

Homework N° 16 - Conf. du 18/04/04

Donner un % pour chacun des domaines de vie pour arriver à 100 %.

Personnel : 20 %
Couple : 25 %
Famille : 25 %
Social : 15 %
Professionnel : 15 %

1/ De quoi ai-je pris conscience en établissant cette répartition ?

Cette répartition reflète le temps que j'ai consacré dans chacun de mes domaines de vie ces 8 dernières années. Concentration a été faite sur les valeurs refuges pour des fondations solides qui nous soudent aujourd'hui ; ce qui donnent à notre famille cette force qui la rend invulnérable malgré les événements de la vie et ses imprévues. Résultat c'est du solide, le tout baignant dans la confiance réciproque et la liberté de chacun ; des enfants libres et responsables, exigeants tout en sachant partager les difficultés et les surmonter quand elles arrivent. Mélange de sérieux et d'espiègleries, d'honneur et d'humour, un cocktail indéfinissable et qui nous plaît bien ou chacun mène déjà sa vie comme il l'entend.

Mes domaines de vie ne sont pas du tout compartimentés, ce qui m'a permis de mener de front mes 3 vies de femme (vie amoureuse, vie de mère, vie professionnelle) au risque d'être incomprise car pour la plupart des gens il faut toujours choisir et j'ai toujours refusé : j'ai dit NON, je veux TOUT et j'ai tout eu ; c'est-à-dire : faire ce que je devais faire au moment opportun sans contrainte d'horaire. Ma quête depuis toujours : limiter les contraintes superflues, et simplifier au maximum la vie pour qu'elle me donne plus, et tout est beaucoup plus doux.

Il y a dix ans la donne était toute différente, c'était plutôt :
(il n'y avait pas de recherche d'équilibre, puisque certains domaines n'étaient pas vraiment investis, c'était beaucoup plus simple)

Personnel : 15 %
Couple : 5 %
Famille : 5 %
Social : 5 %
Professionnel : 70 %

Et demain ça va être (dans 2 mois) :

Personnel : 20 %
Couple : 20 %
Famille : 20 %
Social : 20 %
Professionnel : 20 %

2/ Dans quel domaine ma vie n'est pas ce que je veux qu'elle soit :

Aujourd'hui c'est le domaine professionnel que je vais réinvestir le plus pour qu'il devienne exactement ce que je rêve d'en faire depuis plusieurs années. J'y passerai certainement plus de temps mais pas au détriment du reste. Je vais exercer un autre métier, ce qui déjà me rapproche de mon objectif et je vais travailler différemment.

Homework N° 17 - Conf. du 5/05/04

Identifier vos 5 grandes responsabilités par domaine et les sous responsabilités.

Personnel :

Développement personnel

- Continuer à me former et faire reculer les limites

1 - Prendre pleinement conscience de mon talent, le reconnaître et l'utiliser consciemment

- Me faire confiance (enlever mes flotteurs et me dire que je ne risque plus de perdre mes moyens)
- Ne pas oublier formation en stratégie et en animation formation.

Sport et autres activités physiques

2 - Trouver une activité physique qui me convienne, pour la pratiquer avec envie et plaisir

(aller au club de Tai Chi Chuan au moins une fois avant fin juin pour voir si ça me correspond pour une inscription en septembre)

- En attendant refaire activités avec les enfants : sortie vélo , sorties piscine, accrobranche, etc (synergie avec domaine familiale).

Prendre le temps de la détente (de m'arrêter)

- Cuisiner autrement, léger, en conservant le plaisir de la gastronomie, moment de convivialité entre amis à entretenir (synergie avec domaine social)
- Prendre le temps de m'occuper sérieusement de moi (dermato, diététicienne, accupuncteur RV à prévoir depuis des mois ==> il serait temps)
- A la rentrée : organiser réunion entre amies avec 2 copines spécialistes du relooking pour améliorer Image personnelle.
- Pause chaise longue, câlins chats, plantes vertes et autres distractions à entretenir...

Voyages

3 - Planifier voyage dans le Pacifique dans un an.

Maison

4 - Planifier décoration et coup de neuf à redonner. Finir travaux en cours laissés en plan.

Couple :

- Se réserver plus de temps libre sans les enfants
- Veiller à entretenir notre complicité de toujours
- Continuer à faire ce que l'on a toujours fait et en mieux.

Homework N° 17 - Conf. du 5/05/04

Identifier vos 5 grandes responsabilités par domaines et les sous responsabilités.

