

CHAPITRE 4- Tu n'as pas le temps ? T'as juste pas choisi.

Exercice : Le scan energetique

Pendant 3 jours, note :

- Les moments où tu es à ton max (focus, énergie, fluidité)
- Les moments où tu te sens vide, lent, agacé, distrait
- Les éléments récurrents qui te siphonnent (personnes, applis, pensées, tâches mal rangées)

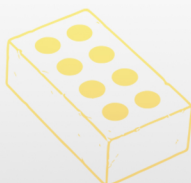
A la fin de ces 3 jours, demande-toi :

'Qu'est-ce que je peux retirer ou alléger pour préserver mon énergie au bon moment ?'

Jour 1 :

Jour 2 :

Jour 3 :



CHAPITRE 4- Tu n'as pas le temps ? T'as juste pas choisi.

Exercice : Le scan des faux oui

1. Liste les moments où tu as dit 'oui' mais tu pensais 'non'.

Note le contexte, ton ressenti et ce que ça te coûte.

2. Pour chacun, pose-toi : 'Est-ce que je referais ce oui si je me respectais pleinement ?'

3. Ensuite :

- Décide d'un 'non' que tu vas oser dire cette semaine.

- Prépare ta réponse à l'avance.

- Observe la sensation juste après : souvent, c'est de la puissance.

Faux oui 1 :

Contexte : _____

Ressenti : _____

Cout : _____

Referais ? : _____

Faux oui 2 :

Contexte : _____

Ressenti : _____

Cout : _____

Referais ? : _____

Faux oui 3 :

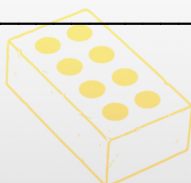
Contexte : _____

Ressenti : _____

Cout : _____

Referais ? : _____

Mon NON de la semaine :



CHAPITRE 4- Tu n'as pas le temps ? T'as juste pas choisi.

Exercice : Stoppe la fuite en avant

Pendant 7 jours, pose-toi cette question avant chaque tache importante :

'Est-ce que je fais ça parce que c'est pressé...

ou parce que c'est fondamental pour ce que je veux vraiment ?'

Observe ensuite :

- Est-ce que tu bosses pour ta vision ou pour éteindre un feu ?

- Est-ce que tu choisis tes actions ou tu réagis ?

- Est-ce que tu avances sur ce qui compte ou tu t'occupes pour fuir ?

Observations pendant 7 jours :

Jour 1 : _____

Jour 2 : _____

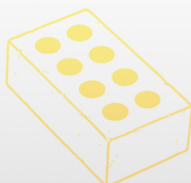
Jour 3 : _____

Jour 4 : _____

Jour 5 : _____

Jour 6 : _____

Jour 7 : _____

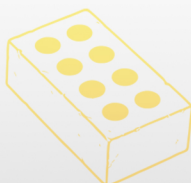
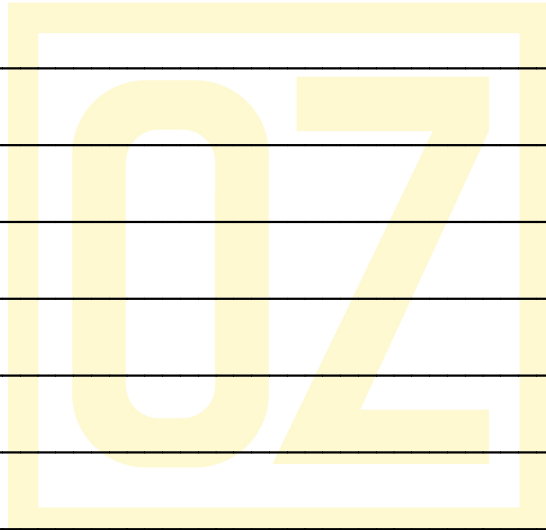


CHAPITRE 4- Tu n'as pas le temps ? T'as juste pas choisi.

Exercice : Radiographie de ton emploi du temps

Pose-toi ces 5 questions honnêtes :

1. Quels créneaux sont réservés à ce que tu dis vouloir construire ?
2. Combien de temps est absorbé par des tâches urgentes mais pas importantes ?
3. Quels moments sont là pour te recharger ?
4. Est-ce que tes priorités sont visibles dans ton agenda ?
5. Si un inconnu regardait ton agenda, que penserait-il de tes vraies priorités ?



CHAPITRE 4- Tu n'as pas le temps ? T'as juste pas choisi.

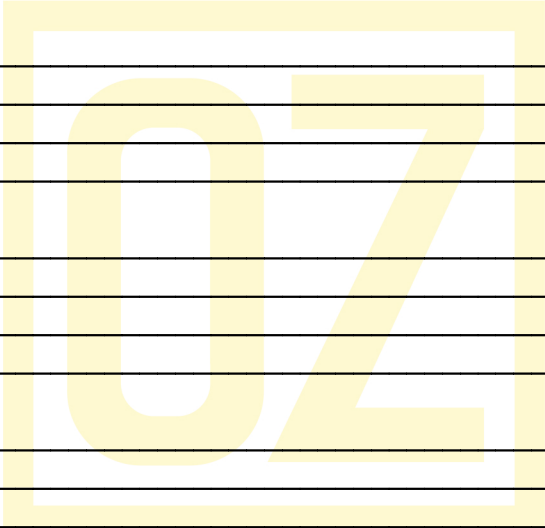
Exercice : L'alignement radical

1. Pose ta direction : A quoi tu veux que ta vie ressemble dans 6 mois ? Dans 3 ans ?

- Note quelques lignes claires.

2. Liste 3 blocs non négociables à placer dans ton agenda :

- Un bloc créatif / stratégique
- Un bloc physique / santé
- Un bloc mental / ancrage



3. Crée un créneau 'intouchable' chaque jour.

4. Fais le ménage : retire ce qui te vide.

- Agis. Coupe. Allège. Délègue. Annule.

5. Chaque dimanche soir : scan et ajustement de la semaine.

