

Fiche pratique

Définir un objectif aligné et passer à l'action

*Tu veux changer une situation dans ta vie, mais tu ne sais pas par où commencer ?
Tu te fixes parfois des objectifs... sans jamais t'y tenir vraiment ?
Et si le problème, ce n'était pas ta motivation... Mais le point de départ ?*

 *Un objectif vraiment aligné, ce n'est pas une to-do list mentale.
C'est une direction claire, vibrante, reliée à ce que TU veux vraiment vivre.*

Les 5 étapes clés :

1. Choisis un domaine de ta vie que tu veux transformer.

(pro, perso, corps, émotions, argent, relations...)

2. Connecte-toi à ce que tu veux VRAIMENT

Pose une question puissante : qu'est-ce que je veux vraiment vivre dans ce domaine ?

- *Pas ce qu'on attend de toi.*
- *Pas ce que tu "devrais".*

Ce que tu veux ressentir, vivre, incarner.

3. Rédige ton objectif de manière précise et motivante.

Formule-le au présent, comme s'il était déjà en marche.

Exemples :

*Je me sens confiante et sereine chaque matin.
Je prends soin de mon corps avec douceur et constance.
Je crée un quotidien qui respecte mon rythme.*

4. Vérifie ton alignement :

- Est-ce que **mes pensées** soutiennent cet objectif ?
- Est-ce que **mes paroles** vont dans le même sens ?
- Est-ce que **mes actions** me rapprochent de ce but ?
- Est-ce que **mes émotions** vibrent haut quand j'y pense ?

Si un de ces points coince, c'est là que tu peux ajuster ou alléger.

5. Passe à l'action avec un micro-pas cette semaine.

Choisis un micro-pas que tu peux poser cette semaine.
Pas besoin d'attendre d'être prête à tout révolutionner.

N'oublie pas : *C'est l'élan qui crée la clarté. Pas l'inverse.*

Questions clés à te poser :

→ Mon objectif du moment :

→ Mon premier micro-pas :

 **Pour t'aider à avancer, pose-toi aussi ces questions :**

→ Pourquoi est-ce important pour moi ?

→ À quoi je saurai que j'avance dans la bonne direction ?

→ Quel est le premier petit pas que je peux faire dès aujourd'hui ?

→ Qu'est-ce qui pourrait me freiner, et comment je peux m'en libérer ?

*Ce n'est pas l'objectif qui te transforme... c'est le chemin que tu décides d'ouvrir pour t'en approcher.
Alors choisis un cap qui te ressemble.*

Pas pour te prouver quelque chose.

Mais pour revenir vers toi, pas à pas, en confiance.

 *Parce que tu n'es pas là pour survivre... Tu es là pour créer une vie qui te fait vibrer.*