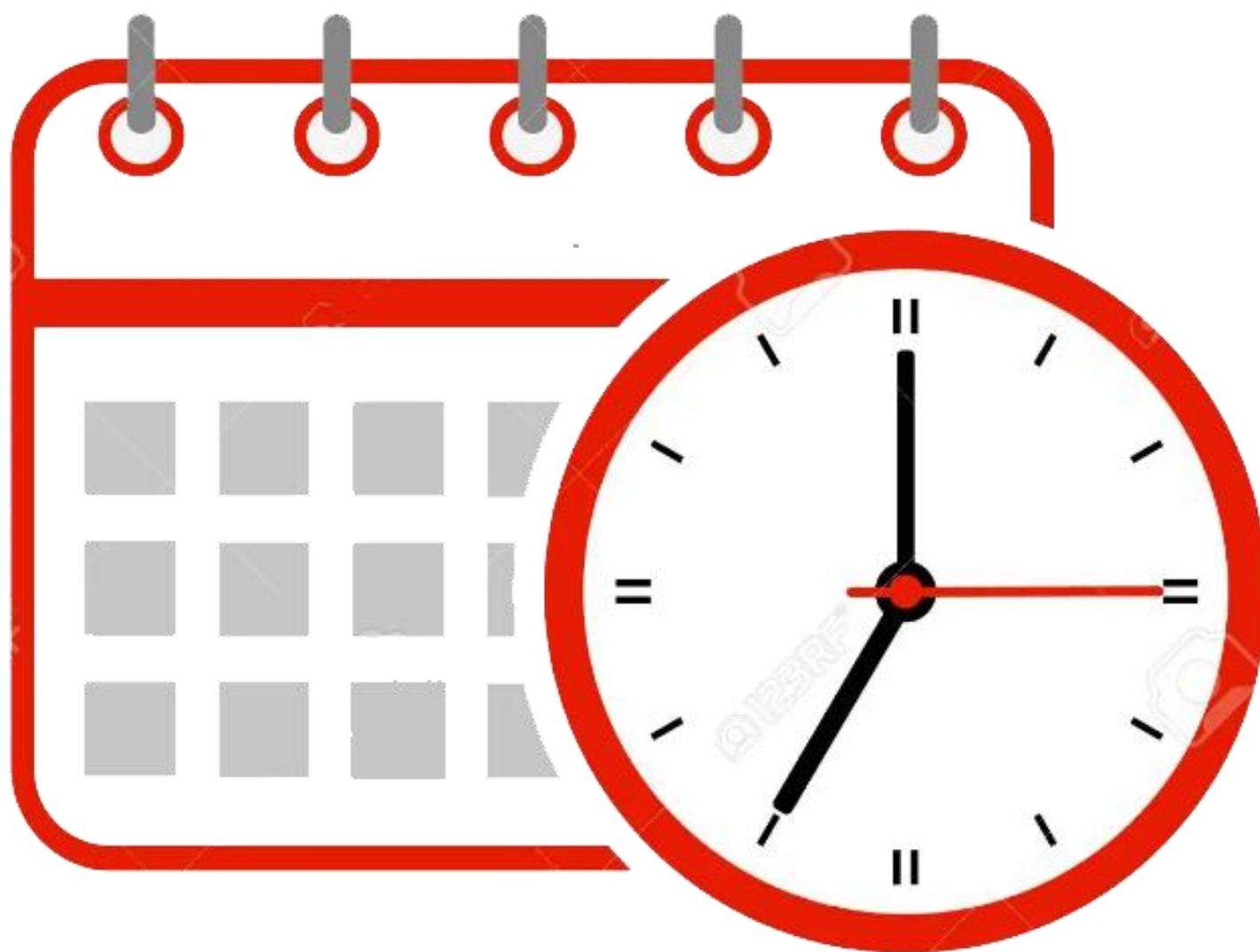


Gestion du temps

LA RÈGLE DES 10-10-10



L'idée

La règle des 10-10-10* est un outil de prise de décision qui prend en compte les implications à court, moyen et long terme.

Elle est particulièrement intéressante lorsqu' on est confronté à une décision difficile, complexe et qu'on a besoin d'un cadre pour **réfléchir à la situation.**

* Imaginée par Suzy Welch et détaillée dans son livre 10-10-10 : A Life-Transforming Idea,



une règle très simple

Elle consiste à se poser **trois questions** avant de prendre une décision :

Quelles seront les conséquences de mon choix dans :

- 10 jours, à court terme
- 10 mois, à moyen terme
- 10 ans, à long terme



un exemple

Vous envisagez de quitter votre travail actuel et de chercher un nouvel emploi. Vous allez vous demander comment ce choix vous **affectera** :

- à court terme : par exemple ça pourra vous causer plus de stress, d'inquiétude, mais aussi provoquer du soulagement, vous permettre de quitter des relations toxiques ...
- à moyen terme : vous aurez de meilleures opportunités de croissance, la possibilité de faire des choses différentes ...
- à long terme : cela pourrait améliorer votre situation financière, vous apporter un changement de statut social ...



aider à combattre les craintes du quotidien

Pour essayer de faire face aux soucis, aux peurs, aux **émotions négatives** et autres pensées intrusives irrationnelles qui nous stressent, on peut prendre du recul avec un mode de pensée plus rationnel grâce à cette règle des 10/10/10.

Au lieu de ressasser indéfiniment et de rentrer dans une spirale peu constructive, on pourra se rendre compte si les décisions ou les actions problématiques aujourd'hui auront réellement les effets aussi importants qu'on s'imagine.



**Un grand merci pour vos likes et vos partages
qui nous soutiennent tous les jours !**



www.eb-consult.fr