



#### Matériel

- Crayons de couleurs
- «Roue des émotions» page
- Modèle « phare »

ATTEINDRE  
SES  
OBJECTIFS

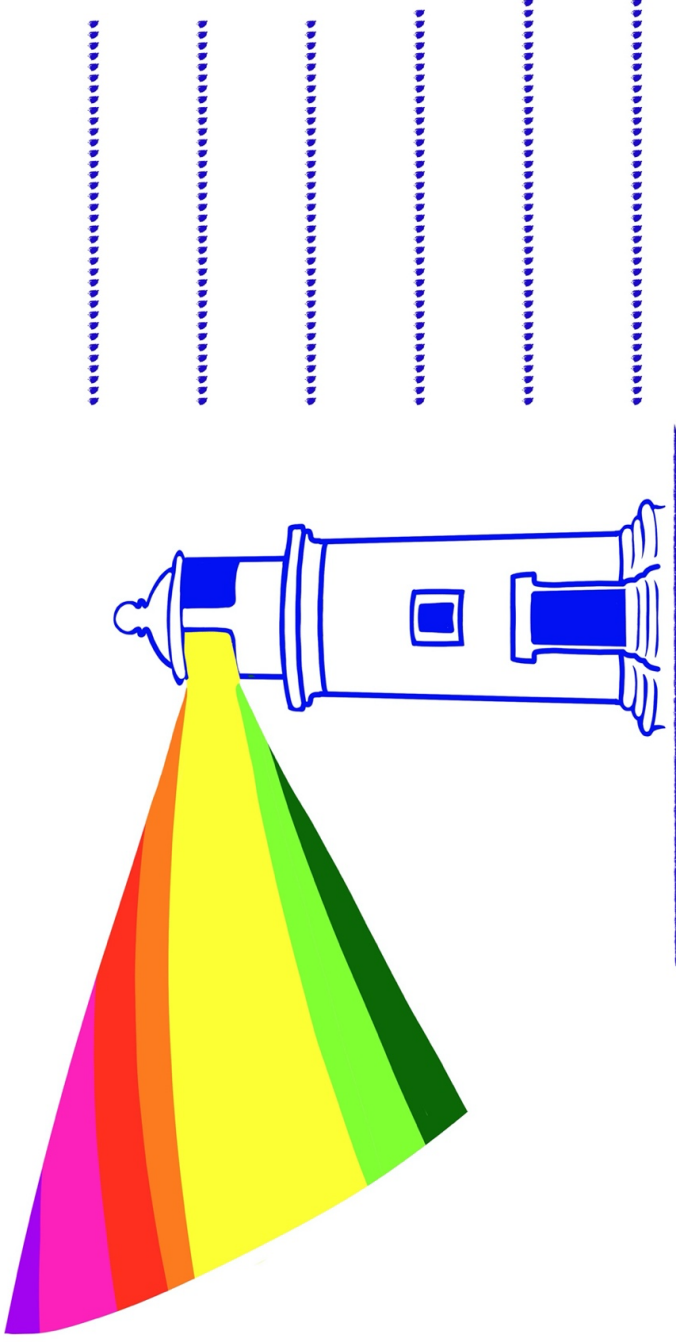
### Voici comment procéder

1. Pense à un objectif que tu veux atteindre.
2. Ferme les yeux et imagine-toi que tu voyages dans le temps et que tu arrives dans le futur au moment où tu as déjà atteint ton objectif.
  - Observe ce qui change en toi par rapport à maintenant ?
  - Quelle est ta posture, ta voix, tes pensées, tes émotions ?
3. Note tes impressions sur les lignes de l'état cible du **phare**.
4. Réfléchis maintenant à un objectif intermédiaire, plus petit et plus facile à atteindre et note-le à **L'étape 1**.
5. Prends ta **roue des émotions** et choisis un sentiment positif qui peut te donner le courage pour réaliser l'objectif intermédiaire et note-le.
6. Ferme les yeux et essaie d'imaginer comment tu réalises ton objectif intermédiaire. Imagine la situation aussi détaillée que possible !
7. Essaie maintenant dans la réalité !  
**Conseil:** plus tu t'entraînes dans ton imagination, mieux tu réussis dans la réalité !
8. Choisis maintenant un prochain objectif intermédiaire et répète les étapes **5, 6, 7**.

**Génial ! C'est ainsi que tu arriveras vite à atteindre ton objectif !**

Modèle « phare »

Etat cible



..... Etape 3  
..... Ressources/sentiments

..... Etape 2  
..... Ressources/sentiments

..... Etape 1  
..... Ressources/sentiments