



J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 82 - ET SI JE DEVENAIS MA PRIORITÉ?

En quoi êtes vous, actuellement, votre priorité dans votre quotidien?
Comment cela se traduit il selon vous? Voudriez vous vous octroyer plus de moments ou d'attention
juste pour vous? Pourquoi n'y arrivez vous pas selon vous pour le moment?

Arrivez vous facilement à déterminer quelles sont les priorités de votre vie? De votre quotidien?
Connaissez vous vos valeurs et ce qui vous est réellement cher?

Si tu souhaites un exercice supplémentaire qui agrémentera ta semaine
entière, n'hésites pas et envoies moi un message à : julielapresle@yahoo.com



Julie Lapresle

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 82 - LA MATRICE D'EISENHOWER

IMPORTANT

A FAIRE MAINTENANT

À PROGRAMMER

URGENT

PAS URGENT

À ÉVITER OU DÉLÉGUER

À FAIRE SELON TES
DÉSIRS
(À ABANDONNER OU
NON)

PAS IMPORTANT

Si tu souhaites plus de détails sur chaque catégorie, envoie moi un message à : julielapreste@yahoo.com



Julie Lapresle

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

J'ALLEGE MON ESPRIT

LA LISTE DES VALEURS

Accomplissement personnel

Adaptabilité

Altruisme

Ambition

Amitié

Amour

Amusement

Appartenir

Apprendre

Authenticité

Aventure

Beauté

Bienveillance

Carrière

Collaborer

Collaborer

Communauté

Compassion

Compétence

Compréhension

Conduite les autres

Confiance

Confiance en soi

Connexion

Contentement

Contribution

Coopération

Courage

Créativité

Curiosité

Dignité

Discipline

Diversité

Efficacité

Egalité

Engagement

Environnement

Épanouissement personnel

Épargne

Équilibre

Espoir

Esprit sportif

Éthique

Être attentif

Être attentive

Être le meilleur

Excellence

Expression de soi

Faire la différence

Famille

Fiabilité

Fierté

Foi

Forme physique

Fraternité

Génération futures

Générosité

Gentillesse

Gratitude

Harmonie

Héritage

Honnêteté

Humilité

Humour

Inclusion

Indépendance

Ingéniosité

Initiative

Intégrité

Intendance

Intuition

Joie

Justice

Justice

Liberté

Loisirs

Loyauté

Maison

Nature

Optimisme

Ordre

Ouverture

Paix

Pardon

Parentalité

Patience

Patriotisme

Persévérance

Pouvoir

Prendre des risques

Réalisation

Reconnaissance

Respect

Respect de soi

Responsabilité

Responsabilité

Richesse

S'occuper de soi

S'occuper des autres

S'occuper des autres

Sagesse

Sans réserve / Franc

Santé

Savoir

Se sentir bien

Sécurité

Sécurité de l'emploi

Sérénité

Service

Simplicité

Spiritualité

Stabilité financière

Succès

Temps

Tradition

Travail d'équipe

Unicité

Utilité

Vérité

Vision

Voyage

Vulnérabilité

Autres...



Julie Lapresle

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL