

Règles à respecter pour déterminer un objectif

1. QU'EST-CE QUE JE VEUX ?

Définir son objectif à moins de trois mois.

2. RÉALISABLE

Est-il matériellement possible de le réaliser ?

3. FORMULÉ AFFIRMATIVEMENT

Je ne veux plus de cette situation, qu'est-ce que je veux à la place ?

4. SOUS MON CONTRÔLE ET MA RESPONSABILITÉ

Est-ce que l'objectif dépend uniquement de moi ?

5. CONCEPTUALISE

Où, quand, avec qui je désire mettre cet objectif en place ?

6. ÉCOLOGIQUE

Peut-il exister des conséquences négatives pour moi, les autres ?

Est-ce que je prends en compte les intérêts des personnes qui m'entourent ?

7. MESURABLE

Qu'est-ce qui me permettra de savoir que j'ai atteint mon objectif ?

Qu'est-ce que je verrai, entendrai, ressentirai ?

Qu'est-ce que les autres pourront constater concrètement ?