

sortir le grand jeu

DÉFI OBJECTIFS

Il est temps d'aller vraiment vers ces objectifs ! Utilise ce défi pour t'aider à te fixer des objectifs profonds et significatifs pour tout mettre en œuvre dans ta vie !

S	SPÉCIFIQUE: Affine ce que tu veux faire pour un résultat spécifique. Que vas-tu faire exactement ?
M	MESURABLE: Définis comment tu mesureras les progrès et résultats. Comment sauras-tu que tu as atteint ton objectif ?
A	ATTEIGNABLE: Assure-toi que ton objectif peut raisonnablement être atteint. Est-ce réaliste ou faut-il commencer plus petit ?
R	RÉALISTE: Ton objectif doit correspondre à tes valeurs et à ta vision personnelles. Est-ce quelque chose que tu voudras à long terme ?
T	TEMPOREL: Fixe-TOI un délai réaliste, mais ambitieux pour rester motivé et sur la bonne voie. Quand atteindras-tu cet objectif ?

ÉCRIS-LE

Utilise des post-it, l'écran de ton téléphone, un agenda ou un journal quotidien. Garde-le dans ton champ de vision habituel.

PARTAGE-LE

Dis-le à ton conjoint, ami, membre de la famille ou collègue pour le rendre plus réel et être tenu responsable.

INCITE-LE

Planifie comment tu vas te récompenser et/ou célébrer quand tu atteins l'objectif de rester motivé.



sortir le grand jeu

DÉFI OBJECTIFS

Utilise cette feuille de travail pour concrétiser tes objectifs !

S	
M	
A	
R	
T	

À qui vais-je parler de cet objectif pour me tenir responsable ?

Comment vais-je célébrer quand j'aurai atteint cet objectif ?

N'oublie pas!



Fixe-toi des objectifs dans tous les domaines de ta vie : forme physique, nutrition, mindset, relations, travail, etc.

