

« 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 !

