



Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

### **Bien formuler ses objectifs:**

Quelle est votre stratégie pour arriver à atteindre vos objectifs?

« COMMENT » vous allez vous y prendre?

IMPORTANT!!! Objectif avec une formulation positive. Pas de mot comme perte, arrêtez.

Plutôt, JE VEUX, JE SOUHAITE, JE VAIS...

Expliquez...Détaillez... Quantifiez... Visualisez...

### Objectif Personnel

Exemple: Prendre plus de temps pour moi, Méditer, Dormir 7h par nuit.

### Objectif Sportif

Exemple: Courir 5 kilomètres, faire 5 pull-ups.

## Objectif alimentaire

Exemple: Boire 1 litre d'eau par jour, manger 2 portions de légumes verts par jour.

## Mes apprentissages de mon année 2019.