

FICHE PRATIQUE : APPLIQUER MES BONNES RÉOLUTIONS

« L'individu moyen laisse ses émotions dicter ses actes, tandis que la personne brillante laisse ses engagements dicter ses actes. »

Hal ELROD, conférencier en développement personnel et motivation, auteur du célèbre Miracle Morning.

ÉCRIVEZ ICI VOTRE BONNE RÉOLUTION, VOTRE ENGAGEMENT

*Étape n°1 : Transformez votre bonne résolution en un objectif SMART
(Spécifique Mesurable Accessible Réaliste et Temporellement défini)*

Étape n°2 : Dressez une liste exhaustive de toutes les actions qui vous permettront d'atteindre, de près ou de loin, cet objectif

Étape n°3 : Regroupez ces actions en 12 mini-étapes

Mini-étape 1

Mini-étape 2

Mini-étape 3

Mini-étape 4

Mini-étape 5

Mini-étape 6

Mini-étape 7

Mini-étape 8

Mini-étape 9

Mini-étape 10

Mini-étape 11

Mini-étape 12

Étape n°4 : *Reportez ces mini-étapes, dans votre agenda ou dans l'application Trello ; à raison d'une mini-étape par semaine.*
Vous obtenez ainsi un plan d'action à 3 mois.

Étape n°5 : Transformez vos mini-étapes en habitudes

Étape n°6 : Créez vos routines du matin et du soir idéales, qui incluent ces nouvelles habitudes.

Reportez-les dans votre carnet de notes, sur une feuille accrochée au réfrigérateur ou dans votre application de suivi d'habitudes.

Étape n°7 : Utilisez un tableau hebdomadaire, similaire à celui-ci, pour suivre votre progression vers votre objectif.

Reportez-le dans votre carnet de notes ou dans votre application de prise de notes préférée.

Mes grandes réussites de la semaine
Mes principales difficultés
Mes stratégies pour les dépasser

Vous pouvez utiliser ce même tableau pour évaluer votre progression à 3 mois.

Si l'objectif n'est pas atteint au bout de ces trois mois (ce sera le cas si et seulement si cet objectif est très ambitieux), reprenez toutes les étapes de cette fiche pratique et continuez jusqu'à ce qu'il le soit.