

Déterminez votre objectif

Vous avez à présent, les éléments nécessaires pour fixer votre objectif.

- Se fixer un objectif, ne veut pas dire qu'il doit être poursuivi dans l'effort ou l'acharnement
- Ne confondez pas objectif et intention, avoir l'intention ne suffit pas

Vérifiez si votre objectif est

- formulé positivement,
- sous votre contrôle (je...),
- écologique (pas d'impact négatif pour les autres)
- motivant

Afin de découvrir les freins ou les bénéfices secondaires de votre objectif, posez-vous les questions suivantes

Quels avantages ai-je à atteindre l'objectif ?	Quels sont les désavantages à atteindre l'objectif ?
Quels sont les avantages à ne pas atteindre l'objectif ?	Quels sont les désavantages à ne pas atteindre l'objectif ?