

Établissez un plan d'action pour une meilleure qualité de vie (chapitre 12)

Quelle sphère de votre vie aimeriez-vous approfondir dans les prochaines semaines ?

La famille – Les relations intimes – Les amis – Le travail – La santé – Les loisirs

Suivez les étapes suivantes :

- Nommez les qualités personnelles (valeurs) que vous voulez développer dans cette sphère de vie.
- Établissez un objectif à court terme (à l'intérieur d'un mois), à moyen terme (plus d'un mois) ou long terme (plus d'une année). Rappelez-vous la méthode SPORT (Spécifique, Positif, Observable, Réaliste, Temporel).
- Dressez une liste de plusieurs actions que vous pourriez entreprendre pour avancer dans la direction de votre objectif et de votre valeur.
- Hiérarchisez le niveau de difficulté que représente chaque action. Classez-les en ordre croissant, de la plus facile à la plus difficile.
- Choisissez une action pour aujourd'hui ou cette semaine, peut-être celle qui représente un niveau de difficulté accessible.
- Passez à l'action !

Répétez ces étapes autant de fois que désiré en adaptant et en améliorant votre plan. Profitez-en, en cours d'action, pour appliquer la philosophie et les outils présentés dans ce livre.

Sphère de vie :

Valeur :

Objectif à court ou à long terme :

Comportements à mettre en place :

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)