

Notice pdf - Mon cahier super organisée

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Mon cahier super organisée [Texte imprimé] / Anne-Sophie Levesque-Brianceau ; illustrations, Mademoiselle Ève,... Isabelle Maroger,...

Auteur(s) : Levesque-Brianceau, Anne-Sophie

Autre(s) responsabilité(s) : Maroger, Isabelle (1979-....) (Illustrateur)
Mademoiselle Ève (1981-....) (Illustrateur)

Publication : Paris : Solar éditions, DL 2017

Description matérielle : 1 vol. (79 p.) : ill. en coul. ; 22 cm

Collection : Mon cahier

ISBN : 978-2-263-15179-8

EAN : 9782263151798

Appartient à la collection : Mon cahier (Paris) 2490-8088 2017

Autre variante du titre : [Super organisée.]

Autres classifications : 640

Classification décimale Dewey : 646.7 23

Note(s) : Bibliogr. et webliogr. p. 78-79

Résumé ou extrait : Le cahier pour réaliser un maximum de choses dans sa journée et profiter à fond de la vie ! Magique : la méthode qui permet de réaliser un maximum d'envies. Abracadabra, il suffit d'optimiser son agenda surbooké pour les y faire entrer. Que l'on soit hyper sollicitée, hyper curieuse ou hyper occupée, les journées semblent toujours trop courtes. Mais être " super désorganisée " n'est pas une fatalité. Découvrez les astuces, méthodes, outils et rituels pour s'organiser, être plus efficace et optimiser son temps. A la clé : moins de stress et beaucoup plus de satisfaction dans son quotidien bien rempli. Au programme : - Des méthodes anti-procrastination, éparpillement, phobie des contraintes, surbooking, pour enfin mettre K.O. la désorganisation, avec le bullet journal, le self-journal, le mind-mapping, le Pomodoro... To-do list power ! - Des rituels soir et matin pour réussir une journée optimale : rituel morning ou rituel du soir, l'idée c'est de profiter, l'esprit tranquille, d'un sommeil apaisé ou d'une journée

boostée. - Les astuces pour optimiser son efficacité au bureau, sur les réseaux sociaux (pour poster plus souvent sans y passer sa vie), à la maison (bye-bye corvées). - Des plannings feel good, car s'organiser, c'est faire entrer un maximum d'activités bien-être dans sa journée ! Prendre des moments pour se cocooner, planifier ses objectifs de vie, organiser ses soirées et ses sorties, créer son programme de sport, planifier ses repas...

Sujet - Nom commun : Gestion d'informations personnelles
Budgets temps

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Guides pratiques

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/organisee.gif>

Text alternatif image de présentation : organisee.gif