Famille :

3 - Prendre dans l'instant les bons moments qui viennent, prendre du bon temps ensemble

- Continuer à être proches et soudés
- Partager sur nos valeurs
- Rester connectée au centre d'intérêts des enfants et leur façon de voir les choses
- Tout en favorisant leur autonomie, développer leur sens des responsabilités, rester branchée tout en respectant la distance nécessaire à leur développement
- Entretenir le soutien inconditionnel réciproque, être capable de tout entendre, d'écouter sans juger.

2 - Se préparer à être juste là pour faciliter leur envol.

1 - Etre moins présente, mais de façon plus qualitative (synergie avec domaine professionnel)

Première action marquante dans leur vie et la mienne : leur départ en colonie de vacances pour la première fois pendant 3 semaines.

Social :

3 - Faire partager davantage ma vision du monde, entre autre :

1 - Bien prendre ma place aux seins de l'association des anciens de mon Ecole

- Partager avec mon association Adonx, soutenir sa Présidente dans ses actions,
- Apporter ma contribution à certains membres de cette association qui le souhaiteront pour les aider à avancer dans leur choix en soulageant leur détresse.

2 - Aller au bout de mon mémoire pour vérifier mes hypothèses et que mon expérience puisse servir à d'autres.

Professionnel :

2 - Fonctionner différemment dans ma vie professionnelle en travaillant avec une associée

- Accompagner l'équipe avec qui je travaillais pour que la fusion de nos 2 entreprises réussisse en contribuant à son développement commercial
- 3 - Accepter d'être la commerciale que tout le monde voit en moi depuis toujours, utiliser ce talent de façon professionnelle. Etre en conscience de ce que je peux faire désormais et le faire.
==> développement commerciale, marketing, faire connaître la nouvelle société.
- 1 - Investir plus de mon temps dans ma passion que représente ma nouvelle activité professionnelle.**

Homework N° 17 - Conf. du 5/05/04

TOP 3

Personnel :

- Prendre pleinement conscience de mon talent, le reconnaître et l'utiliser consciemment et orienter ma formation en fonction de cet axe prioritaire.
- Trouver une activité physique qui me convienne, pour la pratiquer avec envie et plaisir. (le samedi)

Famille :

- Présence différente au sein de la famille ==> planifier ma présence et prévoir mes absences de façon formelle. Cela veut dire renvoyer chacun à ses responsabilités et mettre les distances suffisantes pour être disponible pour me réaliser professionnellement. Une présence qualitative quand je suis présente à la maison fait gagner du temps dans tous les autres domaines.

Social :

- Focaliser sur 2 associations importantes pour moi (sup de co et Adonx)

Professionnel :

- Faire du développement commercial comme je n'en ai jamais fait, de façon professionnelle, assidue et planifiée.

Couple :

- Se réserver plus de temps libre sans les enfants.

Homework N° 18 - Conf. du 12/05/04

5 mauvaises habitudes qui m'éloignent du succès que je désire obtenir, noter en face 3 alternatives pour remplacer chaque mauvaise habitude.

Arrêter de :

- M'engager trop vite	- Prendre du temps (48 heures avant de donner la moindre réponse) - Résister aux attentes des autres et me ressentrer sur l'essentiel pour ne plus me disperser. - Systématiquement me poser la question : où est le retour sur investissement.
- Croire les gens sur parole	- Vérifier davantage les dire (éléments tangibles) - Faire parler les autres en utilisant plus la confrontation et les recoupements - Renforcer un esprit plus investigateur qu'à mon habitude et utiliser ma curiosité naturelle
- D'être trop optimiste	- Laisser retomber l'enthousiasme - Prendre décision la "tête froide" - Prendre en compte les objections des autres pour pondérer mes élans
- Me mettre trop la pression et de vouloir faire trop de choses	- Trier ce qui est indispensable pour avancer, en commençant par ne retenir que ce qui lit l'utile à l'agréable - Supprimer ce qui me fait plaisir et qui n'avance à rien - Se retrouver avec des 1/2 journées où je n'ai plus rien à faire d'autre que de réfléchir.
- Vouloir envisager trop de possibilités à la fois	- Ecouter plus mon intuition au lieu de courir après des éléments nouveaux et me faire confiance - Hiérarchiser les éléments - S'en tenir aux éléments rédibitoires.

Ces nouvelles bonnes habitudes me permettront :

- d'être plus incisive dans mes décisions professionnelles,
- de ne m'engager que sur ce qui me fait vraiment plaisir et sert aussi ma cause, ou avec des personnes dont je suis sûre sans avoir à faire des expériences qui font perdre du temps,
- d'éviter de me piéger à mon propre enthousiasme
- d'avoir plus de temps libre pour mes loisirs,
- d'être plus solide, car moins de perte d'énergie, de temps, plus de confiance en moi.