

«Cultiver ses envies»

Fiche 6/9



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt ...

Ce visuel permet de faire le point sur un objectif que tu souhaites atteindre et voir les ressources que tu as auprès de toi pour l'atteindre, ainsi que les éventuels freins et craintes qui peuvent t'en empêcher pour voir comment les lever.

Commence par noter ton cap à côté de l'île. Liste ensuite les éléments concrets qui te bloquent pour l'atteindre (les freins).

Ecris ensuite les peurs, les inquiétudes qui t'empêchent d'avancer (craintes) mais qui ne sont pas forcément réelles. Enfin, fais la liste des ressources qui peuvent t'aider à dépasser ces peurs et ces craintes (mes aides, mes ressources).

CAP SUR MES OBJECTIFS !

