

La Planification de la liste d'Action

La Planification de la liste d'action est une structure qui permet aux clients de planifier des activités hebdomadaires. Les clients revoient le récapitulatif dans les moments dédiés à planifier leur semaine.

Les sujets suivants doivent être évalués sur une base hebdomadaire :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Par exemple :

- À quel moment vais-je faire mes exercices cette semaine ?
- Quelles personnes ou relations ont besoin de mon attention cette semaine ?
- Quelles dates spéciales dois-je prendre en considération (anniversaires, commémorations, etc.) ?
- Dans quels domaines suis-je en déséquilibre ? Quelle action vais-je entreprendre pour y remédier ?
- Dans ma liste « Ne pas remettre au lendemain », qu'est-ce que je vais faire cette semaine ?
- Comment vais-je honorer ma valeur _____ cette semaine ?