

« Celui qui déplace les montagnes est celui qui commence par enlever les petites pierres. », Confucius.



J'ai un objectif

- Ouvrir un magasin
- Développer une activité
- Partir explorer le monde
- Rénover ma maison
- Arrêter de fumer



Je visualise le futur

- Epanouissement, joie
- Bien-être
- Fierté
- Confiance
- Réussite



Je l'aligne à mes valeurs

- Respect
- Autonomie
- Bienveillance
- Engagement
- Amour



Je le découpe en objectifs SMART

Spécifique : qu'est ce que je veux ? Où ? Avec qui ? Quelles étapes concrètes ? Quels besoins ?

Mesurable : je mesure mes progrès

Atteignable : je ne vise pas trop haut

Réaliste : j'ai le temps, les moyens, les ressources

Temporel : je fixe une date de début et de fin



Je le réalise

Un tout petit pas est le début d'une longue route.

Célébrez chacun de vos petits pas !

