

Ton objectif doit être SMART ! Sache que plus ce dernier sera clair, plus tu le visualiseras et plus tu arriveras à le réaliser. Une fois qu'il est bien déterminé, il est important de te mettre rapidement en mouvement afin de signifier à ton corps et à ton esprit que le changement opère déjà. Plus tu poseras des gestes concrets, plus ton rêve se matérialisera.

Quand faut y aller, faut y aller !

Fais-toi un plan de match en identifiant au moins un objectif pour chacune des sphères de ta vie que tu aimerais embellir.

Note bien que ce ne sont pas toutes les sphères de ta vie qui vont mal ; les amours, oui, mais le reste va peut-être bien.

Quel est le petit changement que tu peux accomplir dès maintenant qui fera la différence pour toi ? Il suffit parfois d'un simple détail. Prends un engagement envers toi ! Détermine ensuite le principal objectif sur lequel tu souhaites travailler en priorité. Je te proposerai ensuite un exercice pour t'aider à réaliser ce dernier.





Pistes de réflexion:

Quel(s) changement(s) aimerais-tu apporter dans ta vie (ou dans une des sphères de ta vie) qui contribueraient à ton épanouissement et à ton bonheur ?

Est-ce que tu vis du bonheur là-dedans ? Dans la grille ci-dessous, évalue ton degré de satisfaction pour chacune des sphères et vois où tu as besoin de mettre en priorité de l'amour et de l'énergie.

Pour chacune des sphères, demande-toi ce que tu veux vraiment. Tu peux faire la liste des obstacles à surmonter et des solutions à mettre en place pour arriver à réaliser ton objectif.

EST-CE QUE JE VIS DU BONHEUR DANS LES DIFFÉRENTES SPHÈRES DE MA VIE ?	QUELS SONT LES CHANGEMENTS QUE J'AIMERAIS APPORTER DANS CHACUNE DES SPHÈRES ?	Parmi les changements identifiés, lequel je souhaite apporter en priorité et qui devient mon objectif ? Quelles sont les étapes pour le réaliser ?
Moi et mon développement personnel À combien j'évalue ma satisfaction: /10		
Ma famille et mes relations À combien j'évalue ma satisfaction: /10		
Ma santé et mon bien-être À combien j'évalue ma satisfaction: /10		
Mes finances À combien j'évalue ma satisfaction: /10		
Mes loisirs et ma vie sociale À combien j'évalue ma satisfaction: /10		
Mon travail et ma carrière À combien j'évalue ma satisfaction: /10		