

ACTIONS POUR LA SESSION 1

Mes objectifs spécifiques et mesurables pour les prochains 90 jours :

Mes facteurs motivationnels:

Pour les trouver, demandez-vous les 2 questions suivantes en alternance jusqu'à temps d'arriver à quelque chose de profond qui peut même provoquer des émotions :

- Qu'est-ce qui est important à propos de cela pour moi ?
- Qu'est-ce que cela m'apportera ?

Mes ancrages sont:

- 1.
- 2.
- 3.

Le désordre que je vais nettoyer pour faire de la place à ce que je désire vraiment :

Mes actions pour cette semaine:

- 1.
- 2.
- 3.