



Module n°3 • Les pieds sur Terre

EXERCICE N°20 • ALIGNEZ VOTRE AGENDA SUR VOTRE VRAIE VIE

Cet exercice se fait sur deux semaines (et même plus...) : cette première semaine pour le diagnostic, la semaine prochaine et les suivantes pour l'application pratique.

SEMAINE N°1

Prenez une grande feuille et créez une feuille d'emploi du temps hebdomadaire (faites des copies). Ecrivez heure par heure votre emploi du temps actuel.

- > Ecrivez en bleu ce qui est important.
- > Ecrivez en rouge ce qui est urgent.

A la fin de la semaine, donnez une note à ces activités avec des étoiles

1 étoile : activité ayant peu de lien avec votre vraie vie

5 étoiles : activité alignée sur votre vraie vie

Que constatez-vous de manière générale ?

Y a-t-il plus de bleu ou plus de rouge ?

Comment vous-sentez-vous face à cet emploi du temps ?

SEMAINE N°2 (ET SUIVANTES)

Reprenez votre emploi du temps de la semaine passée.

Planifiez votre nouvelle semaine avec uniquement des activités « en bleu » et des activités à 3 étoiles ou plus. Réservez au moins 4h par semaine pour la mise en oeuvre de votre mission de vie.

A l'aide des exemples du cours, supprimez ou sous-traitez ce qui ne correspond pas.

Veillez toujours à ce qu'il y ait plus de bleu que de rouge.

A chaque fin de semaine, faites-un bilan à l'aide des 3 questions suivantes :

- Que constatez-vous de manière générale ?
- Y a-t-il plus de bleu ou plus de rouge ?
- Comment vous-sentez-vous face à cet emploi du temps ?

Puis planifiez la semaine suivante en vous posant la question : que puis-je mettre en place la semaine prochaine pour éliminer encore plus de rouge et inscrire encore plus de bleu et d'activités à 3 étoiles au minimum ?



