

Atteindre ses objectifs

en 3 étapes !



by

DL Impact

Etape 1 : Déterminer un objectif validable

L'objectif que tu te fixes doit être clair et personnel, sa réalisation ne doit dépendre que de toi

Il doit être réalisable mais ambitieux
Il doit être aussi bon pour toi et ton environnement

Enfin il doit être mesurable par un critère qui déterminera que tu l'as atteint et ce à une date précise que tu auras pris soin de fixer

Etape 2 : Lever les blocages

Prends le temps de faire la liste de tout ce qui pourrait venir te bloquer ou te freiner dans la réalisation de ton objectif

Que ce soit une question de temps ou d'argent, d'organisation ou de difficultés relationnelles ou émotionnelles, ne laisse rien de côté

Pour chaque blocage identifié, fais toi un mini plan d'actions à mettre en place dans la semaine pour y remédier Fais toi aider par un professionnel pour ce que tu ne peux pas faire seul(e)

Etape 3 : Se motiver et persévérer

Pour te motiver donne du Sens à ton objectif : que représente t-il pour toi? quels sont les bénéfices recherchés, les besoins que tu vas combler, les valeurs que tu vas défendre ou retrouver?

Pour persévérer les jours où la motivation ne sera pas au rendez-vous, permet toi de rêver ta nouvelle situation comme si tu y étais et de visualiser ton nouvel épanouissement

Quand le contexte te paraît trop compliqué, autorise toi à ralentir, fixe toi un objectif intermédiaire qui te permet d'avancer même si c'est moins vite. Tant que tu restes en mouvement, tu progresses



Comment être épanoui(e) dans sa vie ?

La vie est en perpétuel mouvement
et nous met face à de nombreux
défis.

Je t'accompagne dans ton évolution
pour t'adapter aux changements et
prendre les meilleurs chemins pour
t'épanouir

Doris

