

Comment équilibrer tes 4 types de temps ?

Bloque le temps incompressible

Par définition c'est le temps sur lequel tu ne peux pas faire d'impasse. Les temps réservés aux repas, au sommeil, au sport et aux transports seront ceux que tu mettras en premier sur ton planning.

Détermine ton temps de travail

C'est le temps consacré à tes objectifs professionnels. Ce temps consacré au travail devra toujours être prioritaire par rapport au temps loisirs et au temps détente. Tu inscriras donc tes temps de travail en deuxième sur ton planning, juste après tes plages horaires de temps incompressible.

Trouve ton équilibre entre le temps loisirs et le temps de détente

Le temps de loisirs est un temps primordial pour ton épanouissement personnel. C'est le temps qui te permet de faire ce que tu aimes, de développer tes passions. Le temps de détente est également indispensable car il te permet de souffler un peu et de reprendre sur ton temps de travail encore plus motivé.

Différencie bien les loisirs et la détente. Le loisir correspond à des activités qui certes font plaisir, mais qui contribuent également à progresser dans un des objectifs que tu t'es fixé.

Par exemple, regarder une série en anglais ou regarder un documentaire correspond à du temps loisirs (ou lire un article des Sherpas par exemple 😊).