



Comment bien planifier son année 2023 ?

Bien planifier son année est extrêmement important pour garder le cap sur ses objectifs. Ce travail de clarification est essentiel pour ne pas perdre ses rêves de vue et pour conserver la motivation nécessaire tout au long de l'année. Voici trois étapes qui vous apporteront beaucoup de fluidité dans la planification de votre année.

Les points clés à retenir :

#1 FAIRE UN BILAN DE L'ANNÉE PRÉCÉDENTE

Avant de définir ce que vous voulez accomplir, commencez par faire le bilan de l'année écoulée. Ouvrez votre agenda et repérez les événements importants qui ont marqué chaque semaine.

Cette étape est essentielle pour développer une vision positive de l'avenir et prendre les mesures nécessaires pour corriger ce qui doit l'être.

#2 OSER RÊVER GRAND

Clarifier sa vision, c'est construire un pont entre votre réalité actuelle et vos désirs les plus profonds. Répondez par écrit à ces questions : quel est le rêve que je veux avoir réalisé ? Qu'est-ce que je veux avoir accompli ? Quels projets, personnels ou professionnels, m'apporteront la plus grande satisfaction ? Autorisez-vous à voir grand, sans laisser votre petite voix intérieure brider vos désirs.

#3 DÉCOUPER L'ÉLÉPHANT

Si atteindre vos objectifs vous semble insurmontable, vous risquez d'abandonner. Pour pouvoir faire le premier pas, il est donc indispensable de découper votre projet en étapes successives. On ne peut pas manger un éléphant en une fois, il faut le découper en morceaux d'abord. Reprenez vos objectifs et définissez précisément les différentes étapes. Il ne vous reste plus alors qu'à les positionner dans votre agenda.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

Quel est le premier pas que je décide de faire pour bien planifier mon année ?

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?



MES NOTES :

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

