

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 débiter, je commence par : ...

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