

Clarifier et déterminer mon objectif avec la PNL

Voici le récapitulatif des questions à me poser pour clarifier et déterminer mon objectif.

Qu'est-ce que je veux exactement ?

Ma réponse : « Je veux »

Qu'est-ce que cela va m'apporter concrètement ?

1/	2/	3/
4/	5/	6/
7/	8/	9/

Utilisez une autre feuille si besoin, car plus la liste est longue et plus votre motivation sera forte !!!

À quoi saurai-je que j'ai atteint mon objectif ?

Ma réponse :

Qu'est-ce qui m'empêche de l'atteindre ?

Ma réponse :

Y a-t-il un inconvénient à l'atteindre ?

Non ☐	Oui ☐	Si oui, dois-je revoir mon objectif ? →	Oui ☐	Non ☐
------------------------------	------------------------------	---	------------------------------	------------------------------

De quoi ai-je besoin pour l'atteindre ?

Ma réponse :

Mon objectif est-il :

Contextualisé	Oui ☐	Non ☐	Formulé positivement	Oui ☐	Non ☐
Réaliste	Oui ☐	Non ☐	Et ne dépend que de moi	Oui ☐	Non ☐