

Vivre intentionnellement

Feuille de travail

Prenez votre futur en main en listant vos valeurs actuelles. Lorsque vous aurez conscience de ce qui vous importe le plus, vous pourrez plus facilement prendre des décisions basées sur vos valeurs et qui correspondent à vos intentions et à vos actions.

<p>BIEN-ÊTRE</p> <p>Quelles intentions pouvez-vous vous fixer pour vous aider à vous ressourcer?</p> <p>.....</p> <p>1.</p> <p>.....</p> <p>2.</p> <p>.....</p> <p>3.</p>	<p>SANTÉ</p> <p>Pensez à votre exercice physique, votre hydratation et votre qualité de sommeil!</p> <p>.....</p> <p>1.</p> <p>.....</p> <p>2.</p> <p>.....</p> <p>3.</p>
<p>FAMILLE ET AMIS</p> <p>Cherchez à tisser plus de liens avec les personnes qui vous importent le plus.</p> <p>.....</p> <p>1.</p> <p>.....</p> <p>2.</p> <p>.....</p> <p>3.</p>	<p>DÉVELOPPEMENT PERSONNEL</p> <p>Essayez d'apprendre quelque chose de nouveau. Pensez à la manière dont vous aimeriez évoluer.</p> <p>.....</p> <p>1.</p> <p>.....</p> <p>2.</p> <p>.....</p> <p>3.</p>
<p>TEMPS, ARGENT ET ÉNERGIE</p> <p>Réfléchissez-y avec intention. Qu'aimeriez-vous améliorer? Qu'allez-vous éliminer?</p> <p>.....</p> <p>1.</p> <p>.....</p> <p>2.</p> <p>.....</p> <p>3.</p>	<p>LOISIRS ET AVENTURES</p> <p>Fixez-vous une intention amusante! Engagez-vous dans une nouvelle activité ou préparez un voyage stimulant.</p> <p>.....</p> <p>1.</p> <p>.....</p> <p>2.</p> <p>.....</p> <p>3.</p>

Félicitations! Vous êtes sur la bonne voie vers un mode de vie intentionnel. N'hésitez pas à consulter cette fiche plus tard, lors de vos séances de planification hebdomadaires, afin de suivre vos intentions.