

Check up personnel

Quels sont les thèmes généraux de ta vie pour lesquels tu voudrais voir un changement (professionnel, physique, santé, ...)?

Lequel est le plus important à ce jour pour toi ?

--

Rempli le tableau avec des informations détaillées pour le thème choisi

Quelles sont mes attentes ?	Quels changements suis-je prêt(e) à mettre en place ?
	

Quelles sont les ressources déjà en ta possession pour mettre en place les changements ci-dessus ?

Maintenant que tu as une belle vue d'ensemble, formule ton objectif avec les informations que tu as recensées auparavant.

Ton objectif doit être **clair**, être **mesurable**, avoir une **date de fin**, et surtout être **réalisable**. (Par exemple : Je veux réussir à courir 5 km sans m'arrêter d'ici fin septembre ou Je veux signer un contrat avec minimum 2 nouveaux(lles) clients(tes) d'ici fin décembre).

Quel serait ton ressenti si tu ne parviens pas à atteindre l'objectif que tu t'es fixé juste dessus ?

Écris-toi maintenant une affirmation/phrased positive qui pourra te rassurer si tout ne se passe pas comme prévu. Je te rappelle que l'échec n'est pas possible, tout est un apprentissage. Il y a du plus dans absolument toutes les situations que nous traversons.

Quels sont les obstacles que tu penses rencontrer lors de ton chemin vers ton objectif ?

Pour chaque obstacle, cherche une "antidote" que tu peux déjà mettre en place pour contourner la difficulté.

Eventuel obstacle	Antidote

Bravo, tu as maintenant trouvé l'objectif sur lequel tu veux mettre ton attention et ton énergie ces prochains temps. Il te reste maintenant à **t'organiser**. Afin que tu puisses garder un fil rouge et un suivi, il faut que tu inclues cet objectif dans ton agenda. Il est donc important de bien te poser la question **si tu es vraiment prêt(e) à donner le maximum** pour atteindre ton but en respectant le délai que tu t'es accordé.

Si tu as passé cette étape, il faut désormais te donner des échéances et objectifs "internes". Il faut donc **déconstruire** ton but final en **sous-objectifs** puis leur donner à tous un délai afin que tu puisses prendre conscience de ton avancée et de tes progrès.

Finalement, **ta réussite doit dépendre de toi**. Promets-toi de respecter ton objectif et donner ton maximum. Grâce à cela, tu ne pourras jamais être déçu(e) et **l'échec sera impossible**.

Ton objectif n'est peut-être pas celui qui va changer radicalement ta vie, mais une chose est sûre, c'est qu'il t'apportera **confiance en toi**, il augmentera l'estime que tu as de toi et t'aidera à te voir avancer. Il n'est pas toujours nécessaire de complètement chambouler sa vie pour voir un changement. **Le changement le plus nécessaire est à l'intérieur de toi** et non à l'extérieur. À force de te poser les questions et de te donner des objectifs, cela va t'aider à entrer en communication avec ton toi-même et à prendre **confiance en toi** pour changer ton monde intérieur.

Si tu veux aller plus loin dans le processus d'introspection et de changement, je t'invite à me contacter pour un suivi privé qui sera plus approfondi.

Je te souhaite plein succès dans l'atteinte de ton but et te félicite de mettre en place les changements qui te font évoluer !