



Exercice 3

On vont votre temps et votre attention

Sans essayer d'être exhaustif, faites une liste de ce que vous avez fait pendant la semaine dernière et classez chaque activité dans une des quatre catégories qui suit (1 à 4). Puis, estimez le nombre d'heures approximatif que vous y avez consacré. Par exemple, si vous dites écouter la télévision pour vous distraire, pour abaisser votre niveau de stress ou pour vous évader, écrivez Écoute télé dans la section 1 (Distraction) et estimez à côté le nombre d'heures (15 heures)

DISTRACTIONS (pas urgent, pas important)

Qu'avez-vous fait la semaine dernière pour vous évader ? Quand vous êtes stressé, qu'utilisez-vous pour vous distraire ? Vous y avez consacré combien d'heures environ ?

ILLUSIONS (urgent, mais pas important).

Quelles choses avez-vous faites, qui vous semblaient pressantes, pour ensuite réaliser que vous aviez évité de faire des choses bien plus importantes (Par exemple: faire le ménage de son bureau ou des fichiers de son ordinateur, répondre à des courriels non nécessaires, fait des recherches non pertinentes sur le web, retourné des téléphones pas vraiment importants, etc.). En d'autres termes, vous sentiez que vous deviez faire ces activités parce qu'elles semblaient urgentes sur le moment, alors qu'il y avait pour vous des choses bien plus importantes. Vous y avez consacré combien d'heures environ ?

ÉPANOUISSEMENT (pas urgent, mais important)

Quelles choses non obligatoires avez-vous consciemment choisies de faire parce qu'elles étaient importantes pour vous ? (Par exemple: aller dîner avec une amie de longue date, lire la biographie que je me suis achetée, marcher dans la nature avec mon chien, médité, aller prendre un massage, etc.) Vous y avez consacré combien d'heures environ ?

SOMMAIRE

Écrivez le pourcentage approximatif de temps que vous avez passé dans chacune des catégories (total des 4 catégories: 100%)

Distraction: _____

Illusion: _____

Demandes: _____

Épanouissement _____

