

Volonté, objectifs et plan d'action



lavision-mag.com



Volonté, objectifs et plan d'action

Lorsque nous fixons des objectifs importants et créons des plans pour une vie pleine de sens, des obstacles psychologiques nous empêchent souvent de prendre des mesures engagées.

Ceux-ci pourraient inclure :

- Peur de l'échec
- Peur de l'incertitude, ou
- Difficultés à atteindre des objectifs trop ambitieux.

Toutefois, anticiper ces obstacles peut nous aider à planifier la manière dont nous les traiterons lorsqu'ils se présenteront.

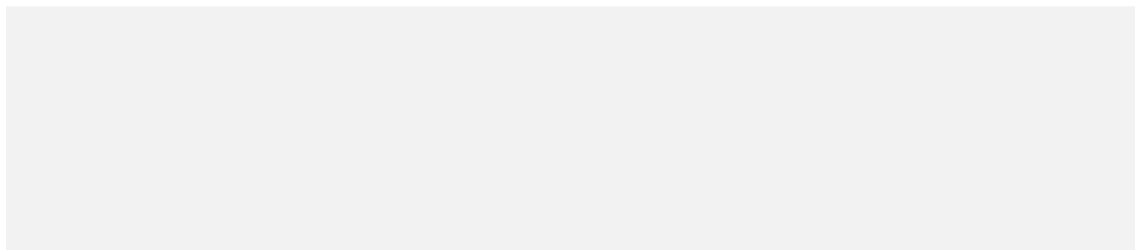
Utilisez cette volonté, ces objectifs et ce plan d'action pour identifier un objectif de vie précieux, anticiper les risques psychologiques potentiels, les obstacles, et créer un plan pratique pour y parvenir.

Quel est votre but? Écrivez votre aspiration ici, en étant aussi précis que possible.

Quelles valeurs sous-tendent votre objectif ? Par exemple. Loyauté, amour, justice, excellence, apprentissage.

-
-
-
-
-

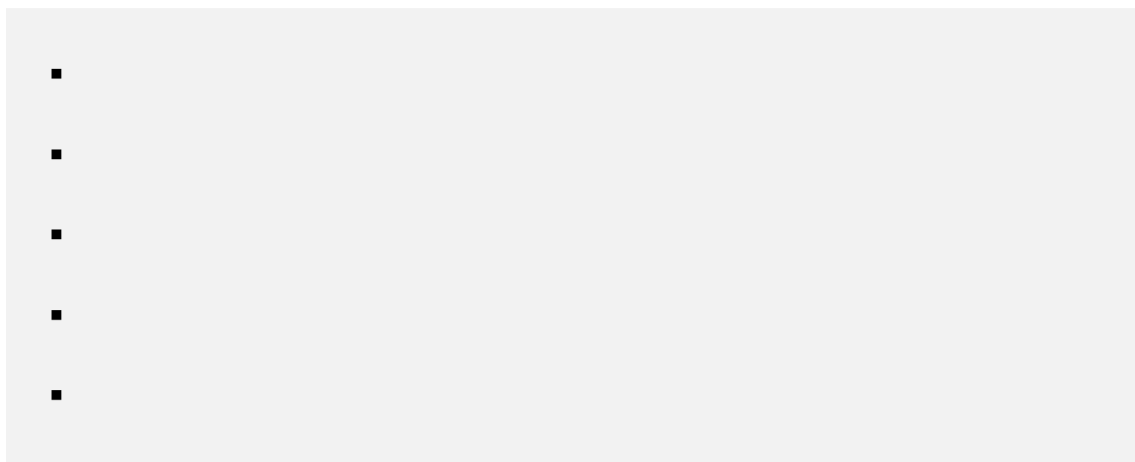
Quelles actions allez-vous entreprendre pour atteindre votre objectif ?
Décrivez les étapes que vous êtes prêt à suivre, en étant aussi précis que possible.



Pour quelles pensées ou processus mentaux, émotions, pulsions et sensations êtes-vous prêt à créer un espace pour atteindre votre objectif ?

