

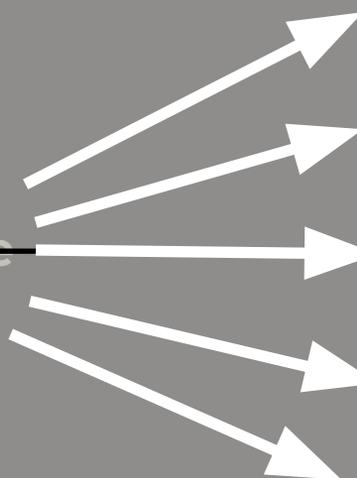


Marge de manœuvre

L'ensemble de nos stratégies qui nous permet de retrouver l'équilibre quand les exigences du quotidien augmentent



Marge de manœuvre



Activité physique

Repos / sommeil

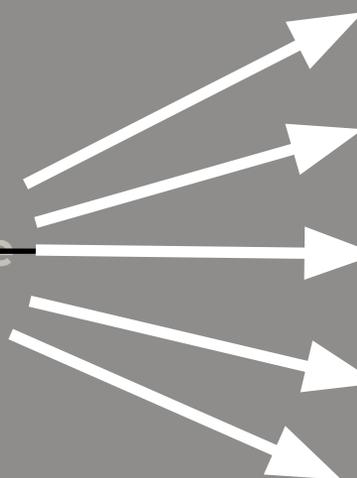
Méthode Mind time

Alimentation saine

Vie qui a un sens



Marge de manœuvre



Activité physique

Repos / sommeil

Méthode Mind time

Alimentation saine

Vie qui a un sens

Ces habitudes sont votre assurance-vie pour créer un coussin de sécurité et ne les remettez pas en question, elles sont vos piliers quotidien, vos repères.



	Important	Pas important
Urgent	À faire maintenant Ne devrait pas représenter plus de 20% de notre temps (si c'est le cas, c'est dû à une mauvaise organisation)	À remettre plus tard ou à déléguer S'agit-il vraiment de votre responsabilité?
Non urgent	Productivité sans s'épuiser Constitue nos activités du quotidien, notre zone de génie (80%)	Éliminer et passer consciemment à autre chose Zéro culpabilité, on nomme, on abandonne, on remet à plus tard, ce n'est pas important

Ces habitudes sont votre assurance-vie pour créer un coussin de sécurité et ne les remettez pas en question, elles sont vos piliers quotidien, vos repères.