



Je radiographie mes connexions

Identifiez les connexions qui vous apportent quelque chose, qui vous simplifient la vie ou qui vous procurent du plaisir, et celles qui sont source de stress, de déconcentration, ou de perte de temps.

Lieu/situation	Fréquence *****	Outil	Pro	Perso	Positif	Négatif
Dans ma chambre, au coucher						
A mon réveil						
Pendant mon petit déjeuner						
Pendant les repas						
En regardant la télévision						
Pendant une soirée entre amis						
Dans les transports en commun						
En voiture						
Au restaurant						
Dans une file d'attente						
En faisant du sport						

Lieu/situation	Fréquence *****	Outil	Pro	Perso	Positif	Négatif
Pendant mes heures de travail						
En réunion						
Pendant mes temps de pause						
Quand je déjeune						
Pendant mes télé réunions						