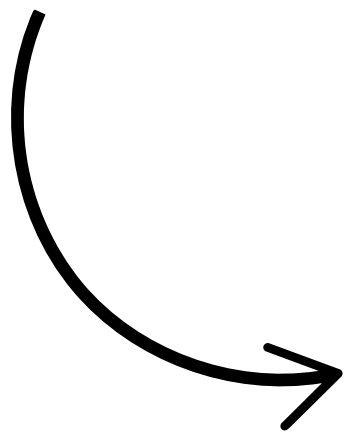


**Tu n'as pas de temps
pour toi ? Tu te sens
fatigué(e) ?**



Analyse ton agenda



Tu passes ton temps à **courir ?**

Tu es **sous l'eau ?**

Tu n'as pas de **temps pour toi ?**

Et tu te sens dépassé(e) !

MAIS

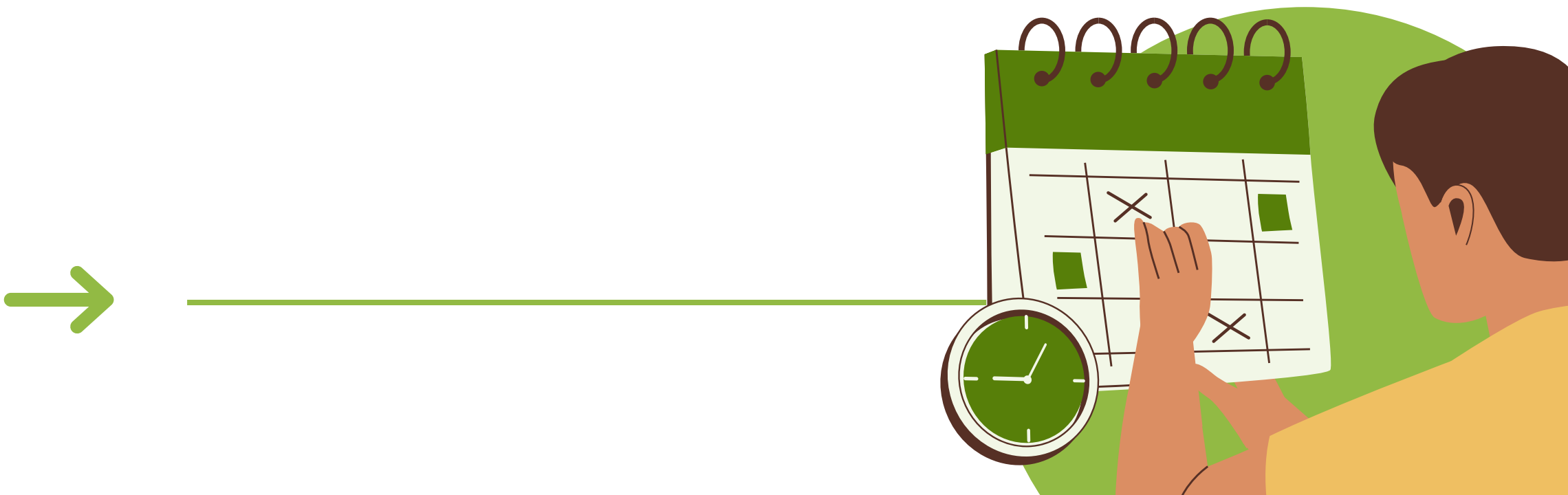
**AS-TU PRIS LE
TEMPS D'ANALYSER
TON AGENDA ?**



SI TU VEUX SAVOIR

- Où sont tes priorités ?
- Comment tu gères ce qui compte vraiment ?
- Pourquoi tu n'as jamais le temps ?

La réponse est dans
ton agenda



**Voici quelques conseils
pour **analyser** ton agenda
et mieux **organiser** ton
temps**



1. OBSERVE LES TÂCHES RÉPÉTITIVES

➤ **Analyse les activités qui se répètent**

Demande-toi si ces tâches :

➤ **Te rapprochent de tes objectifs ?**

➤ **T'apportent de l'énergie ou te fatiguent ?**



2. ANALYSE TON TEMPS LIBRE

- **Y a-t-il des moments de pause ?**
- **Sont-ils rares ou inexistants ?**

Si tu n'as jamais de pause, c'est un signe : tu laisses peu de place pour te ressourcer.



Sur le long terme, c'est dangereux pour ton bien-être et ton efficacité !



3. EVALUE LES MOMENTS DE PLAISIR

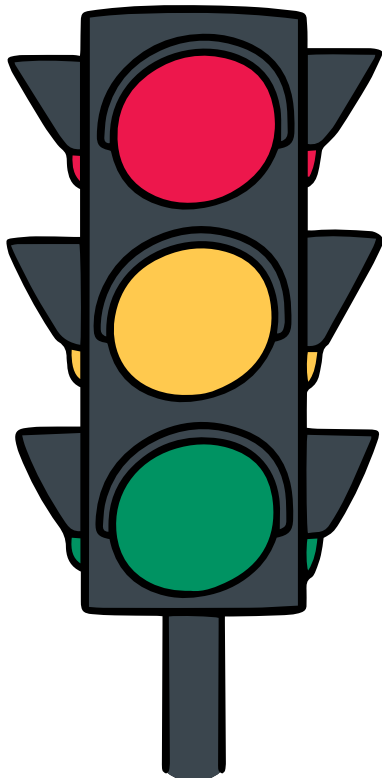
- **Te consacres-tu à ce que tu aimes vraiment ?**
- **Si c'est rare, ton agenda ne reflète pas tes priorités.**

VOILÀ POURQUOI TU TE SENS DÉPASSÉ(E).



4. ANALYSE TON AGENDA

- **Prends une semaine type de ton agenda**
- **Surligne chaque tâche selon ce qu'elle te fait ressentir :**



= ce qui te pèse

= ce qui te laisse indifférent

= ce qui te motive





**D'un coup d'œil, tu pourras voir
si ton agenda **suit tes priorités**
ou si tu **négliges l'essentiel**.**



5. CE QU'IL FAUT COMPRENDRE

Ton agenda déborde ?



Il y a un problème

**TU DIS « OUI » À TOUT LE MONDE
SAUF À TOI-MÊME !**



➤ Tu oublies de prendre des pauses ?

**LES PAUSES SONT NÉCESSAIRES À
TA SANTÉ MENTALE ET TA
PRODUCTIVITÉ !**

Prends du temps pour toi



- **Tes week-ends sont une course contre la montre ?**
- **Tu passes plus de temps à planifier qu'à vivre ?**

**LA VIE NE SE RÉSUME PAS À
UNE CHECKLIST !**



**NE LAISSE PAS LA ROUTINE
T'ÉPUISER ET TE FAIRE PERDRE DE
VUE L'ESSENTIEL**

Retrouve ta **passion au quotidien.
réorganise tes priorités pour créer
un **quotidien inspirant**.**

**Ne reste pas bloqué(e)
dans ta routine épuisante**

