

Mon bilan de vie 2014

ELEMENTS	POURCENTAGE
Dev Perso	5
Famille	30
Boulot	55
Autres	10

Nuages d'émotions:

Harassement, fatigue, dépression, nervosité, accomplissement, promotion, challenge, abandon, envie de fuir, culpabilité, crise, éloignement, absence, stress.

Mes actions à tenir:

- Etablir un bilan de mes activités professionnelles et voir dans quelle mesure déléguer certaines tâches.
- Ne plus ramener le travail à la maison.
- Confier les enfants à ma mère une fois par semaine.
- Utiliser le samedi après-midi de 14h- 19h uniquement pour moi.
- M'inscrire à un cours de yoga.
- Renouer les sorties avec mes copines.
-

tatianaecoto.com

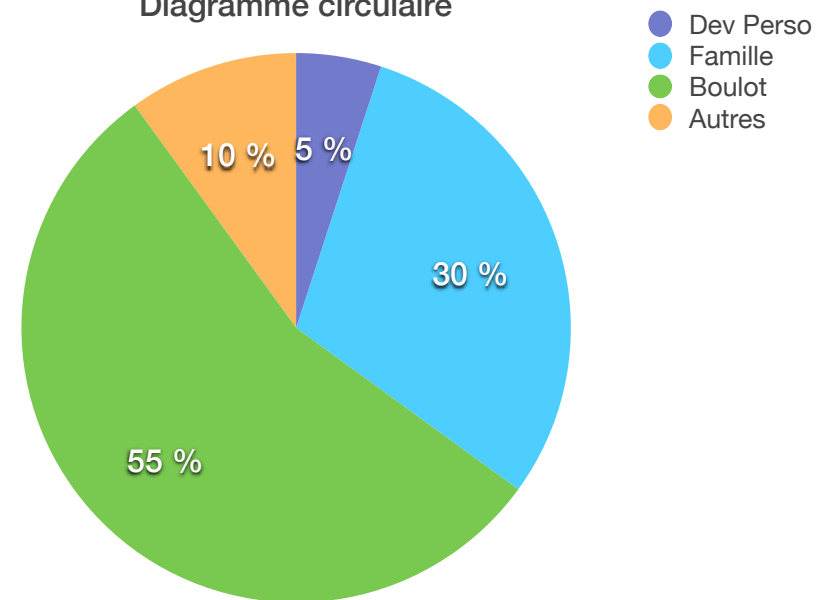
Par où commencer?

- Je tape sur google pour savoir quels sont les coins de ma région où je peux pratiquer du yoga dès cette semaine.
- J'appelle maman à la minute pour lui parler de mon désir de lui laisser les enfants le samedi.
- Je recherche les endroits intéressants où je peux aller avec mon mari ce samedi soir.
- J'appelle Jennifer pour qu'on se fasse une soirée spa demain après-midi.
- Je prépare une réunion de travail avec mon assistante pour mardi à 10h dans le but de lui confier plus de responsabilité, elle mérite bien une promotion depuis le temps.

Et ensuite?

- Je voudrais bien aller en Inde cet été.
- Recommencer le sport.
- Prendre des cours de danse.
- Lancer des franchises.

Diagramme circulaire



Graphiques à colonnes

