

Le contrôle de sa qualité de vie

Aujourd'hui, à l'ère de la mondialisation, le contrôle de la qualité des produits et des services est devenu la priorité pour toutes les entreprises. Pour y arriver on déploie temps, argent et énergie pour s'assurer que l'on offre un produit et un service de qualité supérieure. Pour être les meilleurs, il faut nécessairement se démarquer donc il faut performer. La performance exige des standards qu'il faut respecter.

Mais qu'en est-il du contrôle de votre qualité de vie? Quels sont vos standards pour maintenir cette qualité de vie? Pour vous aider à évaluer si vous êtes en contrôle, voici cinq questions que vous devez vous poser :

- ❖ Avez-vous l'impression que votre vie est une succession de journées de travail?
- ❖ Avez-vous l'impression que vos vacances sont devenues l'occasion pour récupérer et non pour s'amuser et se divertir?
- ❖ Avez-vous l'impression que vous courez constamment après le temps, car il vous file entre les doigts?
- ❖ Avez-vous l'impression que vous êtes constamment sollicité et envahi de toute part?
- ❖ Avez-vous l'impression d'avoir le sentiment que vous devez tout faire par obligation et non par plaisir?

Si vous répondez oui à ces questions, vous devez admettre que vous avez perdu le contrôle de votre qualité de vie.

Si au travail la perte de contrôle de la qualité est inacceptable, pourquoi dans votre vie personnelle, cette perte de contrôle serait-elle acceptable.

Vous êtes la somme de diverses facettes de votre vie dont le travail en est qu'une seule partie. Pour reprendre le contrôle de votre qualité de vie, définissez vos standards, c'est-à-dire vos priorités.

Si vous prenez un plus grand soin de vous-mêmes et faites de votre bien-être une priorité, vous serez alors en contrôle, ce qui vous permettra d'offrir votre pleine mesure dans toutes les sphères de votre vie sans ressentiment et sans irritabilité. Rappelez-vous que tout contrôle de qualité exige un ingrédient indispensable, la **rigueur**.

Bonne réflexion!