

Déterminez vos priorités

Attribuez pour chacune des catégories dans le tableau suivant,
le nombre d'heures par jour que vous y consacrez.

(Note : Vous ne pouvez dépasser 24 heures par jour.)

Inscrivez le temps que vous allouez actuellement à chacune de vos priorités.
Et ensuite, le temps que vous aimeriez dorénavant allouer à chacune d'elles.

Activités	L	M	M	J	V	S	D	Allocation actuelle (h/sem)	Allocation souhaitée
1. Travail / Carrière									
2. Famille / Couple									
3. Santé / Bien-être									
4. Loisirs / Social									
5. Développement personnel									
6. Autres									
<i>Tâches ménagères</i>									
<i>Déplacements</i>									
<i>Faire sa toilette</i>									
TOTAL	24	24	24	24	24	24	24	168 h	168 h

Nous disposons tous de 168 heures par semaine. À nous d'en disposer à notre guise!