

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