

A desk setup featuring a smartphone on the left, an open notebook with a pen resting on it on the right, and three small potted plants in the background. The top of the image has a pink-to-white gradient overlay.

*S'organiser dans son bullet journal
grâce à la méthode Zen to Done*

par Judith Crillen
mamansorganise.com

Avant de commencer

1. Coupez toutes les distractions
2. Téléphone en mode avion
3. Prenez de quoi noter et votre bullet journal
4. Installez-vous confortablement et profitez !

La méthode ZTD

- Méthode de productivité simple et efficace
- Son auteur : Leo Babauta
- Ensemble de 10 habitudes



Systeme destiné à vous aider à faire tout ce que vous devez faire, sans vous laisser distraire, tant dans votre vie pro que dans votre vie perso.

Les 10 habitudes ZTD

1. Collecter
2. Traiter
3. Planifier
4. Agir

5. Un système simple et fiable
6. Organiser
7. Faire le point
8. Simplifier
9. Installer des routines
10. Trouver sa passion

1

Collecter

- Objectif : Eviter d'oublier tout ce que vous devez / voulez faire
- Mieux vaut ne pas compter sur notre cerveau pour tout retenir
- Collecter les idées, tâches, projets, etc.
- Collecter sur un seul support
- Braindump = Inventaire mental = Vider son cerveau

1

Collecter

Et dans un bujo ?

Listez tout ce qui encombre votre cerveau, de manière séquentielle, sans chercher à faire le tri pour le moment.

BRAINDUMP

du 31 août 2020

- TRIER LES PHOTOS DE MON TÉLÉPHONE
- ACHETER DE LA LEVURE
- INSCRIRE VICTOR AU TENNIS
- VENDRE VÉLO ATHÈNE
- PRENDRE RDV COIFFEUR
- RÉDIGER CONFÉRENCE ZEN TO DONE + RECORD
- PAYER REVENU CADASTRAL
- FAIRE MES NOTES DE FRAIS + FACTURES
- RELANCER IMPAYÉS
- PRÉPARER DE NOUVELLES VIDÉOS (2)
- ÉCRIRE 2 ARTICLES AU MOINS
- LIVRE LUNE
- PLANIFIER MES RS DE SEPTEMBRE
- STAT TRAFIC AOÛT
- REGARDER "THE GAME CHANGER"
- VENDRE VÊTEMENTS SUR VINTED
- PHARMACIE
- FAIRE LA LISTE DES LIVRES LUS ET À LIRE
- FONDATION THE DIGITAL REVENUE
- METTRE AVOCAT EN TERRE
- FAIRE LA PROHD DES RENCONTRES QUIET
- TESTER DRIFT
- ENVOYER CARTE DIEGO
- PRÉPARER RENTRÉE SCOLAIRE
- RAZ MAILS
- DEMANDER FACTURE À LAURA
- TÉLÉPHONER À MARIE
- VÉRIFIER REHOURSHEENT ORANGE
- NETTOYER LES CARREAUX
- PROJET PERMACULTURE
- ACHETER VESTES AUX GARÇONS + SWEATSHIRT VICTOR
- DÉFINIR MES OBJECTIFS DU MOIS + SUIVI
- DÉBOUCHER ÉVIER SAIE DE BAIN

Creabujo

LE JOURNAL ET CAHIER DE TOUTES LES CHoses

Traiter

Que faire de toutes ces données collectées ?

