Définir au mieux mes objectifs de vie

1-Répondre aux questions

- Quelles sont les activités qui me font du bien, me nourrissent?
- à 80 ans qu'aimerai-je avoir réalisé pour être fier de moi?
- Le jour de ma mort qu'aimerai-je que mes proches aient retenu de moi?
- Qu'aimerai-je transmettre à mes enfants comme valeurs essentielles dans la vie pour guider leurs actes?
- Si je n'avais aucun problème, comment serait ma vie?

2-Combien de temps je consacre à ces activités, ces valeurs?

- **noter de 1 à 10**
- **1 aucun, 10 tout le temps**
- **domaines loisirs, travail, santé, relations**

3-Quels sont les raisons, les obstacles

- qui expliquent mes chiffres <5
- lister mes activités chronophages
- lister mes difficultés: anxiété, manque de confiance, d'organisation...

4-Que puis-je faire pour contourner ces obstacles?

- trouver la toute première étape, le premier acte simple pour faire un pas vers l'objectif et contourner l'obstacle
- ex: si 3/10 que faire pour être à 4?
- réfléchir en "comme si tout était possible". "si je n'avais pas ce problème je ferais..."

5-Hypnose saidersoimemeg07.com

- séances 4-5-6 et 10
- le dessin miraculeux

6- Un mois après où j'en suis?

- reprendre les notes de 2
- essayer de gravir encore 1 point pour chaque valeur

1 mois après où j'en suis?

"Il n'est pas de grands projets difficiles qui ne soient pas découpables en de petites tâches faciles"

4-Que puis-je faire pour contourner ces obstacles?

"Il n'est pas de grands projets compliqués qui ne soit découpable en petites tâches simples à réaliser"