



COMMENT ALLER JUSQU'AU BOUT ET ATTEINDRE CE QUE TU VEUX !



Un objectif écrit est un objectif, un objectif pas écrit reste un rêve



Ton job avant de continuer - C'est :

Réviser ta formulation de ce que tu veux, et **cocher** toutes les cases !

Spécifique :

Et clair, le cœur même de ce que tu veux. Précis, Présent, Positif, sous ton contrôle ça ne dépend que de toi.

Mesurable :

Qu'est-ce que ça va changer dans ta vie, chiffre le ou bien dis exactement ce que tu veux !
C'est quoi la référence avec laquelle tu vas évaluer que tu as atteint ou pas le résultat que tu veux ? Sur quoi tu vas te baser ?

Atteignable/Attirant :

N'oublie pas de prendre en compte ta capacité à l'atteindre, est-ce que tu as les moyens ? Les ressources ? Techniques ou émotionnelles, ou physiques à ta disposition actuellement ?
Si tu manques de ressources, de connaissances, il vaut mieux définir des objectifs moins ambitieux ou encore en changer.

Ex. Je veux faire mon site internet toute seule, mais je ne connais rien à l'informatique.
Nul doute que ça être long et passer d'abord par l'acquisition de connaissance ou déléguer.

Réaliste :

Pas la peine de faire des objectifs dans le vent, qui ne peuvent pas se réaliser.
Vouloir aller marcher sur la lune sans être cosmonaute, ça ne va pas le faire ...
Ton objectif doit être pertinent et t'apporter une vraie valeur ajoutée à toi et/ou à ton entreprise.

Temporellement défini :

Fixer une date de fin, te permet de faire des progrès plus cohérents et significatifs et de te garder motivé. Rappelle-toi le GPS, doit savoir aussi quel jour tu arrives pour te donner le bon itinéraire.

Ecologique :

C'est vraiment important cette notion. Est-ce que ce que tu veux correspond à tes valeurs à toi ?
Surtout est-ce que dans ton couple, dans sa cellule familiale proche, tout le monde est d'accord ?
Avec ton objectif ?

Car, par exemple si tu des enfants ou un mari, et que vas te déplacer souvent, est-ce que tout le monde est ok avec ça ? Ou en tout cas, assure-toi bien qu'ils ne soient pas contre, sinon, tu t'attires à toi d'autres difficultés et complications qui risquent de te faire échouer.

Fun :

Si ce que tu vois que ton objectif, ton projet, ne t'amuses pas, que tu n'as pas de plaisir, change-le !
Si tu te prends trop au sérieux avec ça ! Change-le !

Tu risques d'aller droit dans le mur, et tu ne tiendras pas le cap avec les contraintes, les obstacles sur ta route. La réalisation d'actions demande de l'énergie.

Le plaisir c'est la joie et la joie c'est l'énergie que tu mets dans ton système physique, dans ton corps....

Mon objectif est : _____