



Prendre du recul pour gérer ses priorités

Des rendez-vous avec vous-même

Prendre du temps pour réfléchir à son activité, c'est le premier conseil que je vous donne en tant que Coach-Thérapeute. De même, **je m'offre ce rendez-vous avec moi-même une fois par semaine**. Je le commence en listant tout ce que j'ai accompli depuis la dernière fois. [J'ajoute les besoins comblés par ces actions puis les actions des autres qui m'ont rendues la vie plus belle.](#) Sinon, je n'ai tendance à voir que ce que je n'ai pas fait et la liste de mes frustrations est longue.

Démarrer mon « rendez-vous avec moi-même » avec la liste de mes accomplissements m'apporte de l'énergie, booste ma confiance et m'aide à être créatif. **Ensuite, je passe à mes envies.**

En utilisant la Communication Non Violente, je vous conseille de ne plus écrire des « to do list ». Il est plus porteur de remplacer la « liste de choses à faire » par la « **liste des choses que je choisis de faire** ». Et si vous ne le faites pas, et bien, vous avez choisi de faire autre chose à la place, vous ne culpabilisez pas. En bref, *« J'apprécie la liberté d'être mon patron, ce n'est pas pour retomber dans mes propres obligations ».*

Écrire ses buts

Plusieurs fois par an, j'écris mes buts. Je profite des moments charnières : après Noël pour préparer la nouvelle année et à la fin de l'été pour bétonner la rentrée. Je fais le point et je me demande où je veux aller cette année, dans trois ans, dans dix ans...et je mets une limite !

Ce rendez-vous avec moi-même est un moment unique pour sortir du rythme *du travail*. En reconnaissant tout le travail accompli, en découpant mes projets et en choisissant ce que j'ai envie de faire, je me mets dans les meilleures conditions pour travailler et construire mon futur... Si je ne prenais pas ce temps, je passerais ma semaine à aller de rendez-vous en rendez-vous, à accepter de faire des choses même si elles ne me vont pas, à m'essouffler sans voir la direction tracée. **Prendre du recul pour aller plus loin, voir de plus haut, sortir de ses habitudes...**