



Feuille d'objectifs

« Une chose à la fois, une étape à la fois c'est ainsi qu'elles s'additionnent au fil du temps »

Établir des objectifs est une excellente façon d'apporter des changements à son mode de vie. Cela fonctionne encore mieux lorsque les objectifs sont réalistes, durables et que vous les suivez de près. N'oubliez pas, ces objectifs ne s'adressent qu'à vous, alors choisissez quelque chose qui répond à vos besoins et qui est gratifiant pour vous.

Un objectif « SMART » est :

- Spécifique
- Mesurable
- Atteignable
- Rentable
- Temporel

Objectif <small>(Soyez le plus précis possible)</small>	Détails <small>(échancier, où, comment)</small>	Obstacles <small>(anticipez les embûches)</small>	Étapes que je vais faire <small>(comment allez-vous éliminer les obstacles, que pouvez-vous faire pour réussir à l'accomplir)</small>	Niveau de confiance <small>(si c'est moins que 7, reconsidérez votre objectif ou l'ampleur de votre but)</small>
<p>Je vais marcher trois fois par semaine</p>	<p>Lors de ma pause du dîner, au travail, pour dix minutes</p>	<p>Mauvaise température</p> <p>Y aller seul</p> <p>Je ne peux pas marcher avec mes souliers de bureau</p> <p>Je pourrais oublier</p>	<p>Je vais garder mes souliers de course sous mon bureau. Ils vont être un bon rappel pour me souvenir.</p> <p>Je vais inviter une de mes collègues à venir avec moi</p> <p>Si la température est mauvaise, j'irais marcher à l'intérieur du long corridor situé au 5e étage de l'immeuble pour dix minutes.</p>	<p>À quel point suis-je certain de pouvoir atteindre cet objectif ?</p> <p>0 - Pas du tout</p> <p>1</p> <p>2 - Un peu</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5 - Assez</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8 - Beaucoup</p> <p>9</p> <p>10 - Complètement</p>

Objectif (Soyez le plus précis possible)	Détails (échéancier, où, comment)	Obstacles (anticipez les embûches)	Étapes que je vais faire (comment allez-vous éliminer les obstacles, que pouvez-vous faire pour réussir à l'accomplir)	Niveau de confiance (si c'est moins que 7, reconsidérez votre objectif ou l'ampleur de votre but)
				<p>À quel point suis-je certain de pouvoir atteindre cet objectif ?</p> <p>0 - Pas du tout 1 2 - Un peu 3 4 5 - Assez 6 7 8 - Beaucoup 9 10 - Complètement</p>

Objectif (Soyez le plus précis possible)	Détails (échéancier, où, comment)	Obstacles (anticipez les embûches)	Étapes que je vais faire (comment allez-vous éliminer les obstacles, que pouvez-vous faire pour réussir à l'accomplir)	Niveau de confiance (si c'est moins que 7, reconsidérez votre objectif ou l'ampleur de votre but)
				<p>À quel point suis-je certain de pouvoir atteindre cet objectif ?</p> <p>0 - Pas du tout 1 2 - Un peu 3 4 5 - Assez 6 7 8 - Beaucoup 9 10 - Complètement</p>