

MODULE 1

LES 5 PILIERS DE VIE

1. Vivre en accord avec ses valeurs.
2. Apprendre à identifier et satisfaire nos besoins.
3. Poser des limites claires et les faire respecter (en self service).
4. Passer en 0 parasitage (en self-service).
5. Bâtir des super-réserves (en self-service).



Exemple

Circonstance – Pensée – Emotion – Action - Résultat

C : 24h dans une journée - 50 tâches sur ma todolist.	C : 24h dans une journée - 50 tâches sur ma todolist.
P : Je manque de temps mais il faut que je termine tout cela absolument...	P : Je vais faire de mon mieux aujourd'hui et si je n'ai pas terminé, je terminerai demain.
E : Sous pression	E : Serein
A : J'agis avec agitation, je ne suis pas vraiment capable de discerner l'important, l'urgent... Je commence des trucs sans les terminer. J'angoisse. Je stresse. Je me dis que je suis nul et que je ne vais pas y arriver. Cela me ralentit encore plus.	A : J'agis en étant calme, organisé, structuré et je suis alors capable de commencer par ce qui est prioritaire.
R : J'ai passé une journée où j'ai été stressé et angoissé toute la journée, je n'ai pas vraiment avancé...	R : J'ai passé une journée où j'ai terminé le plus important, j'ai avancé sur les choses prioritaires tout en étant serein.

Ainsi, la circonstance extérieure pour chaque être humain est la même.
Chaque être humain vit une journée dans laquelle il y a 24H.



GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITES

LA PERCEPTION DES OBJECTIFS

Un objectif est une décision.

Maintenant, si tu fixes un objectif qui est au-delà de ce que tu as déjà atteint, cela t'oblige forcément à développer de nouvelles pensées et croyances.

Croyances -> pensées —> émotions -> actions -> résultats.

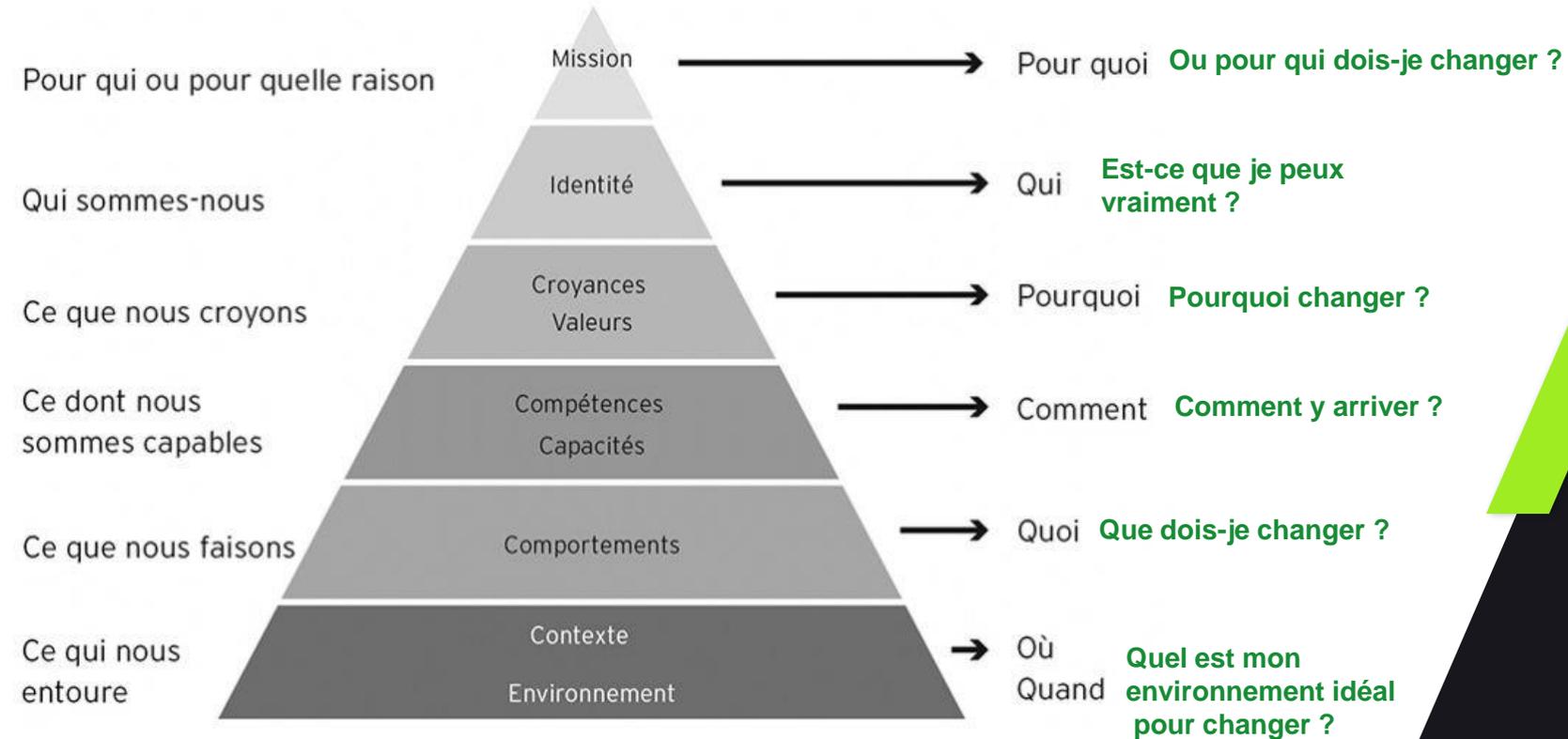
Si tu veux un nouveau résultat, il faut donc travailler à la base :
ce qu'il se passe dans ton esprit.



Tu peux tout
accomplir si tu
changes tes
pensées et tes
habitudes



LA PYRAMIDE DE ROBERTS DILTS





Pour quoi ou pour qui
dois-je changer ?

Retrouve la raison
pour laquelle tu as
commencé de
processus EVIR



Est-ce que je peux
vraiment ?

Est-ce que j'ai vraiment
pris la décision de
changer ? Si oui, que
dois-je faire pour
changer ? Par quoi je
commence ?



Pourquoi dois-je changer ?

Reviens à l'exercice
1 sur les motivations
de chaque objectifs,
relis tes motivations



Comment y arriver ?

La semaine idéale

1. Arrête tout ce que tu fais et prends un temps de retraite pour toi.
L'environnement est l'élément n° 1 à organiser.
2. Lister tout ce qui est routinier déjà dans ton mois, ta semaine, ta journée que tu ne peux ne pas faire.
Indiquer le temps que chacun te prends.



Comment y arriver ? La semaine idéale

3. Programmer tes temps personnels et tes temps familiaux
4. Programmer tes tâches professionnelles. Donne un thème à chaque journée de ta semaine : lundi
5. Regroupe les tâches qui peuvent l'être.



Quel est mon
environnement idéal
pour réfléchir sur
ma vie et mes objectifs ?

Tôt le matin ou tard le
soir quand il n'y a pas de
bruits

MERCI POUR
VOTRE ATTENTION

