




carole thériault
coach personnel et professionnel

www.caroletheriault.com

Téléphone : 819 682-8925
coach@caroletheriault.com

En ce début de printemps, je vous invite à faire le grand ménage de votre vie en éliminant les choses, les situations et les comportements qui sont nocifs pour vous et qui vous enlèvent de votre précieuse énergie.

Commencer par faire la liste des vos irritants et engagez-vous à les éliminer un à un. En les éliminant, vous créez de l'espace et vous devenez un aimant pour attirer de la nouveauté dans votre vie et la rendre plus agréable, et cela, tant sur le plan personnel que sur le plan professionnel.

FAIRE LE GRAND MÉNAGE DE SA VIE

Qu'est-ce que vous tolérez?

Dans les différents aspects de notre vie, nous tolérons...

Au travail

Poste non adapté
Heures de travail trop longues
Environnement bruyant
Mauvaise gestion du temps
Équipement défectueux
Culture d'entreprise peu efficace
Salaire insuffisant
Mauvaise organisation

À la maison

Trop de télévision
Garde-robe encombrée
Voiture défectueuse
Cartes de crédit pleines
Logement trop petit
Réparation non terminée

Dans vos relations

Conflit avec votre conjoint
Relation nuisible
Manque de communication
Temps de famille insuffisant
Cercle social restreint

Avec vous-même

Manque de confiance en soi
Perfectionnisme

Liste de mes irritants
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.