



OUTILS NAWA

Un Jour, Un Objectif

Planificateur

Une pratique quotidienne pour la femme qui porte
trop et qui est prête à avancer — une journée
claire à la fois.

À LIRE UNE FOIS. À UTILISER CHAQUE JOUR.

Comment ça marche

AVANT D'ÉCRIRE QUOI QUE CE SOIT SUR LA PAGE DU JOUR, DEMANDEZ-VOUS

Est-ce que ceci sert *l'unique objectif du jour* — ou est-ce que ça semble juste urgent en ce moment ?

AUJOURD'HUI

La Page du Jour

- Un seul objectif principal
- Fixé avant le début de la journée
- Maximum 3 tâches — toutes au service de l'objectif

TOUT LE RESTE

Le Parking

- Chaque tâche égarée atterrit ici
- Capturée dès qu'elle apparaît
- Revue chaque soir — jamais travaillée directement

Trois Règles

- ① **Un objectif, pas un thème.** Si vous ne pouvez pas le cocher ce soir, c'est trop gros — décomposez-le.
- ② **Trois tâches, fixées avant le début de la journée.** Jamais ajoutées en cours de route — c'est là que la page déborde.
- ③ **Chaque tâche égarée est déplacée, jamais étouffée.** Direction le Parking. Elle arrête de vous tracasser sans prendre une place.

Le Rituel de Deux Minutes — La Veille

1. Parcourez le Parking (sans y travailler)
2. Choisissez-en UN — échéance la plus proche, ou coût le plus lourd si ignoré
3. Cela devient l'Objectif Principal de demain
4. Remplissez maximum 3 cases — seulement des tâches qui le servent

Le Parking

Déposez tout ici dès que ça vous traverse l'esprit.
Rien n'est traité directement sur cette page — elle
nourrit seulement l'objectif unique de demain.

TRAVAIL / AFFAIRES

[illegible]

PERSONNEL / FAMILLE / ADMIN

[illegible]

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

Jour 28

Date _____

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint

L'OBJECTIF UNIQUE DU JOUR

1

2

3

HORAIRE

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

CAPTURÉ AUJOURD'HUI → PARKING

CE QUI M'ENTHOUSIASME

CE SOIR : CHOISIR L'OBJECTIF DE DEMAIN

☐ Objectif du jour atteint