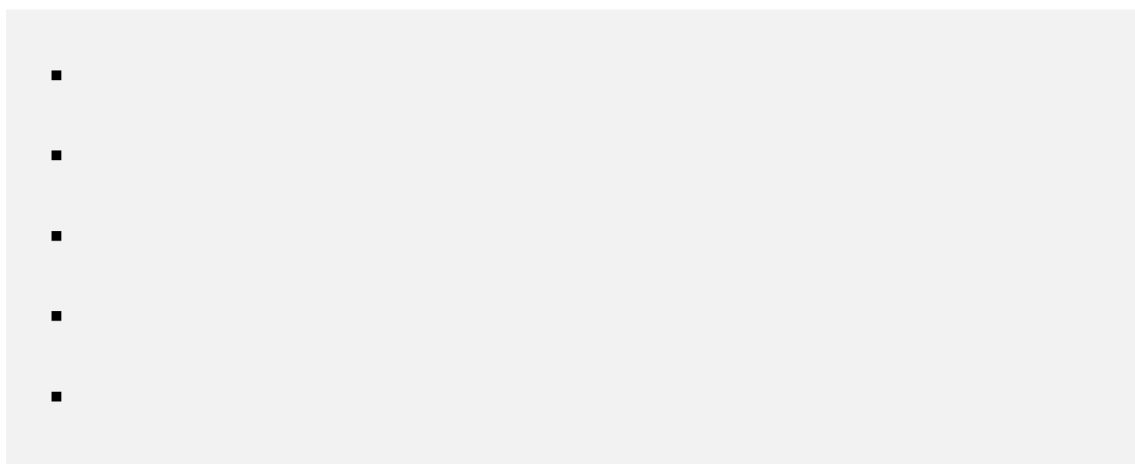
Pensées et processus mentaux

-
-
-
-
-



Émotions

-
-
-
-
-



Pulsions

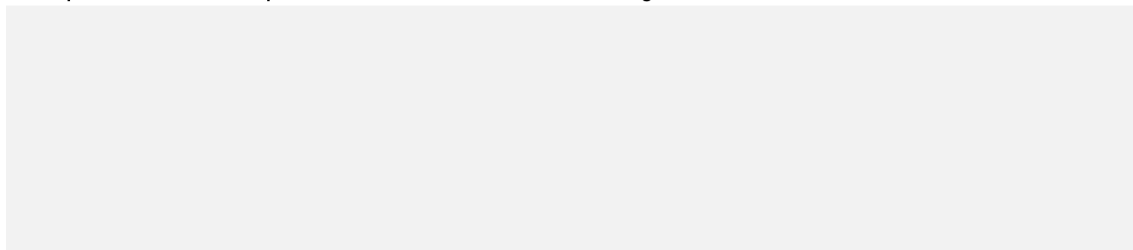
-
-
-
-
-

Sensations

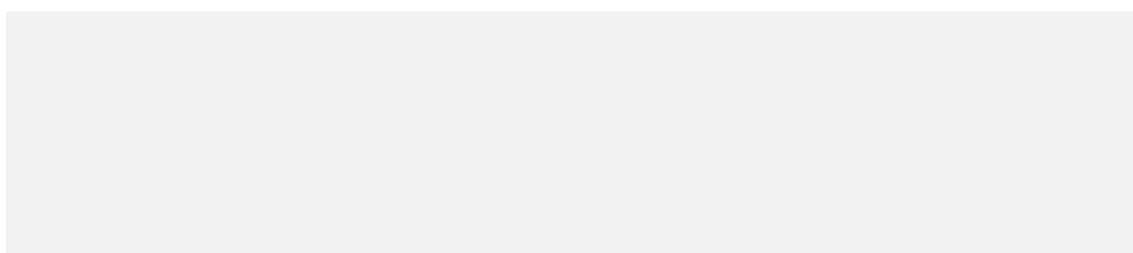
-
-
-
-
-

Lorsque ces obstacles surgissent, qu'est-ce qui vous serait utile d'avoir à l'esprit ?

Si vous en avez besoin, quelles sont les étapes plus faciles en lesquelles vous pouvez diviser votre objectif ?



Quelle est l'étape la plus petite et la plus gérable que vous pouvez utiliser comme point de départ ?



Quand ferez-vous ce premier pas ? Choisissez un jour, une date et une heure spécifiques auxquels vous êtes prêt, disposé et capable de vous engager.

