

Où en êtes-vous du temps de votre vie ?

Le but de cet exercice est de repérer les grands domaines du temps de votre vie qui vous conviennent et ceux qui méritent progrès.

Journée : Tous les jours ou presque, avant de m'endormir, suis-je à peu près satisfait (1) de ce que j'ai fait pendant la journée? – (2) de qui j'ai été?

Passé : Ai-je à peu près fait la paix avec mon passé?

Avenir : Est-ce que je prévois suffisamment l'avenir sans me laisser hanter par lui?

Projets effectifs : Est-ce que je réussis la plupart des projets que j'ai décidés d'entreprendre ou qui me sont confiés, en particulier en délai ?

Surcharges : Est-ce que je parviens à faire face assez sereinement aux surcharges occasionnelles ?

Priorités : D'expérience, mes déterminations de priorités sont-elles pertinentes ?

Stress : Est-ce que je connais bien mes signaux avertisseurs d'entrée en stress ?

Temps relationnel : Ma vie relationnelle est-elle équilibrée ?

Temps professionnel : Est-ce que je fais souvent perdre son temps à autrui ?

Limites (en particulier le corps) : Est-ce que je respecte mes limites ?

Temps gâché : Suis-je mécontent du temps que je passe régulièrement à ceci ou cela (détailler) ?

Temps vide : Suis-je capable de faire face assez sereinement à l'absence d'occupations ?

Juste temps : Est-ce que je parviens aisément à discerner ce qu'il est bon que je fasse à tel moment?

Condition humaine : Est-ce que j'accepte paisiblement le temps qui passe, l'âge qui avance et l'incertitude de l'avenir?

Moment présent : Suis-je la plupart du temps dans le moment présent sans me laisser envahir ni par le passé ni par l'avenir ?

Accomplissement : Si je devais mourir prochainement, aurais-je accompli la part de mes rêves qu'il était possible d'accomplir?