

## **TOLÉRANCES**

Que supportez-vous ?

**INSTRUCTIONS :** Nous avons tendance à nous laisser abattre et submerger par des choses qui s'accumulent au fil du temps et finissent par encombrer notre esprit et notre entreprise.

Vous n'avez peut-être pas envie de faire quoi que ce soit pour l'instant, mais le simple fait de les écrire ici vous sensibilisera et vous commencerez naturellement à les traiter, à les réparer et à les résoudre. Faites donc une liste de ce que vous supportez au travail et à la maison et voyez ce qui vous encombre l'esprit et vous ralentit, vous ou votre entreprise !

Exemples : Tâches inachevées, frustrations, processus et procédures médiocres, questions ou problèmes non résolus, comportement des autres ou le vôtre, encombrement, besoins non satisfaits, limites dépassées, moral en berne, factures en retard, design dépassé, culpabilité, habitudes en matière d'exercice, d'alimentation et de sommeil, propreté et désordre du bureau, classement non effectué, indécision, procrastination, etc...

Il est temps d'identifier ce que vous tolérez ! Notez autant d'éléments que possible, puis ajoutez-les à votre liste au fur et à mesure que vous en trouvez d'autres :

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. ....  | 2. ....  |
| 3. ....  | 4. ....  |
| 5. ....  | 6. ....  |
| 7. ....  | 8. ....  |
| 9. ....  | 10. .... |
| 11. .... | 12. .... |
| 13. .... | 14. .... |
| 15. .... | 16. .... |
| 17. .... | 18. .... |
| 19. .... | 20. .... |

21. ....

22. ....

23. ....

24. ....

25. ....

26. ....

27. ....

28. ....

29. ....

30. ....

31. ....

32. ....

33. ....

34. ....

Enfin, choisissez UNE tolérance et une action à entreprendre immédiatement (ou dans les prochains jours) :

Action

---

Date :

Pourquoi ne pas placer votre tableau rempli dans un endroit évident - afin de pouvoir vous y référer au fil du temps ?