

FAIRE DES CHOIX

je te propose un outil concret pour t'aider à faire des choix pour revenir à l'essentiel dans ta vie personnelle ou professionnelle.

1. Choisis un domaine de vie où tu ressens de la lourdeur.

2. Liste les actions, tâches et événements en jeu dans ce domaine de vie.

Fais un tri efficace en utilisant les catégories suivantes :

JE GARDE

- C'est indispensable au bon fonctionnement de mon activité, de ma vie ou de ma famille.
- C'est aligné avec mes envies, mes ambitions ou avec ma situation actuelle.
- C'est une obligation, je n'ai pas le choix (ex : admin, facturation, ...)
- J'y tiens vraiment.

J'ÉLIMINE

- Ce n'est plus du tout pertinent pour moi, ma vie, mon job ou mon entreprise.
- C'est une vraie perte de temps, je n'aime pas, ça m'épuise ou ça me coûte trop.
- Je ne me sens plus aligné.e avec ça.
- Je n'en tire plus assez d'avantages ou de bénéfices (en argent et/ou en plaisir).

JE TRANSFORME

- J'en ai toujours besoin ou envie, mais je dois encore y travailler
- Une partie ne me convient plus : une adaptation est nécessaire.
- Je mets ça de côté pour le revoir complètement.

POUR ALLER PLUS LOIN...

01	Est-ce que la situation actuelle me satisfait entièrement?	OUI ☐	NON ☐
02	Est-ce que garder cet élément me fera avancer vers mes objectifs ou risque plutôt de me freiner?	OUI ☐	NON ☐
03	Est-ce que cet élément est toujours en accord avec mes valeurs, mes besoins ou mes souhaits ?	OUI ☐	NON ☐
04	Est-ce qu'il y a de la peur chez moi quand je garde cet élément ou est-ce que j'en ai vraiment besoin/envie ?	OUI ☐	NON ☐
05	Les avantages/bénéfices de garder cet élément sont-il plus importants que les coûts/conséquences?	OUI ☐	NON ☐
06	Est-ce que je peux améliorer cet élément?	OUI ☐	NON ☐
07	Est-ce que j'ai des moyens de limiter l'impact de l'abandon de cet élément ?	OUI ☐	NON ☐
08	Est-ce que ce choix est influencé par quelqu'un d'autre ? Et si oui, est-ce que cela me convient personnellement ?	OUI ☐	NON ☐
09	Quelles émotions je ressens à l'idée de cette décision ? Joie, soulagement, peurs, mécontentement?	OUI ☐	NON ☐