



CHENILLE PAPILLON

Tout est possible

Carnet de notes

Un mini cours
Une formule magique de 7 jours
pour fixer un objectif
et l'atteindre!

© Juliette Bodson



Jour 1 – Le choix

1. Je dresse ici la liste de tout ce que je désire :

2. Dans cette liste, je surligne ce que je souhaite vraiment par-dessus tout.

3. Parmi les éléments surlignés, je choisis et je reprends MON choix :

Jour 2 – La précision

Mon objectif en version SMART ?

S: Spécifique

M: Mesurable

A: Atteignable

R: Réaliste

T: défini dans le Temps

<hr/> <hr/>

Il me convient, il me parle ?

Si oui, je le recopie 5x

Si non, je continue à le modifier jusqu'à ce que je me sente parfaitement à l'aise et, ensuite, je le recopie 5x.

1.

2.

3.

4.

5.

Jour 3 – Le partage et le découpage

1. Avec qui vais-je partager mon objectif de la semaine ? Comment vais-je en parler ?

2. Je découpe mon objectif en petites tâches, plus accessibles et qui me font moins peur :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

3. Quelles sont les deux petites tâches que je peux réaliser dès aujourd'hui ?

1. _____
2. _____

Jour 4 – Le désencombrement

1. Qu'ai-je choisi de désencombrer ?

2. Pourquoi ?

3. Maintenant que c'est rangé, trié et nettoyé, qu'est-ce que je ressens ?

Jour 5 – Le kit « Je ne baisse pas les bras. »

1. Pourquoi ce but m’anime-t-il profondément ?

2. Qu’est-ce j’y gagne ?

3. Qu’est-ce qui se joue si je baisse les bras ?

Jour 6 – La dernière ligne droite

1. Si c'est difficile aujourd'hui, que puis-je faire qui soit atteignable et en lien avec mon objectif de la semaine ? Quelque chose de simple et gratifiant ?

2. Que vais-je faire pour changer de perspective et donner de l'air à mon esprit ?

3. Quelles sont les croyances négatives à propos de mon objectif ? Que pourrait-il m'arriver de pire quand je l'atteindrai ?

3. Quel chemin ai-je déjà parcouru ?

Jour 7 – Célébration

Aujourd'hui, le moment est à la fête...

Que vas-tu faire pour te féliciter, pour te remercier pour tout ce que tu as accompli ?

Sois fière de toi !