



## Résolutions 2026



### 1. Mes résolutions principales

- ☐ Sport
- ☐ Temps en famille
- ☐ Projet personnel
- ☐ Bien-être / repos
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_



### 2. Tâches qui me prennent le plus de temps

- ☐ Ménage
- ☐ Repassage
- ☐ Jardinage
- ☐ Petit bricolage
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_



### 3. Ce que je peux déléguer

- ☐ Une partie
- ☐ La totalité
- ☐ Ponctuellement
- ☐ Régulièrement



### 4. Temps que je souhaite récupérer

- ☐ 2 h / semaine
- ☐ 4 h / semaine
- ☐ 6 h / semaine
- ☐ Plus



### 5. Comment je vais utiliser ce temps

- ☐ Sport
- ☐ Loisirs
- ☐ Repos
- ☐ Famille
- ☐ Projet personnel



### 6. Bilan mensuel

- ☐ Résolutions avancées
- ☐ Moins de stress
- ☐ Meilleure organisation
- ☐ Ajustements nécessaires