

Définir vos objectifs à moyen terme (1 à 3 h)

Comment répartir votre énergie personnelle ?

1 - Choisissez une durée sur laquelle portera l'exercice (un mois est une bonne période) ;

2 - Dessinez un cercle avec 8 rayons;

3 – Choisissez parmi les domaines de vie suivants 8 qui vous « font envie » :

- Réalisations effectives : avoir fait ceci, avoir achevé...
- Diminution de la pénibilité de tâches répétitives
- Achats matériels, confort, arrangements domestiques
- Challenge : avoir réussi comme défis...
- Auto-formation : avoir appris... (connaissances, méthodes, lectures)
- Créativité : avoir créé...
- Changements : avoir modifié... (habitudes, comportements)
- Soins de soi (santé, soins du corps, détente...)
- Sécurité : avoir raisonnablement prévu les problèmes à venir...
- Aider à grandir : avoir formé telle personne à
- Enrichissement personnel (culture générale, lectures, apprentissages ...)
- Responsabilités (professionnelles, sociales, familiales, amicales)
- Amélioration des relations : familles, amis, nouvelles rencontres
- Gestion du temps (méthodes, bonnes habitudes)
- Réflexion personnelle : analyse, prise de décisions, prise de recul
- Spiritualité, ressourcement, solitude
- Développement d'un statut social : (responsabilités sociales, notoriété)

4 - Pour chaque domaine retenu, donnez une note de 0 à 10 (là où vous en êtes actuellement) ;

5 - Sur le même rayon, mettez une note correspondante à votre souhait. Cela peut être « plus » que la situation actuelle, ou « moins » ;

6 - Fixez-vous un objectif et établissez des critères concrets de réussite. Vérifiez le réalisme de ces objectifs compte tenu de votre contexte du moment et de vos autres tâches.

7 - Vous tenez désormais vos objectifs du mois.

8 - Faites le point de l'avancement en cours de mois.

D'expérience, vous pouvez renouveler cet exercice sans modération pendant plusieurs années. Avec un peu d'expérience, vous pourrez passer à 16 rayons.