

FORMULATION DE MON OBJECTIF

<p>QU'EST CE QUE JE VEUX Accomplir, améliorer, changer ?</p>	
<p>QUELLES VALEURS PERSONNELLES L'atteinte de cet objectif va-t-elle satisfaire, « nourrir » ?</p>	
<p>INTENTIONS (MOTIVATIONS) « CACHEES » Qu'est ce que cela va m'apporter, que ressentirais-je ?</p>	
<p>L'OBJECTIF EST IL PERSONNEL ? Pour qui, pourquoi l'atteindre, qui sera le plus satisfait ?</p>	
<p>EST-IL FORMULE POSITIVEMENT ET AFFIRMATIVEMENT S'agit-il de fuir quelque chose, une situation ? S'agit-il d'aller vers quelque chose de plus motivant ?</p>	
<p>EST-IL SPECIFIQUE ET CONCRET Dans quel contexte précisément : quoi ? quand ? comment ? avec quels moyens ?</p>	
<p>ECOLOGIE POUR MOI Quels avantages, quels inconvénients et quelles adaptations supposent ce changement dans ma vie</p>	
<p>ECOLOGIE POUR LES AUTRES Quels avantages, quels inconvénients et quelles adaptations supposent ce changement dans leur vie ?</p>	
<p>LE PRIX A PAYER EST IL CONNU ? Est ce que le jeu en vaut vraiment la chandelle ?</p>	
<p>LA SOUPAPE DE SECURITE En cas d'échec, sur quelles ressources personnelles vais-je m'appuyer pour continuer à « vivre » ?</p>	