

MES VOLEURS DE TEMPS

Faites la liste de voleurs de temps « complices » (ceux que vous aimez) et de voleurs de temps « contraintes » (ceux que vous n'aimez pas) en les classant par ordre d'importance. Plus vous en identifierez, plus vous pourrez les reconnaître quand ils se présenteront.

Mes principaux voleurs de temps « complices » :

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Mes principaux voleurs de temps « contraintes » :

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Méditez quelques minutes sur vos voleurs de temps. Prenez simplement conscience de la place qu'ils occupent dans votre vie.

Souhaitez-vous alléger cette liste ? Réfléchissez à comment vous pourriez calmer l'appétit de vos mangeurs de temps.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

LES VOLEURS DE TEMPS

vous arrive-t-il de dire

Je n'ai pas le temps, Je manque de temps,
 Je n'ai pas assez de temps pour faire tout ce que j'aimerais ?

voici une liste d'activités, comportements et états d'esprit chronophages qui peuvent impacter notre vie quotidienne.



- La télévision
- Les mails
- Les appels téléphoniques
- Les emballages
- Les réseaux sociaux sur Internet
- L'entretien ou la réparation de la voiture, des appareils domestiques
- Les réunions trop fréquentes, trop longues, mal préparées
- Les démarches administratives
- Le ménage, les courses
- Les conflits non résolus
- Les interruptions intempestives
- Les repas de travail et autres soirées « boulot »
- Le manque ou le trop-plein d'informations, de communication
- Les intérêts dispersés et trop nombreux
- Les rendez-vous pour les enfants (leçons de musiques, sport, etc.) avec la nécessité de les y conduire
- La difficulté à déléguer
- L'incapacité à dire « non »
- Les priorités et objectifs confus
- L'indécision
- Le manque d'ordre, de planification
- La tendance à être perfectionniste
- La fatigue, le stress



1. Inspiré du travail d'Alic MacKenzie, chercheur d'Asaphien qui a relayé, suite à une enquête, une trentaine d'activités voleuses de temps.