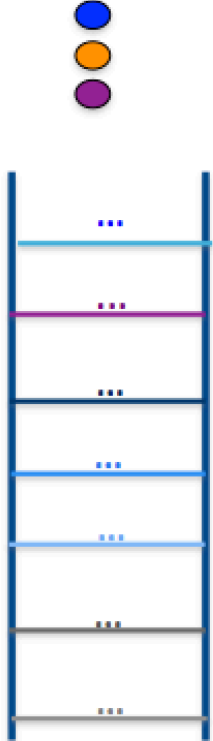
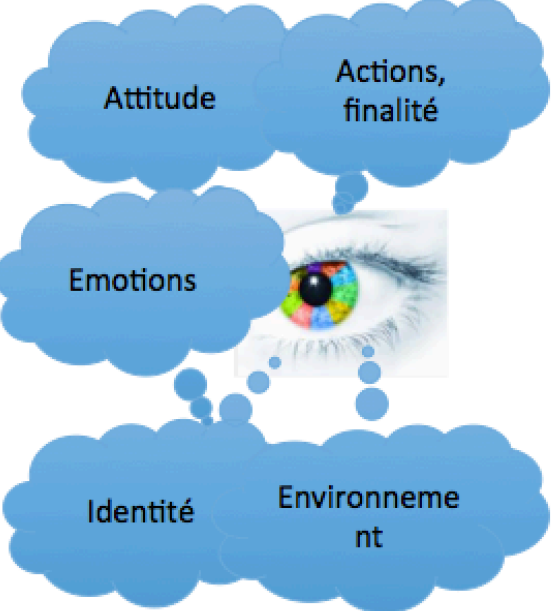


# Exercice : Reliez vos tâches quotidiennes à vos valeurs et vision

Tous droits réservés AchievUp

Listez 5 tâches récurrentes déplaissantes et le niveau de plaisir associé.

Trouvez le lien avec vos valeurs et votre vision

| Tâches récurrentes | "Niveau de plaisir"<br>Sur 10 | Nouvelle façon pour les<br>tâches à faible niveau de<br>plaisir" | Votre échelle de valeurs   | Votre rêve à 10 ans  |
|--------------------|-------------------------------|--|--|--|
| 1 _____            | _____                         | _____  |  |  |
| 2 _____            | _____                         | _____  | ...  |  |
| 3 _____            | _____                         | _____  | ...  |  |
| 4 _____            | _____                         | _____  | ...  |  |
| 5 _____            | _____                         | _____  | ...  |  |