

-Etape 1 : Identifier les parasites-

Pour ce faire, listez tout simplement les choses qui vous polluent régulièrement car elles restent à faire, vous ne les avez pas traitées, pas triées, pas classées etc...

-Etape 2: Priorisez les parasites à traiter et définissez les actions associées

Demandez-vous ensuite 2 choses :

Quels sont les parasites dont je veux me débarrasser?
Quels sont les bénéfices que je vais retirer en les traitant?
Quelles sont les actions à mener?

-Etape 3: Commencez!

Par le plus simple ou par celui qui vous donnera de l'entrain pour attaquer les autres.
Je fonctionne par semaine mais faites ce qui vous ressemble.

Etape 4 : Savourez vos victoires, il n'y en a pas de petites !

Bref, mettez en place un petit rituel à chaque étape franchie (un petit truc qui vous fait plaisir: vous avez l'embaras du choix !)

- **Répétez cet exercice plusieurs fois dans l'année si nécessaire !**



Les expatrielles : la trousse à outils

*Cet exercice a été conçu pour vous par Expatrielles.
Merci de ne pas le copier, le diffuser ou l'utiliser à des fins
commerciales sans mon autorisation expresse.*