

ÉTAPE 3 : TESTER ET AJUSTER SA SEMAINE DURABLE IDÉALE

OBJECTIFS DE CETTE ÉTAPE

Cette troisième étape devrait permettre de/d' :

- Essayer de suivre l'emploi du temps de notre semaine idéale
- Prendre conscience des activités/tâches que l'on a réussi à bien intégrer
- Prendre conscience des activités/tâches que l'on a du mal à intégrer
- Ajuster notre emploi du temps idéal selon notre expérience et nos ressentis.

COMMENT RÉALISER CETTE ÉTAPE ?

Pour réaliser cette dernière étape, je vous invite à :

- Prendre le tableau complété lors de la 2^e étape et le garder à portée de main afin de pouvoir l'utiliser comme guide tout au long de notre semaine test.
- Choisir 3 symboles : un pour indiquer les tâches/activités accomplies, un pour indiquer les tâches/activités partiellement accomplies, un pour indiquer les tâches/activités non accomplies.
- À la fin de chaque journée, prendre le temps d'annoter chaque tâche/activité figurant sur notre emploi du temps idéal à l'aide de ces symboles.
- Pour chaque tâche/activité partiellement ou pas du tout accomplie, se poser les questions suivantes : 1) Pourquoi n'ai-je pas réussi à accomplir ces activités/tâches ; 2) Devrais-je les intégrer à un autre moment de ma journée/semaine ? ; 3) Devrais-je y consacrer plus de temps ? ; 4) Est-ce vraiment la bonne période de ma vie pour essayer d'intégrer cette tâche/activité de manière durable ?

ET APRÈS ?

- Selon nos réponses, prendre le temps d'ajuster notre emploi du temps durable idéal et tester cette nouvelle version la semaine suivante.
- Si vous le souhaitez, vous pourrez réajuster votre emploi du temps une nouvelle fois. Inutile toutefois d'essayer de créer un emploi du temps absolument parfait que vous respecterez au pied de la lettre. L'objectif de cet exercice est simplement de faire de notre mieux pour se créer un quotidien durable et d'y insuffler autant de bien-être et de satisfaction possible petit à petit, au fil des jours, des semaines, des mois et des années, tout en sachant s'adapter aux changements liés à nos rythmes personnels, professionnels, familiaux, ainsi qu'aux saisons.