



Identifier les obstacles à la fixation

d'objectifs réalisables

Nous savons tous qu'il est important de se fixer des objectifs. Une façon de se mettre en position de réussir lorsqu'on se fixe des objectifs est d'envisager les obstacles qui peuvent se présenter.

Envisager les barrières ou les obstacles qui pourraient vous empêcher d'atteindre vos objectifs vous permet de planifier à l'avance pour les éliminer.

Si votre objectif est de commencer à marcher trois fois par semaine mais que la semaine à venir prévoit de la pluie tous les jours, le fait de savoir comment vous allez gérer cette situation peut augmenter vos chances d'atteindre votre objectif. Peut-être déciderez-vous de préparer un parapluie et un imperméable la veille des jours de pluie, ou peut-être préférerez-vous pratiquer une autre forme de mouvement, comme le yoga, à l'intérieur.

Le simple fait de savoir ce que vous allez faire pour surmonter les obstacles peut vous aider à éliminer l'incertitude et à réduire le risque que quelque chose d'indépendant de votre volonté vous empêche d'atteindre vos objectifs!

Essayez de vous fixer un objectif qui vous semble réalisable et si vous constatez qu'il y a des obstacles, identifiez-les et faites des ajustements pour répondre à vos besoins.

Objectif 1 _____

Obstacles? _____

Ajustements effectués : _____

Jetez un coup d'œil à **Take Note Journals**, un planificateur de bien-être de trois mois dans lequel vous pouvez fixer jusqu'à trois objectifs par mois et aborder tous les obstacles qui peuvent se présenter à vous.