

# Le Ménage Hebdomadaire



## ROUTINES

LE MATIN	L M M J V S D	LE SOIR	L M M J V S D
_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	_____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

## LE NETTOYAGE DE ZONE

○	_____	15
○		15
○		15
○		15
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		

## FOCUS DU JOUR

**LUNDI - NETTOYAGE HEBDOMADAIRE**

○ Changer les Draps    ○ Mirroirs    ○ Aspirer  
 ○ Vider les Poubelles    ○ Poussière    ○ Laver les Sols

**MARDI - PLANIFIER ET PAYER**

\_\_\_\_\_

**MERCREDI - ANTI-PROCRASTINATION**

\_\_\_\_\_

**JEUDI - COURSES**

\_\_\_\_\_

**VENDREDI - VOITURE ET SAC**

\_\_\_\_\_

**WEEKEND**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## MENU

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

## SE RAPPELLER

_____
_____
_____
_____

*progress not perfection*