

Evaluation de vos relations

Evaluer vos relations actuelles

C'est-à-dire le TEMPS que vous passez avec les gens qui ne font pas partie de votre entourage immédiat (conjoint et enfants) et de vos interactions strictement professionnelles (les gens de votre bureau, à moins que vous ne passiez du temps en leur compagnie en dehors du travail). Évaluez la pertinence de ces relations dans chacun des domaines ci-dessous.

Nom	Physique	Financier	Professionnel	Mental / Attitude	Spirituel / Affectif	Famille	Relationnel	Style de vie	Moyenne
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
Moyenne									

Maintenant, répartissez vos relations dans les trois catégories suivantes: dissociations, relations à restreindre, relations à cultiver.

Dissociations

Peut-être serait-il judicieux de vous dissocier complètement d'une ou de plusieurs personnes dont le nom figure dans le tableau ci-dessus, ou de toute personne en rapport avec votre vie à divers degrés et qui a une influence négative sur vous — mentalement, émotionnellement, en termes de comportement, physiquement ou autre. Il s'agit des personnes qui ont un effet négatif sur vos sujets de conversation, sur ce que vous mangez, buvez, faites, regardez, écoutez, etc.

Nom
1.
2.
3.