

*(Re)Créer du temps en mettant à
jour ses priorités*



L'EXERCICE DES GROSSES PIERRES

Objectif : apprendre à être en phase avec ses priorités les plus importantes.

UNE BRÈVE HISTOIRE

Un professeur a présenté à sa classe un bocal vide et y a placé de grosses pierres. Il a ensuite demandé à la classe si elle était pleine.

Ils ont répondu "oui".

Mais il a ensuite ajouté des cailloux pour remplir les espaces entre les grosses pierres.

"Est-ce qu'il est plein maintenant ?" demande-t-il.

"Oui", répondent les élèves.

Mais il ensuite a versé du sable qui a rempli les espaces entre les grosses pierres et les cailloux.

"Maintenant, c'est plein", dit-il.

Le sable et les cailloux représentent les petites choses dont nous remplissons notre vie, tandis que les pierres sont les choses importantes, essentielles.

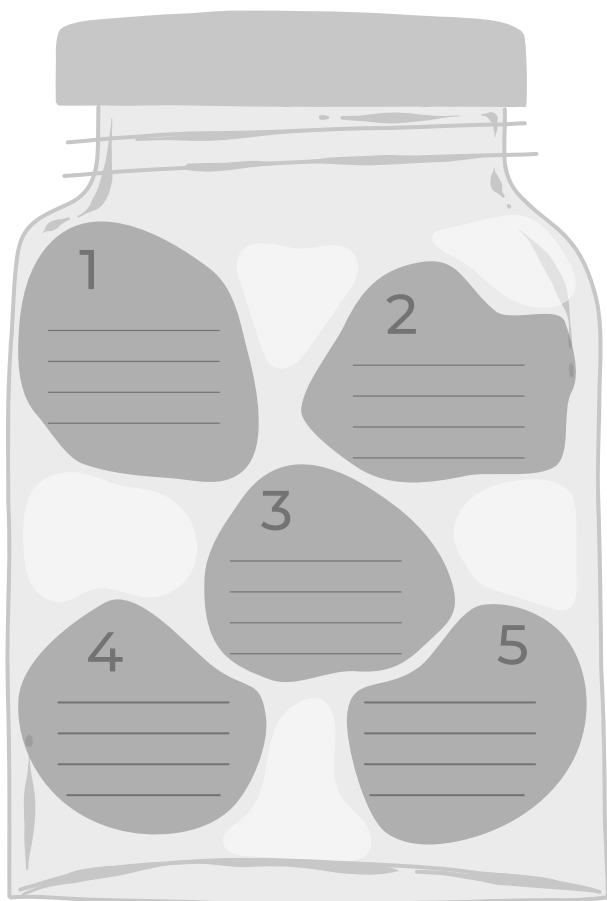
Si nous introduisons d'abord nos grosses pierres, nous créons de la place pour ce qui est important dans la vie - et le sable et les cailloux peuvent ensuite remplir les espaces intermédiaires.

Qu'est-ce qui te prend le plus de temps ?

Quelles sont tes plus grandes priorités ?

Quels sont les changements à entreprendre ?

L'EXERCICE DES GROSSES PIERRES



Écris tes principales priorités sur les plus grosses pierres du bocal. Réfléchis à ce qui est le plus important pour toi dans la vie. Maintenant, sur les plus petits cailloux, inscris tes priorités de niveau inférieur. Puis, dans les petits espaces entre les cailloux, écris tes priorités les moins importantes. Ainsi tu peux observer ce qui compte le plus, et ce sur quoi tu es invité à prendre du temps