



CLE : Eliminer les choses parasites



OBJECTIFS DE LA CLE :

- **Se débarrasser des choses qui polluent notre quotidien**
- Repartir sur de bonnes bases et prendre de nouvelles habitudes
- Pour certains venir à bout de la procrastination

PRINCIPE :

Il peut nous arriver à certaines périodes de notre vie de nous laisser déborder et submerger par des « choses parasites » et de ressentir qu'il est grand temps de « faire le ménage » !

Une « chose parasite » est un élément de notre vie qui a **deux caractéristiques** :

- **Elle pollue** notre quotidien et surtout notre esprit.
- **Nous pouvons agir dessus** (ne pas chercher à agir sur quelque chose dont nous n'avons pas la maîtrise).

Passer à l'action pour s'en débarrasser est un bon début pour reprendre les choses en main lorsque l'on s'est laissé déborder et pour s'accorder de se sentir plus léger ! L'outil ci-dessous va permettre de réfléchir à ces choses dont vous voulez vous débarrasser et vous aider à vous mettre en dynamique.

CAS PRATIQUE

Enoncé de la chose parasite	Coût (ce que cela engendre de négatif)	Actions pour y remédier	Gains recherchés	Date prévue de réalisation
Je reçois beaucoup d'e-mails publicitaires qui ne m'intéressent pas.	Je perds du temps lorsque je consulte mes mails.	Me désabonner de ce qui ne m'intéresse plus.	Gain de temps Sérénité d'esprit	...
J'ai des difficultés à vivre dans le moment présent et suis toujours en train de réfléchir à ce que j'ai à faire plus tard pour ne rien oublier.	Je me sens en permanence sous pression et n'arrive pas à me détendre.	M'initier à la méditation par le biais d'une application gratuite. Mettre en place une To do liste	Meilleure organisation Détente	
Mon bureau n'est pas suffisamment rangé à mon goût et les dossiers s'empilent.	Je perds du temps quand je cherche un document par exemple. Je ne suis pas sereine dans mon esprit.	Me programmer dans mon agenda un créneau « Rangement de bureau »	Gain de temps et Sérénité d'esprit	...
...				

A NOTER :

Une « chose parasite » peut être une chose qui vous paraît **simple et banale** ou un **élément ayant un impact plus significatif** – ce qui importe est que ce soit quelque chose qui vous pollue l'esprit et dont vous voulez vous débarrasser. Vous pouvez dresser la liste en balayant votre environnement personnel, professionnel, social etc...

Cet exercice est à faire et à refaire autant de fois que vous le souhaitez, à la fréquence et selon l'échéance que vous voulez. Trouver le timing qui vous convient !