneurs qui font tout, tout le temps · Sans application · Un carnet suffit

Avant de commencer : *votre point de départ*

La surcharge n'est pas un manque d'organisation. C'est un trop-plein de décisions ouvertes.

Chaque tâche non notée, chaque mail « à traiter plus tard », chaque promesse faite à un client occupe un peu de place dans votre tête. Ce rituel ne vous demande pas d'en faire plus : il vous fait **fermer des boucles**, une par une.

Notez votre niveau aujourd'hui (de 1 à 10)

Indicateur	Jour 1	Jour 7
Énergie au réveil		
Sensation de contrôle sur ma semaine		
Qualité du sommeil		
Temps passé sans écran le soir		

La règle unique : si vous ratez un jour, vous ne rattrapez pas. Vous reprenez simplement le jour suivant. La régularité compte plus que la perfection.

Les 7 jours

1 **Vider la tête**

Écrivez absolument tout ce qui vous préoccupe, pro et perso, sans trier. Objectif : 30 lignes minimum. La tête se calme dès que le papier prend le relais.

2 **Trier en 3 colonnes**

Reprenez la liste : « Je fais cette semaine », « Je délègue ou j'automatise », « J'abandonne ». Barrer une tâche abandonnée est un vrai soulagement : autorisez-le.

3 **Une seule priorité par jour**

Chaque soir, notez LA tâche qui rendra demain réussi, même si rien d'autre n'avance. Faites-la avant d'ouvrir vos mails.

4 **Fermer les notifications**

Coupez toutes les notifications sauf appels et SMS. Consultez mails et messageries à 3 créneaux fixes : 11 h, 14 h, 17 h.

5 **Bloquer un créneau sans travail**

Inscrivez dans votre agenda 2 heures « hors travail » cette semaine, comme un rendez-vous client. Vous ne le déplacez que pour une urgence réelle.

6 **Le rituel de fin de journée**

5 minutes : ce que j'ai terminé, ce qui reste, la priorité de demain. Puis vous fermez l'ordinateur, réellement. La journée a maintenant une fin.

7 **Le bilan**

Remplissez la colonne « Jour 7 ». Gardez les 2 habitudes qui ont le plus changé votre semaine. Ce sont elles, votre nouveau rituel.

Votre *carnet* de la semaine

Jour	Ma priorité unique	Faite ?	Énergie (1-10)
Lundi		☐	
Mardi		☐	
Mercredi		☐	
Jeudi		☐	
Vendredi		☐	
Samedi		☐	
Dimanche		☐	

Les 2 habitudes que je garde

1. _____

2. _____

Envie d'aller plus loin ?

Dans l'espace Zayado, le parcours Bien-être vous propose une carte du jour, un carnet et la courbe de votre énergie. Et dans la boutique : carnets, box et objets choisis pour vos rituels. Tout est sur zayado.net.