

# T'as une to-do list. Mais tu *galères* quand même ?

20 minutes pour transformer tes listes en une semaine qui avance vraiment. Sans t'oublier au passage.

avant

~~Appeler le médecin~~  
Dossier admin !!  
Reprendre le sport  
Organiser les vacances ??  
Courses  
Répondre à Sarah  
Avancer sur mon projet  
Voir les copines  
~~Trier les papiers~~ → semaine pro ?  
Appeler le médecin (*encore !!*)  
+ cadeau anniv

après

**JEUDI 14**  
★ Le plus important *Comparer 3 hébergements*  
*Réunion 10 h*

**VENDREDI 15**  
★ Le plus important  
*Récup école 16 h 30*

**Week-end**  
**SAMEDI 16**  
*12 h 30 - déj avec Sarah & les filles ♥*

**DIMANCHE 17**

**MES PRIORITÉS DE LA SEMAINE**

- 1 Reprendre le sport  
mer. 18 h · marche
- 2 Vacances :  
3 hébergements
- 3 Déj avec les filles ♥

**ROUTINES** L M M J V S D

**Bokantaj lannou**  
LA PETITE IDÉE QUI FAIT DU BIEN

Planifie un souvenir  
On inscrit facilement les réunions, rendez-vous et obligations dans nos agendas. Cette

De ma tête à ma semaine

LA MÉTHODE AZA & NOLIWÉ

20 min · 1 stylo · ta vraie semaine

# Un petit mot *avant de commencer...*

On a toutes déjà fait des to-do lists à rallonge. On note, on coche, on reporte... et parfois, on termine la journée avec l'impression de ne pas avoir fait la moitié de ce qu'on avait prévu.

Mais chez Aza & Noliwé, je suis convaincue d'une chose : **s'organiser, ce n'est pas simplement réussir à tout faire. C'est aussi réussir à faire de la place à ce qui compte pour nous.**

Nos envies, nos projets, les gens qu'on aime. Et nous-mêmes, aussi. Parce qu'on a vite fait de se retrouver tout en bas de sa propre liste.

C'est avec cette idée que j'ai imaginé nos planners. Pas pour remplir davantage tes journées, mais pour t'aider à en faire quelque chose qui te ressemble.

Alors prends quelques minutes, vide cette tête bien remplie et regarde ce que tu as vraiment envie de mettre dans ta semaine.

Vitty 

FONDATRICE D'AZA & NOLIWÉ

## LE DÉCLIC

# Le problème, ce n'est peut-être pas ta *to-do list*.

Une liste sur ton téléphone. Une autre dans ton carnet. Trois rappels quelque part. Et cette fameuse tâche que tu recopies chaque semaine depuis le mois dernier. Tu coches. Tu rajoutes. Tu reportes.

AVANT · TA LISTE

~~Appeler le médecin~~

Envoyer le dossier administratif

Reprendre le sport

Organiser les vacances ??

Faire les courses

Répondre à Sarah

Avancer sur mon projet perso

Voir les copines

Trier les papiers

Appeler le médecin !!

Avancer sur mon projet perso

+ cadeau d'anniv

↑ urgent... depuis lundi

← c'est quand, « bientôt » ?

---

Une to-do list n'est pas un **programme** pour ta semaine.

↓ recopiée depuis le mois dernier...

Ta liste te dit tout ce que tu as à faire. Elle ne te dit pas ce qui compte vraiment, quand tu vas t'en occuper, ni ce que tu as envie de vivre entre deux obligations.

Alors aujourd'hui, pas de nouvelle liste. On va construire une vraie semaine. Prends 20 minutes, tes pages et un stylo.

*Garde un œil sur cette liste : on la suit jusqu'au bout →*

## LE TRI

# Tout est sur ta liste. *Mais tout ne mérite pas ta semaine.*

On sort tout ce qui prend de la place dans ta tête. Puis on trie avec les cinq repères de ta Liste vide-cerveau. **Une même tâche peut cocher plusieurs cases.**

