

Structuration du temps

« Le plus beau cadeau que tu puisses faire à quelqu'un, c'est ton temps;
Parce que tu lui donnes une partie de ta vie qui ne te reviendra jamais. »

Paulo Coelho

Quantité: Quel pourcentage de votre temps dédiez-vous à chaque aspect de votre vie ?

Qualité: A quel point ces moments sont-ils sains ? épanouissants ? intimes ? de qualité ?

Alignement: Cet équilibre est-il aligné vos priorités et objectifs de vie ?

Apprendre / s'inspirer

- Etudes
- Lecture
- Conférences
- Etc.

Famille « héritée »

- Mes parents
- Mes frères et sœurs
- Sorties, moments de partage, etc.

Travail

Temps dédié à son travail ou à la recherche d'un emploi.

Famille « construite »

- Mon conjoint
- Mes enfants
- Sorties, moments du quotidien, moments de partage, etc.



Amour

Moments de partage et d'intimité à deux.

Amitiés

- Amitiés solides
- Camaraderie
- Collègues ou voisins que j'apprécie
- Sorties, moments de partage, etc.

Besoins physiologiques

Ex: Dormir, se nourrir, se laver, etc.

Rituels quotidiens

Ex: Déplacements entre le travail et son domicile.

Activités ludiques / sportives

Ex: faire du sport, aller à un concert, mener une activité associative, etc.

Détente seul

Ex: lire, écouter de la musique, s'isoler chez soi ou dans la nature...