

# Je réalise mon objectif

J'ai envie de ...

Courir un marathon

## Bénéfices, avantages

Je serai fière de moi  
Je me sentirai bien

## Peurs/craintes

Je vais me blesser  
Je n'arriverai pas à achever la course

## Limites

Je n'ai jamais couru plus de 5 kilomètres  
Je vais manquer de souffle

## Mes solutions possibles

Je cours tous les deux jours en augmentant ma cadence, je me fais aider par un coach sportif ou un autre coureur, je trace mes parcours à l'avance, j'achète de bonnes chaussures, ....

Un petit pas pour débuter, je commence par : ...

Sans oublier de consulter la méthode SMART, la plus adéquate pour réaliser ses objectifs ☺