**MA LISTE**

## vide-cerveau

**EXEMPLE ANNOTÉ**

|                                      | Ça presse<br>! | Ça compte<br>♥ | - de 5 min<br>⌚ | Petite tâche<br>🌱 | Projet long<br>✂️ |
|--------------------------------------|----------------|----------------|-----------------|-------------------|-------------------|
| ○ Appeler le médecin *               | ✓              | ○              | ✓               | ○                 | ○                 |
| ○ Envoyer le dossier administratif * | ✓              | ○              | ○               | ✓                 | ○                 |
| ○ <u>Reprendre le sport</u> ← mes. 3 | ○              | ✓              | ○               | ○                 | ○                 |
| ○ <u>Organiser les vacances</u> *    | ○              | ✓              | ○               | ○                 | ✓                 |
| ○ Faire les courses                  | ○              | ○              | ○               | ✓                 | ○                 |
| ○ Répondre à Sarah                   | ○              | ○              | ✓               | ○                 | ○                 |
| ○ Avancer sur mon projet perso *     | ○              | ✓              | ○               | ○                 | ✓                 |
| ○ <u>Voir les copines</u>            | ○              | ✓              | ○               | ○                 | ○                 |
| ○ Trier les papiers                  | ○              | ○              | ○               | ✓                 | ○                 |
| ○ Cadeau d'anniv                     | ○              | ○              | ○               | ✓                 | ○                 |

\* deux cases cochées ? Ça arrive. Et c'est normal.

Ce qui presse n'est pas toujours *ce qui compte.*

## À toi de jouer.

Vide ta tête, sans chercher à tout régler maintenant. Coche les repères de chaque tâche.

- ③ Puis entoure trois choses qui feraient une vraie différence si elles avançaient cette semaine.

PAGE SUIVANTE →

TA LISTE VIDE-CERVEAU · ÉTAPE 1 SUR 2

Astuce impression : choisis « Taille réelle » ou « 100 % » pour garder les vrais espaces d'écriture.



# Ta tête est un peu plus légère ?

Maintenant, on va donner une vraie place à ce qui compte.

J'ACCUMULE

JE CLARIFIE

JE CHOISIS

JE PLANIFIE

JE ME FAIS UNE PLACE

## Une liste, c'est bien. *Un vrai moment pour s'en occuper, c'est mieux.*

**Pas le temps que tu aimerais avoir. Le temps que tu as vraiment.**

Choisis trois priorités, puis cherche leur place entre le travail, les rendez-vous et les imprévus déjà là.

### SUR TA LISTE

Appeler le médecin

Envoyer le dossier administratif

Reprendre le sport

Organiser les vacances

Voir les copines

~~Répondre à Sarah~~

### DANS TA SEMAINE

LUN

Pendant la pause déjeuner : appeler le médecin

MAR

Envoyer le dossier administratif

1

MER · 18 h

30 minutes de marche

2

JEU

Comparer trois hébergements

3

SAM · 12 h 30

Déjeuner avec Sarah et les filles ♥

Fait tout de suite. 2 min, c'est réglé.

### RESTE SUR LA LISTE VIDE-CERVEAU

Courses · Trier les papiers · Cadeau d'anniv  
Avancer sur mon projet perso

*Pas cette semaine. Et c'est un choix, pas un échec.*

**Une tâche sur une liste attend son tour. Une action placée dans ta semaine a beaucoup plus de chances d'avancer.**

## LE SOI · LA SIGNATURE AZA &amp; NOLIWÉ

# Et si ta semaine ne servait pas seulement à gérer ta vie?

Tu peux tout prévoir pour ton travail, tes enfants, tes démarches... et presque rien pour toi. Alors regarde ta semaine à travers **trois questions**.

1

## Qu'est-ce que je dois faire?

Les obligations de ma semaine.

*médecin · dossier*

2

## Qu'est-ce que je veux faire avancer?

Mes projets, mes ambitions, mes envies.

*marche · vacances*

3

## Qu'est-ce que je veux vivre?

Les moments que j'ai envie de créer, les personnes que j'ai envie de retrouver, les expériences que je veux m'offrir.

LUNDI · PAUSE DÉJ

*Appeler le médecin*

=

SAMEDI · 12 H 30

*Déjeuner avec Sarah et les filles ♥*

Ton déjeuner avec les copines a autant le droit d'être dans ton agenda que *ton rendez-vous chez le médecin.*

Et puis, il y a le **Bokantaj lanmou** : cette petite invitation à prendre du recul, à réfléchir autrement ou simplement à accorder un peu d'attention à ce qui compte pour toi.

