

Objectif : 0 parasitage !

Un parasitage correspond à tout ce qui nuit à notre quotidien : ce qui nous contrarie, nous ennuie, nous tracasse régulièrement et qui remplit notre cuve de « soucis ».

Les 10 domaines à vérifier :

1. Votre environnement : la maison, le lieu de travail
2. Vos relations (familiales, sociales...)
3. Vos équipements (lister ce que vous possédez)
4. Votre domaine professionnel
5. Vos finances
6. Vos loisirs et hobbies
7. Votre style de vie
8. Votre état interne, vos émotions
9. Votre image personnelle
10. Autres : tout ce qui n'entre pas dans les domaines déjà cités.

Remplissez le tableau ci-joint avec les parasitages trouvés : pour chacun, s'interroger sur le bénéfice obtenu, quel avantage vous avez eu à maintenir cette situation. Déterminez ensuite quelle action vous souhaitez mettre en œuvre et sous quel délai, ainsi que le gain obtenu en vous défaisant de ce parasitage



PARASITAGE	BENEFICES	ACTIONS PROPOSEES	GAIN RECHERCHE	DATE PREVUE REALISATION	DATE EFFECTIVE

