

1 – Qu'est ce que je veux ?

Noter ici l'objectif de départ qui pourra être modifié au fur et à mesure. L'objectif doit être une phrase positive. Si la seule phrase que vous avez est négative, demandez vous bien : qu'est ce que je veux à la place ? Qu'est-ce que je veux faire ? Qu'est-ce que je ferais si mon objectif n'était pas un problème ?

2 – Est-ce que cela ne dépend que de moi ?

Inutile d'essayer d'atteindre un objectif qui dépend de quelqu'un d'autre. Si c'est le cas, demandez vous : quelle partie de cet objectif ne dépend QUE de MOI ?

3 – Qu'est ce que ça me donnera qui est encore plus important ?

On cherche ici votre motivation profonde, quelle est la chose la plus motivante/importante que vous permettra d'atteindre votre objectif ?

4 – A quoi je saurais que j'ai atteins mon objectif ?

Est-ce qu'il est possible de le chiffrer ? De lui donner une limite dans le temps ? De le mesurer ? De visualiser le fait de l'avoir atteint ? C'est comment ? Qu'est-ce qui change ?

5 – Y a-t-il un ou des inconvénients à atteindre cet objectif ? Pour moi ? Pour qqn d'autre ?

Est-ce que je (ou qqn d'autre) perd quelque-chose si j'atteins mon objectif ? Quoi ? Est-ce que je dois maintenir mon objectif quand même ? Le modifier pour dépasser les inconvénients ?

6 – Qu'est-ce qui m'a empêché, jusqu'à maintenant, d'atteindre mon objectif ?

Est-ce qu'il y a des obstacles internes ? Externes ? Quels sont-ils ? Comment les dépasser ? Est-ce possible ?

Mon objectif (phrase simple, au présent, affirmative qui résume les 6 clés) :

