

J'allège mon esprit

EXERCICE ÉPISODE 6 : SE FIXER DES OBJECTIFS

Objectif : L'exercice de cette semaine va vous aider à prendre tout d'abord conscience de la richesse actuelle de votre vie. Basée sur des objectifs déjà atteints et réussis dans votre quotidien. Puis à vous fixer un nouveau but afin de continuer à évoluer, grandir et avancer. Noter ensuite les obstacles et les stratégies à mettre en place en fonction de chacun, afin d'avoir une parade pour chaque entrave rencontrée.

1 - Quels sont les objectifs que vous avez déjà atteint dans votre vie ?

2 - Quel est le nouvel objectif que vous souhaiteriez vous fixer? Pourquoi? (Le décrire clairement en une seule phrase la plus précise possible)

3 - Si vous parvenez à le réaliser, qu'est ce que cela voudrait dire pour vous?

4 - Faites la liste des obstacles que vous pourriez rencontrer pour parvenir à enfin atteindre ce but?

5 - Faites maintenant la liste des stratégies qui vont vous permettre de parer à chacun de ces écueils?

Si vous souhaitez me soumettre vos réponses, me poser des questions, avoir un retour par mail, ou même un petit entretien de qq minutes via zoom, n'hésitez pas à me faire suivre votre fiche complétée, par mail à julielapresle@yahoo.com



www.julielapresle.com

Julie Lapresle

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL