



Écologie personnelle

En tant que leaders, il s'agit pour nous de créer des systèmes agricoles et alimentaires plus durables, plus sains et plus positifs. Cependant, nous oublions parfois d'appliquer les mêmes valeurs et désirs à nos propres actions et choix de vie. Alors, comment pouvons-nous nous soutenir nous-mêmes, pour être capables de donner de l'énergie à l'objectif de notre vie ? En outre, que se passe-t-il lorsque nous ne prenons pas soin de nous-mêmes et de ceux qui s'occupent de nous ? Comment pouvons-nous espérer que notre travail nourrisse le monde si nous ne nous nourrissons pas nous-mêmes ?

Vous êtes invité à réfléchir à votre mode de vie et à vos habitudes afin de savoir si l'état de votre écologie personnelle soutient ou entrave vos efforts en tant que leader ; Les questions couvrent six domaines interconnectés qui contribuent à notre écologie personnelle globale :

1. **Le sens de l'objectif**
2. Le travail
3. Le stress
4. Croissance personnelle et apprentissage
5. Bien-être intérieur
6. Connexion sociale

Lorsque chacun de ces domaines est équilibré, nous pouvons donner plus d'énergie et de ressources personnelles à ce que nous travaillons à servir dans ce monde. À l'inverse, lorsque ces domaines sont déséquilibrés, notre capacité à soutenir nos efforts et à éviter l'épuisement professionnel est fortement diminuée.

Le but de cet exercice n'est pas de vous juger, mais plutôt de prendre le temps de réfléchir et de vous occuper de votre propre bien-être afin de continuer à vivre votre vie en accord avec vos valeurs personnelles et votre objectif. Ce document est personnel, il est à utiliser maintenant et à l'avenir pour réfléchir à votre écologie personnelle. Prenez votre temps et appréciez le processus.



1. Le sens de l'objectif

J'ai un but précis dans ma vie.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Tous les jours

Je prends le temps de réfléchir à la façon dont mes actions sont en accord avec mes valeurs et mes croyances.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Chaque jour

Je me sens comblé(e) par les contributions que j'apporte à ma communauté et au monde.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Chaque jour

Je m'engage dans des pratiques qui nourrissent mon développement spirituel, telles que la méditation, la prière ou la pleine conscience.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Tous les jours

Je cherche des occasions de me connecter à la nature comme source de réflexion et d'énergie.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Tous les jours

Réflexions sur le sens de l'objectif :

--



2. Le travail

Mon travail est en accord avec le but de ma vie.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Tous les jours

Je suis satisfait de la façon dont je passe mon temps au travail.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Tous les jours

Je suis ouvert(e) à l'idée de recevoir un retour d'information comme une opportunité de croissance.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Tous les jours

Je suis satisfait de ma situation financière et de la façon dont je gère mes dépenses.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Chaque jour

Réflexions sur le travail :

--



3. Le stress

Je suis capable de maintenir un niveau de stress acceptable dans mon travail et ma vie.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Tous les jours

Je suis capable de rester centré et de gérer efficacement les situations difficiles.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Chaque jour

J'ai mis en place des stratégies pour gérer le stress lorsqu'il survient.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Chaque jour

Je fais régulièrement des pauses pour me ressourcer et éviter l'épuisement professionnel.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Chaque jour

Réflexions sur le stress :



4. Apprentissage et croissance

Je suis satisfait(e) du temps que j'investis dans mon développement professionnel.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Tous les jours

Je suis satisfait(e) du temps que je consacre à mon apprentissage personnel et à mes loisirs.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Tous les jours

J'ai l'impression d'avoir un mélange équilibré d'activités qui favorisent mon développement et mon bien-être.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Tous les jours

Je prends le temps de réfléchir à mes expériences et à mes émotions.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Chaque jour

Réflexions sur l'apprentissage et la croissance

--



5. Bien-être intérieur

Je dors suffisamment pour conserver mon énergie et ma santé.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Tous les jours

Je passe du temps à l'extérieur, à la lumière naturelle et dans des espaces naturels.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Tous les jours

Je bois suffisamment d'eau pour préserver ma santé mentale et physique.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Tous les jours

J'ai une alimentation équilibrée et saine qui contribue à mon bien-être général.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Chaque jour

Je fais la quantité et la variété d'exercices dont j'ai besoin pour être en bonne santé et avoir une énergie soutenue.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Chaque jour

Réflexions sur l'écologie intérieure :



6. Connexion sociale

J'entretiens des relations avec ma famille et je donne la priorité à des interactions de qualité.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Tous les jours

Je prends le temps de cultiver des amitiés significatives qui enrichissent ma vie.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Tous les jours

Je suis satisfait(e) de la qualité et de la quantité de mon engagement dans ma communauté.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Chaque jour

J'investis suffisamment de temps et d'attention dans ma relation avec mon partenaire (le cas échéant).

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Tous les jours

Je peux compter sur les autres et recevoir du soutien en cas de besoin.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Tous les jours

Réflexions sur le lien social :

--



Réflexions finales

Prenez le temps de réfléchir aux questions suivantes :

1. Comment vous sentez-vous globalement après avoir répondu à ces questions ?

2. Quels sont vos points forts

3. Quels sont les domaines sur lesquels vous aimeriez travailler ?

4. Quelles actions devez-vous entreprendre pour soutenir votre croissance ?



5. Qu'est-ce qui, dans mon environnement extérieur, pourrait affecter mon écologie intérieure ?

6. De qui ou de quoi avez-vous besoin pour vous soutenir dans ces domaines ?

7. Quand souhaiteriez-vous vous engager à réfléchir à nouveau à vos progrès ?