

EXERCICE : VOTRE CADRAN QUOTIDIEN

Sur une feuille de papier, dessinez un cercle et divisez-le comme un cadran, en vingt-quatre sections égales. Ces dernières représentent les vingt-quatre heures d'une journée. À l'aide de crayons de couleurs différentes, hachurez ensuite le nombre de sections correspondant au nombre d'heures allouées chaque jour à chacun des domaines suivants de votre vie :

- | | | |
|------------------------------------|--|---------------|
| • Activité physique | • Moments en couple | elles |
| • Détente, loisirs, temps pour soi | • Tâches ménagères et familiales | • Sommeil |
| • Plaisir en famille | • Travail et activités intellectuelles | • Vie sociale |

Répétez l'exercice pendant sept jours en étant le plus honnête possible avec vous-même. À la fin de la semaine, faites la moyenne du temps que vous allouez aux différentes sphères de votre vie. Ensuite, réfléchissez à vos priorités et apportez des ajustements au besoin.

