

DETERMINE TON OBJECTIF

Ce document va te permettre de déterminer ton objectif, qu'il s'agisse de ton poids, de tes performances sportives, de ton souhait de mieux manger, de vivre plus épanoui...

Ecris une première fois l'objectif qui te vient en tête, brut, tel que tu le dirais sans réfléchir.

Mon objectif :

Maintenant je t'invite à lire les règles de détermination d'un objectif, et modifie-le en fonction.

- Il doit être formulé de manière positive, affirmative et au présent.
- Il doit être sous ton contrôle, initié et maintenu par toi. Sa réussite doit dépendre essentiellement de toi.
- Il doit être atteignable et mesurable, il faut pouvoir identifier des critères de résultats.
- Il doit être précis et contextualisé. Il doit être situé dans un environnement précis (lieu, avec qui, le domaine, les circonstances). Il faut définir une date de départ précise, ainsi qu'une date de fin.
- Il doit être éthique et écologique (respect de soi et de son entourage).
- Il doit être réaliste dans le temps
- Il doit être cohérent par rapport à la direction de l'être humain que tu souhaites être, de ce que tu veux faire.
- Il ne doit pas remplacer un problème, il doit en être la solution.
- Il doit avoir du sens, à quoi peut-il te servir ?
- Il doit être ressenti et doit vibrer avec tes sentiments (joie, enthousiasme...)
- Il doit être visualisé, rêvé. Si tu arrives à le voir dans ton esprit, c'est comme si tu l'avais déjà atteint, tu peux le tenir entre tes mains.

La visualisation de ton objectif va stimuler la puissance de ton inconscient.

En focalisant sur un objectif, les ressources deviennent évidentes.

Réécris ton objectif en ayant maintenant conscience des règles de détermination.

Mon objectif :

Mets maintenant dans les cases un X et corrige ton objectif jusqu'à ce qu'il respecte les règles.

Mon objectif est-il ?	OUI	NON
POSITIF ET AU PRESENT		
ATTEIGNABLE ET MESURABLE		
PRECIS ET REALISTE		
RESSENTI ET VIBRANT		
VISUALISABLE		
MOTIVANT		
EXACTEMENT CE QUE JE VEUX		

Exemple d'un objectif mal défini : « Je veux perdre du poids ».

Cet objectif n'est pas clair, il est négatif (perdre), non mesurable, non daté...

Exemple d'un objectif bien défini : « A partir d'aujourd'hui, le 25 août 2015, je décide et je m'engage à mettre en actions tout ce qui est nécessaire et je m'allège de 10 kilos ou plus encore, avant le 1^{er} janvier 2016, dans le but de plaire encore plus à mon mari et de me sentir belle moi-même et être plus à l'aise avec les autres au quotidien.

La différence est énorme et il est important de comprendre qu'un objectif clair, net et précis est beaucoup plus facilement atteignable qu'un objectif jeté sans qu'il n'ait aucun sens.