

Atteindre son objectif

Comment passer des objectifs que nous venons de décrire à un réel changement dans la vie quotidienne ? Essayez l'exercice suivant :

- 1 -

Cochez dans la liste suivante tous les points que vous pourriez améliorer dans votre vie de tous les jours :

- Augmenter le temps de sommeil
- Régulariser le rythme de sommeil
- Faire de l'exercice physique deux fois par semaine
- Entretien ou élargir le réseau relationnel
- Diminuer le café ou le thé
- Diminuer l'alcool
- Diminuer la consommation de tabac
- Prendre au moins trois quart d'heure pour les repas du midi et du soir
- Rééquilibrer les repas (ex : moins de graisse animale et de sucres rapides ou prendre un vrai petit déjeuner)
- Prendre trois demi-journées de vrais loisirs par semaine
- Se faire un plaisir par jour
- Savoir dire non
- ...

- 2 -

Choisissez-en un que vous voulez améliorer au cours de semaines à venir.

- 3 -

Soyez très précis sur les moyens que vous allez mettre en place pour atteindre votre objectif. Vous devez répondre à toutes ces questions :

- Comment allez-vous faire ?
(la description doit être la plus précise possible)
- Combien de temps allez-vous y consacrer ?
- Quels sont les moyens que vous allez mettre en œuvre ? Avec qui allez vous faire cela ?
- Que faisiez-vous que vous ne ferez plus ?
- Qu'est ce que vous allez y gagner ?
- Quand commencerez-vous ?

- 4 -

En binôme (A et B), vous allez vous aidez à mettre en place votre décision. A accompagne B en lui posant les questions précises sur son plan d'action. Puis B fera de même pour A.

Exemple :

- A : Quel est ton objectif ?
- B : Je décide de diminuer le café.
- A : C'est à dire ? Combien de café vas-tu boire par jour ?
- B : Une seule tasse de café.
- A : A quel moment ?
- B : Après le déjeuner ?
- A : Comment vas tu faire dans le journée ?
- B : En prenant un verre d'eau à la place des tasses de café prises dans la journée ; au petit déjeuner, je prendrai un chocolat.
- A : Quand commences-tu ?
- B : Demain
- A : Quels sont les inconvénients que tu devras supporter ? Quels seront les avantages ?
- B :