



Matériel

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

ATTEINDRE
SES
OBJECTIFS

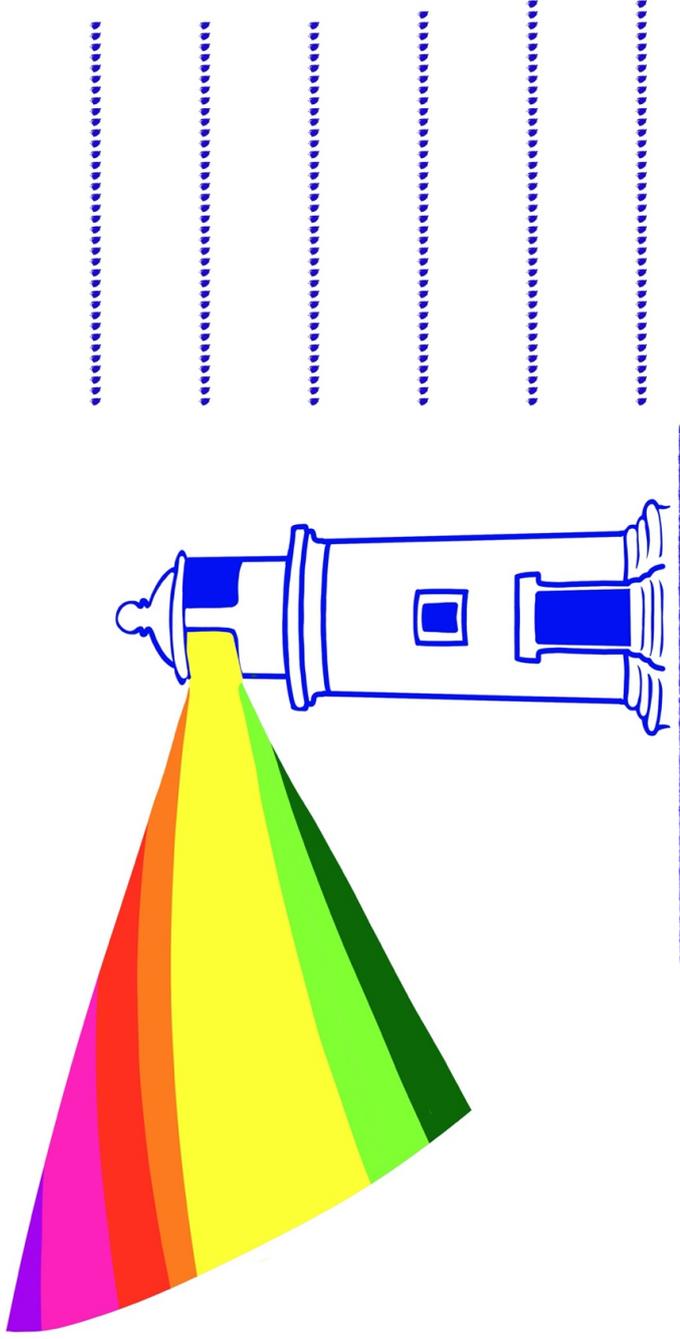
Voici comment procéder

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