

Aventurier Trail Cours 2

Soyez Maître de
votre temps !

Une petite histoire...

Un jour, un vieux professeur de l'École nationale d'administration publique (ENAP) fut engagé pour donner une formation sur la *planification efficace de son temps* à un groupe d'une quinzaine de dirigeants de grosses compagnies nord-américaines. Ce cours constituait l'un des cinq ateliers de leur journée de formation. Le vieux prof. n'avait donc qu'une heure pour "passer sa matière". Debout, devant ce groupe d'élite (qui était prêt à noter tout ce que l'expert allait enseigner), le vieux prof les regarda un par un, lentement, puis leur dit :

« Nous allons réaliser une expérience ».

De dessous la table qui le séparait de ses élèves, le vieux prof sortit un immense pot qu'il posa délicatement en face de lui. Ensuite, il sortit environ une douzaine de cailloux à peu près gros comme des balles de tennis et les plaça délicatement, un par un, dans le grand pot. Lorsque le pot fut rempli jusqu'au bord et qu'il fut impossible d'y ajouter un caillou de plus, il leva lentement les yeux vers ses élèves et leur demanda :

« Est-ce que ce pot est plein ? »

Tous répondirent : « Oui ».

Il attendit quelques secondes et ajouta : « Vraiment ? »

Alors, il se pencha de nouveau et sortit de sous la table un récipient rempli de gravier. Avec minutie, il versa ce gravier sur les gros cailloux puis brassa légèrement le pot. Les morceaux de gravier s'infiltrèrent entre les cailloux... jusqu'au fond du pot.

Le vieux prof leva à nouveau les yeux vers son auditoire et redemanda « Est-ce que ce pot est plein ? »

Cette fois, ses brillants élèves commençaient à comprendre son manège. L'un d'eux répondit :

« Probablement pas ! ».

« Bien ! » répondit le vieux prof

Il se pencha de nouveau et cette fois, sortit de sous la table une casserole de sable. Avec attention, il versa le sable dans le pot. Le sable alla remplir les espaces entre les gros cailloux et le gravier. Encore une fois, il demanda : « Est-ce que ce pot est plein ? » Cette fois, sans hésiter et en chœur, les brillants élèves répondirent « Non ! »

« Bien ! » répondit le vieux prof

Et comme s'y attendaient ses prestigieux élèves, il prit le pichet d'eau qui était sur la table et remplit le pot jusqu'à ras bord. Le vieux prof leva alors les yeux vers son groupe et demanda : « Quelle grande vérité nous démontre cette expérience ? »

Pas fou, le plus audacieux des élèves, songeant au sujet de ce cours, répondit :

« Cela démontre que même lorsque l'on croit que notre agenda est complètement rempli, si on le veut vraiment, on peut y ajouter plus de rendez-vous, plus de choses à faire ».

« Non » répondit le vieux prof « Ce n'est pas cela. La grande vérité que nous démontre cette expérience est la suivante : si on ne met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer tous, ensuite ».

Il y eut un profond silence, chacun prenant conscience, de l'évidence de ces propos.

Le vieux prof leur dit alors

« Quels sont les gros cailloux dans votre vie ? Votre santé ? Votre famille ? Vos ami(e)s ? Réaliser vos rêves ? Faire ce que vous aimez ? Apprendre ? Défendre une cause ? Relaxer ? Prendre le temps ... ? Ou... toute autre chose ? Ce qu'il faut retenir, c'est l'importance de mettre ses GROS CAILLOUX en premier dans sa vie, sinon on risque de ne pas réussir... sa vie. Si on donne priorité aux peccadilles (le gravier, le sable), on remplira sa vie de peccadilles et l'on n'aura plus suffisamment de temps précieux à consacrer aux éléments importants de sa vie. Alors, n'oubliez pas de vous poser à vous-même la question :

"Quels sont les GROS CAILLOUX dans ma vie ?"

« Ensuite, mettez-les en premier dans votre pot (votre vie). »

D'un geste amical de la main, le vieux professeur salua son auditoire et lentement quitta la salle.

Source : [Buddhaline](#)

Trouvez vos espaces de libertés



Bienvenue dans ce deuxième cours. Pour la plupart d'entre nous, nous manquons de temps pour faire ce dont on aimerait faire... Au lieu de parler d'avoir plus de temps, nous allons plutôt parler d'espaces de libertés...

Dans un premier temps, nous allons partir **à la recherche de vos espaces de libertés.**

Dans un second temps, nous allons voir **comment repousser les murs pour agrandir vos espaces de libertés.**

C'est parti !

Feuille pratique

De quoi sont composées vos semaines ?

Sur une feuille, notez dans un tableau vos activités de la semaine.

Activités	Durée hebdomadaire
Travail	40h
Déplacement pour le travail	10h
Promener le chien	2h30
...	...
...	...

Nombre d'heures totales de vos activités : ...h

Pour vous aider à remplir le tableau, voilà quelques indications :

- Il y a **168h** dans une semaine.
- On estime à **14h** le temps passé à manger et à aller aux toilettes
- Si on dort entre 7h à 9h par nuit, cela fait **de 49h à 63h**.

À partir de vos réponses, combien d'heures pourriez-vous consacrer au trail ? Relisez votre Cloud (voir cours 1). Il n'y a pas de durée minimum ou maximum par semaine ni par créneau. Quelques minutes, par-ci par-là représente un espace de libertés. C'est à vous de sentir ce dont vous voulez.

Avez-vous assez d'espaces de libertés, c'est-à-dire de moment où vous n'avez pas d'engagement ?

Sinon, voilà des pistes de réflexion pour agrandir vos espaces et en créer de nouveau :

- **Miracle Morning** : et si vous courez le matin ? [Le concept de Miracle Morning](#) a été développé par Hal Elrod. Se lever plus tôt pour vivre une journée merveilleuse.
- **Se rendre au travail en courant**, ou revenir du travail en courant : popularisé par [Joan Roch](#) (10km le matin, 10km le soir, 5jour sur 7).
- **Découpez votre séance** : vous voulez courir 20 minutes dans la journée ? Et si vous essayez de courir 5 fois 4 minutes ? Faites des petites séances tout au long de la journée, et vérifiez à la fin de la semaine que vous avez le volume que vous souhaitez.
- **Repensez à l'histoire des pierres**. Faites d'abord ce qui compte pour vous (les grosses pierres) puis passez aux tâches secondaires.

Si vous n'arrivez pas à consacrer du temps à votre Cloud, c'est que vous êtes en dessous de la contrainte. Elle est plus forte que vous. **Est-ce que votre Cloud est vraiment adapté ?** Est-ce que vous le voulez vraiment ? Relisez le cours 1, cherchez à clarifier votre cloud, soyez sûr qu'il soit assez puissant pour vous...

Dans le prochain cours, vous recevrez **vosre carnet d'entraînement**. Il s'agira de tracer le chemin pour atteindre votre Cloud, en utilisant vos espaces de libertés.