## APRÈS

# La même liste. Devenue une vraie semaine.

Voilà à quoi peut ressembler ta double page une fois remplie. Cinq actions, trois priorités, un moment pour toi. Le reste attend sur ta liste.

un vrai créneau, un vrai jour

3 priorités, pas 12

**DU 11 AU 17 Janvier**

**MES PAUSES feel good**

- Je nourris mes relations  
Sam. 12 h 30 : déj avec Sarah & les filles ♥
- Je prends soin de mon corps  
Marche mer. 18 h
- Je prends soin de mon esprit
- Je me ressource en pleine nature

**MES NOTES**

- Cadeau d'anniv → semaine pro
- 
- 

**LUNDI 11**

★ Le plus important *Pause déj : médecin*  
9 h - 17 h boulot

**MARDI 12**

★ Le plus important *Envoyer le dossier*  
Réunion 14 h

**MERCREDI 13**

★ Le plus important *18 h - 30 min de marche*  
Récup école 16 h 30

**JEUDI 14**

★ Le plus important *Comparer 3 hébergements*  
Réunion 10 h

**VENREDI 15**

★ Le plus important  
Récup école 16 h 30

**MES PRIORITÉS DE LA SEMAINE**

- 1 Reprendre le sport  
mer. 18 h · marche
- 2 Vacances :  
3 hébergements
- 3 Déj avec les filles ♥

**ROUTINES** L M M J V S D

**Week-end**

**SAMEDI 16**

*12 h 30 - déj avec Sarah & les filles ♥*

**DIMANCHE 17**

**Bokantaj lannou**

LA PETITE IDÉE QUI FAIT DU BIEN

Planifie un souvenir  
On inscrit facilement les réunions, rendez-vous et obligations dans nos agendas. Cette semaine, bloque aussi un moment que tu aimerais vraiment te rappeler dans quelques années.  
→ samedi, avec les filles ♥

en gris : ce qui était déjà prévu

le moment pour toi, posé comme un rendez-vous

C'est le moment de passer de la liste à la vraie vie.

Place tes priorités, tes engagements... et au moins un moment rien que pour toi.

PAGES SUIVANTES →

TA DOUBLE PAGE HEBDOMADAIRE · ÉTAPE 2 SUR 2

À l'impression, ta double page tient sur une seule feuille A4 paysage, en taille réelle.

DU 11 AU 17  
**Janvier**

MES PAUSES  
*feel good* 

Je nourris mes relations

Je prends soin de mon corps

Je prends soin de mon esprit

Je me ressource en pleine nature

MES NOTES

○

○

○

**LUNDI 11**

★ Le plus important

**MARDI 12**

★ Le plus important

**MERCREDI 13**

★ Le plus important

**JEUDI 14**

★ Le plus important

**VENDREDI 15**

★ Le plus important

*Week-end* 

**SAMEDI 16**

**DIMANCHE 17**

**MES PRIORITÉS  
DE LA SEMAINE**

1

2

3

**ROUTINES** L M M J V S D

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

**Bokantaj  
lannou**

LA PETITE IDÉE QUI  
FAIT DU BIEN

**Planifie  
un souvenir**

*On inscrit  
facilement  
les réunions,  
rendez-vous et obligations  
dans nos agendas. Cette  
semaine, bloque aussi un  
moment que tu aimerais  
vraiment te rappeler  
dans quelques années.*



## LA TRANSFORMATION

Regarde ta semaine. *Elle n'est pas parfaite. Mais elle commence à te ressembler.*

## 1 - LA LISTE

~~Appeler le médecin~~  
Dossier admin  
Le sport...  
Les vacances ??  
Voir les copines  
Projet perso x2

## 2 - LE CHOIX

Le sport  
Les vacances  
Les copines

## 3 - LES ACTIONS

Lun. médecin  
Mar. dossier  
Mer. 18 h marche  
Jeu. 3 hébergements

## 4 - TA PLACE

Samedi 12 h 30  
déj avec Sarah  
et les filles ♥

Est-ce que tout se passera comme prévu ? Probablement pas. Tu vas *déplacer, raturer, reporter, recommencer*. Et c'est très bien comme ça.

