L'OCTOGONE

L'octogone, pour faire le point sur ses priorités et projets du moment

L'octogone des projets de vie permet de s'offrir un temps d'introspection et un état des lieux de ses priorités et projets à un instant T.

- Sur quoi est-ce que je veux vraiment porter mon attention en ce moment ?
- Sur quoi est-ce que j'ai réellement envie de mettre de l'énergie ?

Étape 1: Tracer l'octogone

A la main, ou en imprimant le modèle au recto.
Chaque section peut ainsi représenter un domaine de ta vie en fonction de ce qui fait sens pour toi, par exemple :

- Carrière / travail
- Santé / corps
- Relations familiales
- Relations amoureuses / partenariats
- Amis / vie sociale
- Loisirs / créativité
- Développement personnel / spiritualité
- Finances

Étape 2 : Poser ses priorités et projets

Pour chaque domaine, évalue où tu en es aujourd'hui, réfléchis à tes objectifs et à tes priorités. Demande-toi à chaque fois « Sur quoi est-ce que je souhaite porter mon attention aujourd'hui ? ».
Formule la réponse en disant : « Je suis heureux.se d'avoir réussi à .... », comme si tu avais atteint cet objectif. Cela te permettra de définir plus précisément ce que tu veux vraiment, et de te projeter positivement et de façon plus concrète.
Quand tu tiens ton projet, écris-le en une phrase sur ton octogone.

Étape 3 : Évaluer son niveau d'avancement

Une fois les sections remplies, colorie-les en fonction de ton niveau d'avancement dans l'atteinte de chaque objectif.
Regarde le rendu : les sections les moins remplies sont peut-être celles qui mériteraient davantage ton attention dans les mois à venir ? Où peut-être que cela fait sens en fonction des priorités que tu t'es fixé ?
Conserve ton octogone en le datant, et revisite-le dans 6 mois ou dans 1 an pour voir comment tes objectifs et tes priorités ont évoluées !

