«Cultiver ses envies»

Fiche 7/9

Avant de commencer cette activité aujourd'hui, je me sens plutôt ...

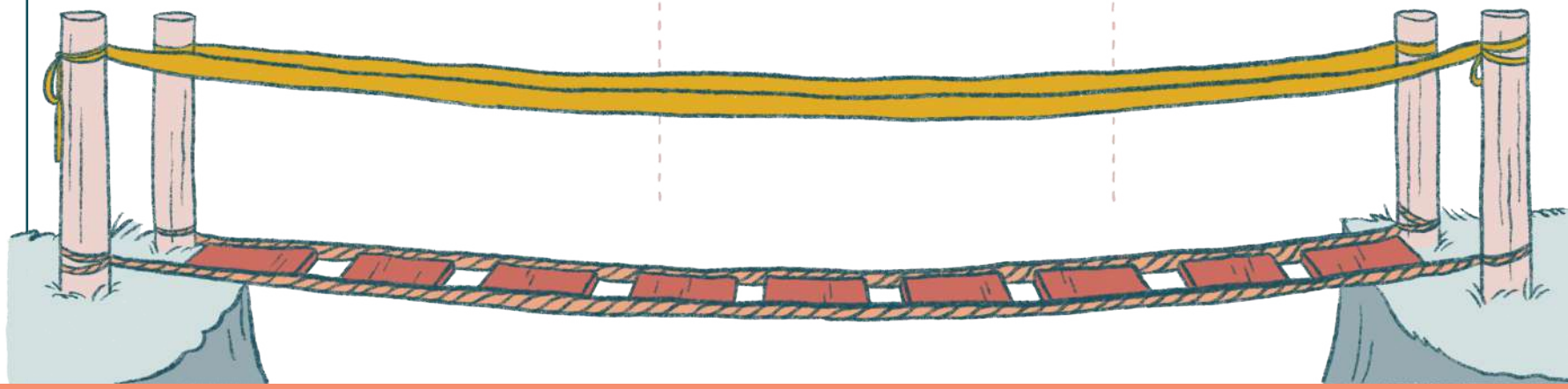
Quand on se pose un objectif, on a tendance à vouloir l'atteindre tout de suite. Celui-ci nous parait donc souvent insurmontable.

Cette activité propose de noter un but que tu aurais envie d'atteindre puis de le découper en 3 étapes puis encore en 2 ou 3 actions.

Cela permet de se rendre compte que tout objectif a de la valeur, et de faciliter le chemin à parcourir pour atteindre le but dans sa globalité !

N'oublie pas de te féliciter à chaque étape réalisée !

AVANCER À PETITS PAS

Objectif global :

	Etape 1 :	Etape 2 :	Etape 3 :
Action 1 :			
Action 2 :			
Action 3 :