1. Si pas urgent et pas important = Poubelle
2. Quelqu'un d'autre ? = Déléguer
3. Si < 2 minutes = Faire tout de suite
4. Si ça prend plus de temps = Planifier

=> Autre solution : la matrice d'Eisenhower

2

Traiter

La matrice d'Eisenhower

BRAINDUMP	DU 31 AOÛT 2020	URGENT - IMPORTANT - À FAIRE -	PAS URGENT - IMPORTANT - À PLANIFIER -	
<ul style="list-style-type: none"> • TRIER LES PHOTOS DE MON TÉLÉPHONE • ACHETER DE LA LEVURE • INSCRIRE VICTOR AU TENNIS • VENDRE VÉLO ALHIE • PRENDRE RDV COIFFEUR • RÉVISER CONFÉRENCE ZEN TO DONE + RECORD • PAYER REVENU CADASTRAL • FAIRE MES NOTES DE FRAIS + FACTURES • RELANCER IMPAYÉS • PRÉPARER DE NOUVELLES VIDÉOS (2) • ÉCRIRE 2 ARTICLES AU MOINS • LIVRE LUNE • PLANIFIER MES RS DE SEPTEMBRE • STAT TRAFIC AOÛT • REGARDER "THE GAME CHANGER" • VENDRE VÊTEMENTS SUR VINTED • PHARMACIE • FAIRE LA LISTE DES LIVRES LUS ET À LIRE • FORMATION THE DIGITAL REVENUE • METTRE AVOCAT EN TERRE • FAIRE LA PROMO DES RENCONTRES BUIET • TESTER DRIFT • ENVOYER CARTE DIEGO • PRÉPARER RENTRÉE SCOLAIRE • RAZ HAILS • DEMANDER FACTURE À LAURA • TÉLÉPHONER À HARIE • VÉRIFIER REMBOURSEMENT ORANGE • NETTOYER LES CARREAUX • PROJET PERMACULTURE • ACHETER VESTES AUX GARÇONS + SWEATSHIRT VICTOR • DÉFINIR MES OBJECTIFS DU MOIS + SUIVI • DÉBOUCHER ÉVIER SALLE DE BAIN 	<p>faire</p> <ul style="list-style-type: none"> • INSCRIRE VICTOR AU TENNIS • VENDRE VÉLO ALHIE • PRENDRE RDV COIFFEUR • RÉVISER CONFÉRENCE ZEN TO DONE + RECORD • FAIRE MES NDF + FACTURES • PHARMACIE • FAIRE PROMO RENCONTRES BUIET • ENVOYER CARTE DIEGO • PRÉPARER RENTRÉE SCOLAIRE • DEMANDER FACTURES À LAURA • ACHETER VESTES GARÇONS + SWEATSHIRT VICTOR • DÉFINIR MES OBJ. DU MOIS + SUIVI 	<p>planifier</p> <ul style="list-style-type: none"> • PAYER REVENU CADASTRAL • RELANCER IMPAYÉS • PRÉPARER DE NOUVELLES VIDÉOS • ÉCRIRE 2 ARTICLES • PLANIFIER MES RS DE SEPTEMBRE • STAT TRAFIC AOÛT • FORMATION THE DIGITAL REVENUE • TÉLÉPHONER À HARIE • VÉRIFIER REMBOURSEMENT ORANGE 	<p>déléguer</p> <ul style="list-style-type: none"> • ACHETER LEVURE • METTRE AVOCAT EN TERRE • NETTOYER LES CARREAUX • DÉBOUCHER ÉVIER SDB 	<p>supprimer ou planifier pour plus tard</p> <ul style="list-style-type: none"> • TRIER LES PHOTOS DE MON TEL • LIVRE LUNE • REGARDER "THE GAME CHANGER" • VENDRE VÊTEMENTS SUR VINTED • FAIRE LISTE LIVRES LUS ET À LIRE • TESTER DRIFT • RAZ HAILS • PROJET PERMACULTURE

Planifier

Planifier = décider quoi faire de son temps

Planifier en 2 temps :

