

# 7 habitudes pour se libérer de sa charge mentale



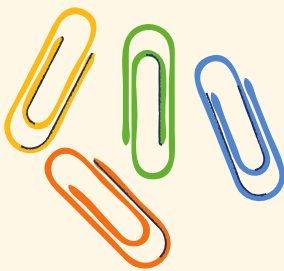
Je désactive mes notifications



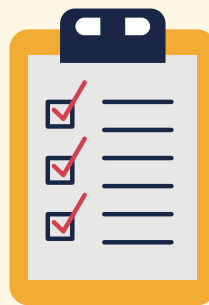
J'allume mon portable qu'à des horaires précises.



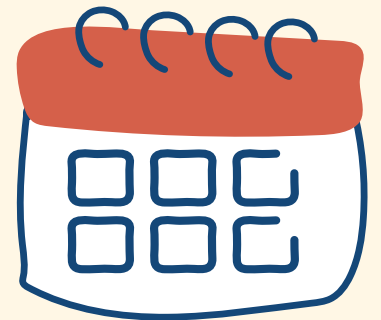
Je traite mes mails une ou deux fois max dans la journée



Je m'occupe des papiers administratifs qu'une fois par semaine



Je gère ma to-do list avec l'outil qui me va le mieux



J'ai un agenda qui me permet de voir en un clin d'œil le planning de toute la famille

