**LA REVUE TRIMESTRIELLE PERSONNELLE**

Voici comment je structure mon Bilan Trimestriel Personnel :

**\*Réfléchir**

**\*Évaluer**

**\*Ajuster**

Passons en revue chaque étape (avec mes réponses en italique) ...

**Étape 1 : Réfléchir**

L'examen trimestriel personnel démarre avec deux questions simples pour réfléchir sur le trimestre précédent.

**Question 1 : Qu'est-ce qui a créé de l'énergie ce trimestre ?**

Il y a quelques mois, j'ai écrit sur un cadre que j'appelle le calendrier énergétique.

L'idée est que tu réfléchisses sur ton calendrier à partir d'un jour ou d'une semaine et que tu attribues un code couleur aux événements selon qu'ils créaient de l'énergie (vert), drainaient de l'énergie (rouge) ou étaient neutres (jaune).

Le calendrier énergétique est un excellent moyen de corriger le cours sur une base hebdomadaire/mensuelle s'il y a des activités spécifiques qui sont très positives ou négatives pour ton énergie.

Passe en revue tes calendriers du trimestre (et code-les par couleur si cela t’aide visuellement). Quelles activités, personnes ou projets ont constamment CRÉÉ de l'énergie dans ta vie ? Écrive-les. As-tu passé beaucoup de temps sur les créateurs d'énergie ou ont-ils été négligés ? Objectif : passer plus de temps dessus au cours du trimestre à venir.

**Question 2 : Quelle énergie drainée ce trimestre ?**

Passe en revue tes calendriers du trimestre.

Quelles activités, personnes ou projets DRAINENT systématiquement l'énergie de ta vie ? Écris-les.

As-tu laissé persister les draineurs d'énergie ou les as-tu coupés en temps réel ? Objectif : moins de temps sur ceux-ci dans le quart à venir.

**Étape 2 : Évaluer**

L'examen trimestriel personnel se poursuit avec trois questions essentielles pour évaluer ton cap actuel.

**Question 1 : Quelle est ma « chose la plus importante » en ce moment ?**

La « chose la plus importante » est le grand objectif à long terme sur lequel tu te concentres. Lorsque tu es dans les tranchées, il est facile de perdre de vue l'important (et de te concentrer sur l'urgent) - cette question t’oblige à couper le bruit.

Tu peux avoir une « chose la plus importante » pour chaque catégorie de ta vie (personnelle, professionnelle, santé, relations, etc.). Par exemple, ta « chose la plus importante » dans ta vie professionnelle peut être un projet unique que tu mènes au travail, tandis que ta « chose la plus importante » pour ta santé peut être de développer une habitude d'activité quotidienne constante.

Tu veux éviter d'en avoir plus d'un dans un seul domaine, mais il est parfaitement raisonnable d'en avoir un dans chaque domaine principal.

**Question 2 : Mes systèmes et habitudes actuels sont-ils alignés sur ce qui compte le plus ?**

Consacre-tu l'énergie nécessaire à ta chose la plus importante ?

Examine la qualité de tes systèmes quotidiens et détermines 'ils créent l'élan approprié vers tes objectifs à moyen et long terme.

Si tu ne changes rien, où te retrouveras-tu ? Si tu n'aimes pas la réponse, tes systèmes ont besoin d'une refonte.

**Question 3 : Qu'est-ce qui freine ma progression en ce moment ?**

Il y a des choses dans ta vie qui te retiennent - je les appelle des ancres de bateau.

Les ancres de bateau sont des personnes, des attitudes, des environnements ou des comportements qui te retiennent de ton potentiel. Tu essaies de pousser à toute vitesse, mais ils créent littéralement un « frein » à ta progression.

Examine la qualité de ton attitude, de ton environnement, de tes comportements et de tes relations. Y va-t-il des éléments qui créent une traînée inutile dans ta vie ?

**Étape 3 : Ajuster**

Sur la base de tes réponses aux questions RÉFLÉCHIR et ÉVALUER, tu peux déterminer les ajustements spécifiques qui doivent être faits.

C'est là que l'examen passe de la réflexion à l'action.

Cinq questions récapitulatives pour définir des actions sur les ajustements nécessaires pour le trimestre à venir :

**Question 1 : Quelles sont les activités créatrices d'énergie auxquelles je dois consacrer plus de temps ?**

Comment peux-tu réserver plus de temps pour ceux-ci ? Prévois de réserver un peu plus de temps pour ces activités au cours du trimestre à venir.

**Question 2 : Quelles sont les activités énergivores que je dois déléguer, supprimer ou minimiser ?**

Comment peux-tu minimiser le rôle que ces activités énergivores jouent dans ton emploi du temps quotidien ? Existe-t-il des moyens de tirer parti de la loi de Parkinson (les tâches s'étendent ou se contractent pour remplir le temps qui leur est imparti) pour minimiser l'impact de ces activités ?

Fais un plan pour gérer, déléguer ou supprimer lentement.

**Question 3 : Est-ce que je consacre l'énergie nécessaire à ma chose la plus importante ?**

Si non, qu'est-ce qui doit changer et comment vas-tu le changer ? Fais un plan pour consacrer plus d'énergie à ta chose la plus importante.

**Question 4 : Quels changements dois-je apporter à mes systèmes ou habitudes actuels pour mieux m'aligner sur mes objectifs à moyen et long terme ?**

Si tu fermes les yeux et que tu te réveilles dans un quart d'heure, tes systèmes actuels te mèneraient-ils à la destination souhaitée ? Si ce n'est pas le cas, quels ajustements peux-tu apporter pour t’assurer qu'ils le font ?

Apporte ces modifications maintenant.

**Question 5 : Que dois-je éliminer de ma vie pour réduire la traînée et accélérer ma progression ?**

Qu'est-ce qui te retient ? Fais un plan pour couper lentement et méthodiquement la ligne et éliminer l'influence négative de ta vie.

**Ta revue trimestrielle personnelle**

La Revue Trimestrielle Personnelle est un outil puissant qui te permettra de réfléchir sur tes progrès et ta croissance personnels.

Note les réponses à ces questions dans ton cahier ou affiche-les dans un endroit visible pour les voir chaque jour. Fais un plan, puis commence à prendre des mesures pour l'exécuter.

Grâce à ce processus simple, tu commenceras à apporter des corrections de cap en temps réel qui s'aggraveront au fil du temps, conduisant à une réussite et à des réalisations accélérées dans tous les domaines de ta vie.

Pour en tirer encore plus de profit, essaye de mener l'examen trimestriel personnel en petit groupe. Parcoure l’individuellement, mais réunis-toi ensuite avec un petit groupe de tes partenaires d'entraînement intellectuels et parcoure-le.