



Arrêter, commencer, continuer et s'engager

Réfléchissez aux comportements et aux gestes que vous souhaitez adopter afin d'être la meilleure version de vous-même.

Partie 1 : Déterminez ce que vous allez ARRÊTER, COMMENCER, et CONTINUER.

Partie 2 : choisissez vos « trois grandes » activités et ENGAGEZ-VOUS à les respecter.

Entraîneur NB vous invite à publier une vidéo où vous indiquez les trois activités auxquelles vous vous ENGAGEZ que vous avez sélectionnées pour le mois.

Envoyez à Entraîneur NB une photo de votre tableau COMMENCER, ARRÊTER, CONTINUER, S'ENGAGER rempli.

Vous connaissez peut-être déjà l'exercice COMMENCER, ARRÊTER, CONTINUER. C'est un excellent outil pour évaluer ce qui fonctionne, ce qui ne fonctionne pas et ce qui devrait être modifié pour que vous puissiez vous diriger plus facilement dans la direction que vous voulez emprunter. Ce tableau vous aide à être honnête avec vous-même et à déterminer en quoi vous êtes le problème, et en quoi vous êtes aussi la solution. Vous pouvez appliquer cet outil à de nombreux aspects de votre vie.

Pour les besoins de l'exercice du mois de mai, les cases COMMENCER, ARRÊTER, CONTINUER se concentreront sur votre propre bien-être et mieux-être. Plus précisément, voyez ce qui vous vient à l'esprit lorsque vous vous posez les questions suivantes :

- Qu'est-ce que je vais ARRÊTER de faire pour être la meilleure version de moi-même?
- Qu'est-ce que je vais COMMENCER à faire pour être la meilleure version de moi-même?
- Qu'est-ce que je vais CONTINUER à faire pour être la meilleure version de moi-même?

Une fois que vous avez noté vos réponses, allez encore plus loin. Passez en revue tous les éléments que vous avez énumérés et déterminez les trois grandes actions (total) auxquelles vous vous engagerez pour le prochain mois. Les éléments peuvent tous provenir de la même case ou être un mélange, mais limitez-vous à trois actions pour éviter l'épuisement professionnel, le surengagement ou un échec dans l'atteinte de vos objectifs.

Si les questions sur la « meilleure version de vous-même » ne vous interpellent pas, n'hésitez pas à réfléchir à la question suivante :
Comment les derniers mois vous ont-ils amené à savoir ce que vous vouliez ARRÊTER, COMMENCER ou CONTINUER?

Arrêter	Commencer	Continuer	S'engager