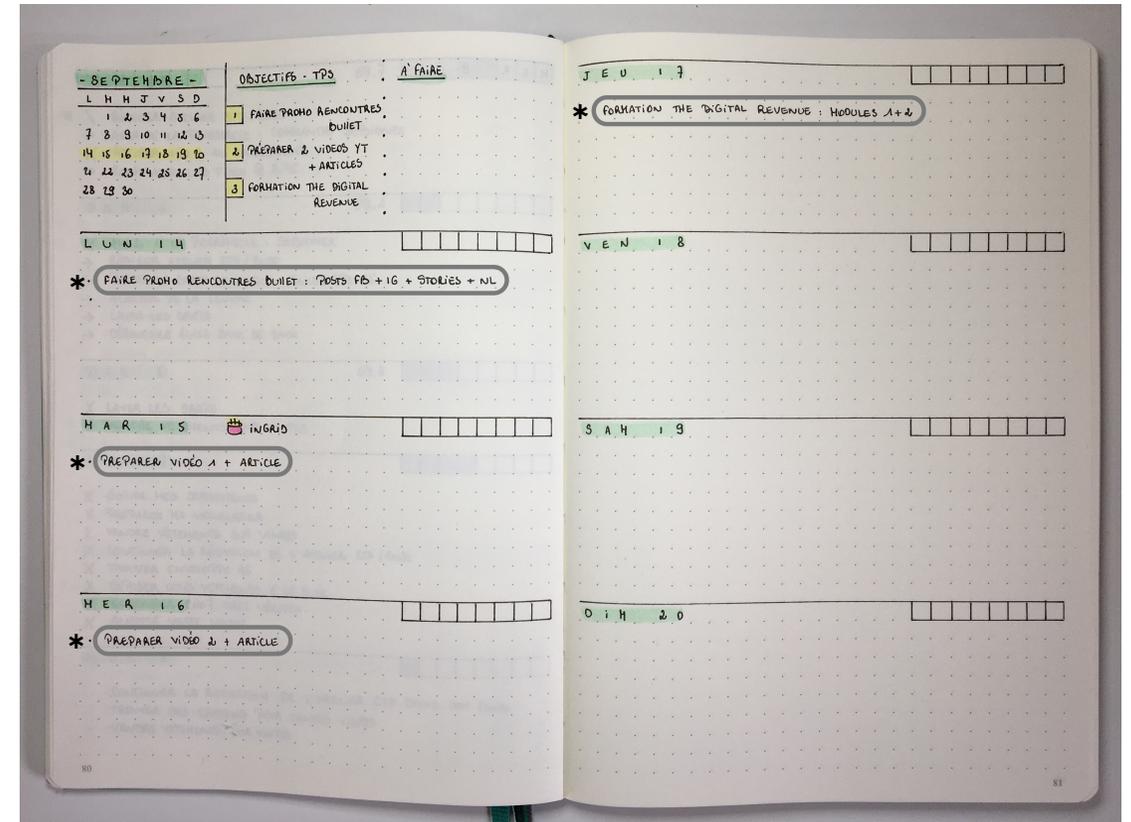
1. Chaque semaine, pour planifier les tâches de la semaine
2. Chaque matin, pour planifier les tâches du jour

Chaque semaine :

- Sélectionner 3 TPS
- TPS = Tâches Prioritaires de la Semaine
- Dimanche ou lundi max
- Planifier dans le monthly ou weekly log

3

Planifier



Planifier

Planifier = décider quoi faire de son temps

Planifier en 2 temps :