Chez Aza & Noliwé, le but n'est pas de réussir son planner. **Le but, c'est qu'il t'aide à mieux vivre ta vraie vie.**

## À LA FIN, TU AS...

- ✓ Tu sais ce qui doit avancer.
- ✓ Tu as donné une place à tes priorités.
- ✓ Tu as accepté que certaines choses puissent attendre.
- ✓ Et tu as prévu au moins un moment qui compte pour toi.

Ta semaine ne doit pas seulement avancer. *Elle doit aussi te ressembler.*

# Et maintenant... *amuse-toi un peu!*

Ta page hebdo est remplie ? Parfait. Mais qui a dit qu'elle devait être sérieuse ?

Tu peux aussi y griffonner le menu de la semaine, coller un sticker là où il reste un peu de place, dessiner un petit doodle, noter une phrase entendue dans la journée, un souvenir à garder ou un truc pour lequel tu as envie de dire merci.

Et si une rubrique t'inspire autre chose que ce qui était prévu ? **Détourne-la!**

Bref, fais-en ta page. Pas une page parfaite. Une page qui te ressemble.   
*un merci, un doodle ↓ le menu du jour, au-dessus de chaque journée ↓*

**DU 11 AU 17**  
**Janvier**

**MES PAUSES**  
*feel good* 

Je nourris mes relations  
Sam. 12 h 30 : déj avec Sarah & les filles ♥

Je prends soin de mon corps  
Marche mer. 18 h

Je prends soin de mon esprit

Je me ressource en pleine nature

*Merci pour ce fou rire.....  
avec les filles samedi ♥*

**MES NOTES**

☐ Cadeau d'anniv → semaine pro

☐

☐

**LUNDI 11**  *colombo de poulet*  
**★ Le plus important** *Pause déj : médecin*  
*9 h - 17 h boulot*

*café tranquille* 

**MARDI 12**  *pâtes au pesto*  
**★ Le plus important** *Envoyer le dossier*   
*Réunion 14 h*

**MERCREDI 13**  *soupe giravmon*  
**★ Le plus important** *18 h - 30 min de marche*  
*Récup école 16 h 30*



**JEUDI 14**  *accras & salade*  
**★ Le plus important** *Comparer 3 hébergements*  
*Réunion 10 h*



**VENDREDI 15**  *pizza maison!*  
**★ Le plus important**  
*Récup école 16 h 30*

**MES PRIORITÉS DE LA SEMAINE**

1 *Reprendre le sport mer. 18 h - marche*

2 *Vacances : 3 hébergements*

3 *Déj avec les filles ♥*

**ROUTINES** L M M J V S D

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

**Week-end**

**SAMEDI 16**  
*12 h 30 - déj avec Sarah & les filles ♥*  


**DIMANCHE 17**  
*Dimanche à la plage.*  
*À refaire!*  


**Bokantaj lannou**  
 LA PETITE IDÉE QUI FAIT DU BIEN

**Planifie un souvenir**  
 On inscrit facilement les réunions, rendez-vous et obligations dans nos agendas. Cette semaine, bloque aussi un moment que tu aimerais vraiment te rappeler dans quelques années.  
 → samedi, avec les filles ♥



*Ne te prends pas trop au sérieux. Kiffe ta page hebdo!*

*un merci*

*Merci pour ce fou rire.....  
avec les filles samedi ♥*

*le menu du jour*

**LUNDI 11**  *colombo de poulet*  
**★ Le plus important** *Pause déj : médecin*

**VENDREDI 15**  *pizza maison!*  
**★ Le plus important**

*un souvenir, des stickers*

**SAMEDI 16**  
*12 h 30 - déj avec Sarah & les filles ♥*  


**DIMANCHE 17**  
*Dimanche à la plage*  
*À refaire!*  


ET MAINTENANT ?

# Une semaine pour essayer. *Toute une année pour faire de la place à ce qui compte.*

Tu viens de tester deux vraies pages du Planner Lifestyle 2027.

Imagine ce que ça changerait de prendre ce rendez-vous avec toi-même *chaque semaine, pendant toute une année.*



Un planner pour organiser tes journées, avancer sur tes projets, prendre soin de tes envies et construire une année qui te ressemble.

Pas une année parfaite.

*Une année dans laquelle tu as aussi ta place.*

Découvrir le Planner Lifestyle 2027 →

Canmov. Vitty.

@AZAETNOLIWE