la page.

sept décisions, une par jour de la semaine. à écrire au stylo, à garder à côté de l'agenda. il n'y a presque rien à calculer : il y a des choses à trancher.

glō

1 les gestes que personne ne facture

pour chacun : c'est dans mon prix, dans mon temps, ou ni l'un ni l'autre ?

	PRIX	TEMPS	RIEN
les DM de la veille	☐	☐	☐
l'adresse, redonnée	☐	☐	☐
la mise en place	☐	☐	☐
la dépose « pas prévue »	☐	☐	☐
le nettoyage	☐	☐	☐
la course produit	☐	☐	☐
le tien :	☐	☐	☐

celui que tu ranges ce mois-ci, un seul :

.....

2 ce qui tombe sans te demander

nomme les sept. pas besoin des montants ici : tu sais lesquels ils sont.

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

7 .....

à partir de quel jour du mois je travaille pour moi :

le ..... **du mois**

3 le 31 octobre

encaissé, pas facturé. c'est le seul endroit de cette page où l'on écrit des nombres.

juillet ..... €

août ..... €

septembre ..... €

total du trimestre ..... €

mon rappel est posé le 31 octobre à 9h : ☐ murs à connaître : franchise de TVA 37 500 € · seuil majoré 41 250 € · plafond du micro 83 600 € (barème 2026).

4 ma règle, en une phrase

la même pour tout le monde, dite avant, jamais après. c'est ce qui la rend tenable.

et les trois garde-fous que j'active cette semaine :

l'acompte, sur mes prestations longues ☐

le rappel de la veille ☐

la liste d'attente, ouverte ☐

5 la phrase que je dis avant qu'elle sorte

une question fermée, une date précise, et « tu pourras déplacer ».

sur mes dix dernières clientes, combien ont une date ..... / 10

le moment où je la pose .....

6 mon créneau creux, mon créneau rare

la remise va sur l'un. jamais sur l'autre.

creux (vide trois semaines de suite) .....

la remise que j'y mets .....

rare (il se vend sans moi) .....

tardif (il me coûte ma soirée) .....

et la story que je poste, avec le vrai chiffre restant : ☐

7 vingt minutes, chaque dimanche

on ne décide rien avant le quatrième dimanche. et une seule chose par mois.

DIMANCHE	HEURES OUVERTES / VENDUES	CE QU'UN RDV ME LAISSE	REVENUES SUR 10	CE QUE JE REMARQUE
le 1er				
le 2e				
le 3e				
le 4e				

ma décision du mois, une seule :

.....

sept décisions. si tu n'en prends qu'une : **la n° 1**. tant que des gestes sont « ni dans le prix ni dans le temps », tous les autres chiffres mentent un peu.

sources : urssaf.fr, impots.gouv.fr (barème 2026).
ce que tu écris ici ne sort pas de cette feuille.