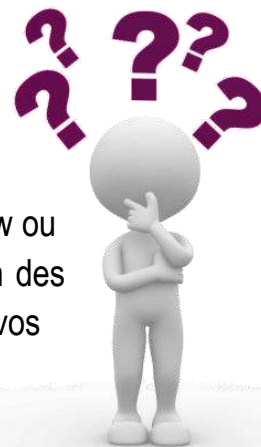


J'IDENTIFIE MES BESOINS!

Il est important pour vous de vous pencher régulièrement sur vos besoins car ceux-ci évoluent et changent avec le temps. Faire le constat de vos besoins, c'est un moyen efficace de vous guider dans vos décisions de vie.

Pour faire cet exercice, vous pouvez vous référer à la pyramide de Maslow ou tout simplement y aller avec votre réflexion du moment. Prenez chacun des éléments suivants et identifiez, le plus réalistement possible, trois de vos besoins pour chacun d'eux :

Ex : Si vos enfants sont en bas âge vos besoins peuvent être de passer vos fins de semaine en famille, de faire des activités éducatives ou de loisirs avec eux, de leur transmettre vos valeurs, etc.



Ma famille

En ce moment, j'évalue que mes besoins familiaux sont répondus à /10.

Est-ce que ce résultat est satisfaisant? Si non, qu'est-ce que je peux faire pour répondre d'avantage à mes besoins?

Mon travail

En ce moment, j'évalue que mes besoins au niveau du travail sont répondus à /10.

Est-ce que ce résultat est satisfaisant? Si non, qu'est-ce que je peux faire pour répondre d'avantage à mes besoins?

Mon couple

En ce moment, j'évalue que mes besoins au niveau de mon couple sont répondus à /10.

Est-ce que ce résultat est satisfaisant? Si non, qu'est-ce que je peux faire pour répondre d'avantage à mes besoins?

Mes loisirs

En ce moment, j'évalue que mes besoins au niveau de mes loisirs sont répondus à /10.

Est-ce que ce résultat est satisfaisant? Si non, qu'est-ce que je peux faire pour répondre d'avantage à mes besoins?

Ma santé

En ce moment, j'évalue que mes besoins concernant ma santé sont répondus à /10.

Est-ce que ce résultat est satisfaisant? Si non, qu'est-ce que je peux faire pour répondre d'avantage à mes besoins?

Ma
spiritualité


En ce moment, j'évalue que mes besoins spirituels sont répondus à /10.

Est-ce que ce résultat est satisfaisant? Si non, qu'est-ce que je peux faire pour répondre d'avantage à mes besoins?

Autres

En ce moment, j'évalue que mes besoins « autres » sont répondus à /10.

Est-ce que ce résultat est satisfaisant? Si non, qu'est-ce que je peux faire pour répondre d'avantage à mes besoins?

Note : Il est tout naturel de ne pas arriver à répondre à nos besoins dans la totalité. Dans les périodes plus occupées, je vous suggère de faire référence à votre Bullseye des priorités (module 3) pour déterminer quels besoins vous complerez en priorité. 

Surtout, soyez indulgents envers-vous-même et ne vous mettez pas trop de pression si vous n'y arrivez pas tout le temps!