

L'art de préparer des listes et des tableaux dans notre vie ! De Moorea Seal

The 52 Lists Project: A Year of Weekly Journaling Inspiration

Auteur : Moorea Seal

Date de publication : 8 septembre 2015



« L'acte de dresser une liste est une partie essentielle de nos vies quotidiennes, en notant des listes sur papier ou en créant des projets dans notre esprit. Griffonner des tâches quotidiennes, cartographier des objectifs de vie, ou compiler notre top 10 de nos chansons préférées, tant de désirs et pensées intérieures sont révélés sur les listes que nous créons. J'ai été un sérieux faiseur de liste toute ma vie. Au travail, je jongle avec trois différents types de listes pour rester sur la bonne voie.

L'un des premiers blogs que j'ai publié concernait l'énumération de mes choses préférées, appelées avec justesse « Liste à ne pas oublier ». Et récemment, j'en suis venu à la conclusion suivante : la création de listes ne doit pas simplement tenir compte des choses à me rappeler ou des objectifs de travail à réaliser. Les listes peuvent être un outil pour la découverte de soi, l'exploration et pour beaucoup d'amusement aussi ... »

La partie amusante commence lorsque ces listes nous aident à apprendre, à progresser ou à mieux analyser notre propre comportement ou processus décisionnel. Parfois surprenant, nous découvrons que beaucoup de choses se trouvent sur notre liste. Et parfois reposant, nous constatons que beaucoup de choses sont déjà établies ou confirmées. Les listes font partie de notre motivation personnelle, ce qui nous aide à nous sentir satisfaits.

Dans le monde d'aujourd'hui, de plus en plus de listes sont constituées à partir d'outils automatisés ou d'applications informatiques et nous nous éloignons de notre propre autonomie. Chaque matin, quand vous allumez votre téléphone, vous avez déjà une longue liste de messages ...

Qui décide quoi dans votre vie ?

Où voulez-vous avoir le plus grand impact ?

Qu'est-ce qui est utile pour vos réalisations quotidiennes ?

Découvrons-en plus pendant les 4 prochaines semaines en suivant ce chemin !

Merci à Moorea pour son livre et son article inspirant ! Axel

The art of making up listings and spreadsheets in our life! From Moorea Seal

"The act of list making is such an essential part of our everyday lives, whether we jot down lists on paper or create plans in our mind. From scribbling down daily tasks, mapping out lifelong goals, or tallying up our top ten favorite songs, so many of our inner desires and thoughts are revealed of the lists we create. I have been a serious list maker my whole life. At work, I juggle three different types of lists to keep myself on track.

One of the first blogs I ever published was all about listing out my favorite things, aptly called "Miss Lists". And lately, I came to the realization that list making doesn't have to be just about keeping a tally on things I need to remember or work goals I need to complete. Lists can be a tool for self-discovery, exploration, and plenty of fun too...."

The fun part starts when those lists help us to learn, to progress or to better analyse our own behaviour or decision making process.

Sometimes surprising we discover how much things are on our list and sometimes relaxing when we see that a lot of things are established or confirmed already. Lists are a part of our self-motivation, which help us to feel satisfied.

In today's world, more and more lists are made up in automated tools or computer applications and we get further away from our own autonomy. Every morning you switch on your phone, you have already a long list of messages....

Who decides what in our life?

Where do you want to have the highest impact?

What is helpful for my daily achievements?

Let's discover more during the next 4 weeks following this path!

Thanks to Moorea for her inspiring book and article! Axel