1. Chaque semaine, pour planifier les tâches de la semaine
2. Chaque matin, pour planifier les tâches du jour

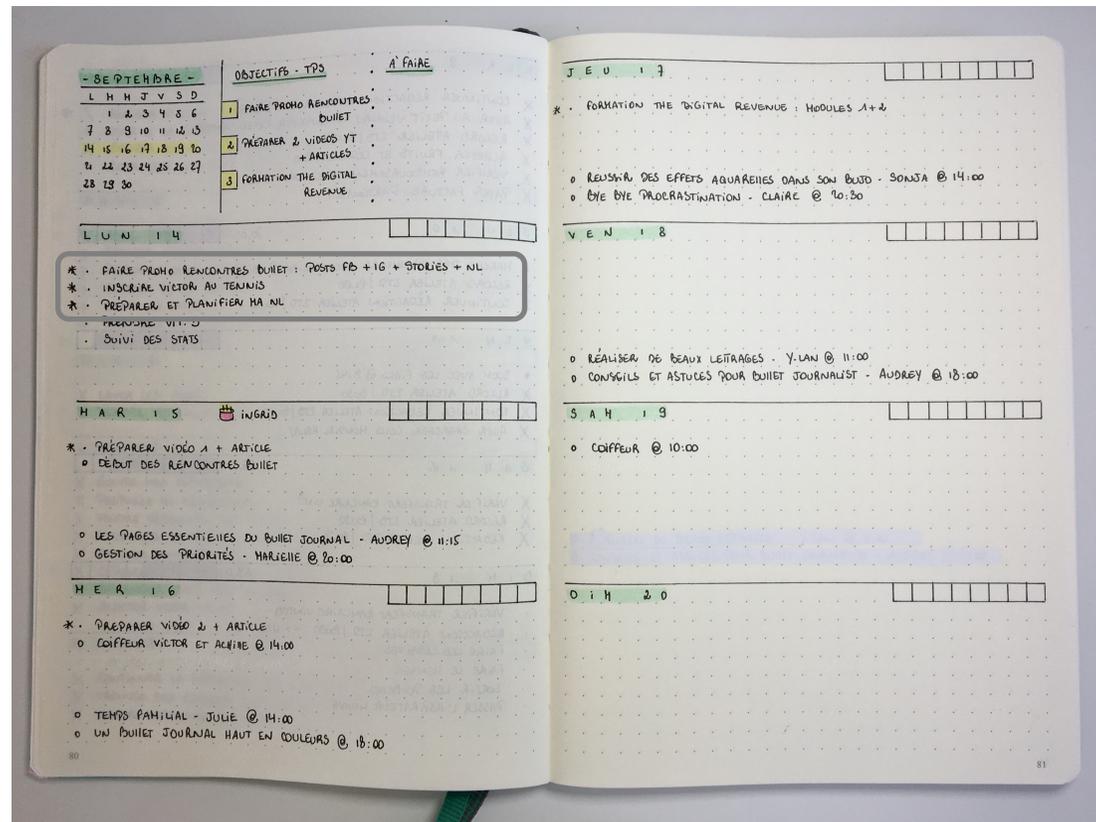
Chaque semaine :

- Sélectionner 3 TPS
- TPS = Tâches Prioritaires de la Semaine
- Dimanche ou lundi max
- Planifier dans le monthly ou weekly log

Chaque matin :

- Sélectionner 3 TPJ
- TPJ = Tâches Prioritaires du Jour
- Planifier dans le weekly ou daily log
- Avant de démarrer la journée

Planifier



Agir

1. Choisir 1 tâche prioritaire et pouvoir la cocher dans la journée
2. Eliminer toutes les distractions → Se mettre dans sa bulle
3. Programmer la durée de la tâche et s'y mettre à fond
4. Savoir gérer les interruptions
5. Apprendre à gérer l'envie de faire autre chose
6. En cas d'extrême urgence
7. Faire des pauses régulières
8. Se féliciter

Bonus



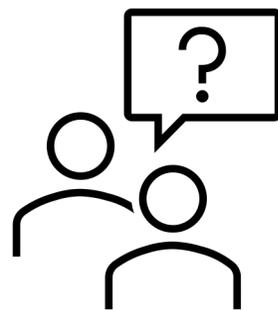
Pour récupérer vos bonus :

- Les fiches de la méthode Zen to Done
- Les diapos de la présentation
- 15% de réduction sur Détox ta Maison

RDV sur maminsorganise.com/bullet

Questions / Réponses

Si vous avez des questions, c'est le moment !



A bientôt

Merci