

COMMENT NE PAS LAISSER LES OBSTACLES T'ARRÊTER.

#COMMEUNEFILLE

Tu as peur de prendre des risques?

Suis ces 3 étapes afin d'établir et d'atteindre tes objectifs.

- 1** Sois indulgent envers toi-même.
- 2** Prends le temps de comprendre ce qui n'a pas fonctionné.
- 3** Essaie encore. Et encore. Et encore.



72%



Écris-le!

Dans une étude sur l'établissement des objectifs, 72 % des participants étaient plus susceptibles d'atteindre leurs objectifs lorsqu'ils les écrivaient ou les partageaient avec des amis.¹

PENSE ET PARLE POSITIVEMENT!

Répète ces 3 puissants mots afin de garder ta force d'esprit :

Bientôt!

Un mot puissant à utiliser, qui te rappelle que même si tu n'as pas encore atteint ton objectif, tu l'atteindras bientôt.²

Et.

Lorsque tu te félicites, il est facile de rajouter « mais » pour rabaisser ton succès. Utilise plutôt « et » afin de marquer un pas vers l'avant.³



Je peux.

As-tu déjà douté de toi-même avant même d'avoir essayé? La prochaine fois, essaie de dire « je peux » et prouve que tu as raison!

¹ Gail Matthews. Goals Research Summary. Rep. Dominican University, n.d. En ligne. 15 février 2016. <http://www.dominican.edu/dominicannews/study-highlights-strategies-for-achieving-goals>.

² Jess Hill, Kathryn Bowers, Armistead Lemon, Elizabeth Baker et Jennifer Jervis. « Growth Mindset and Confidence », entrevue téléphonique, 20 avril 2015.

³ Rachel Simmons et Simone Marean. « Growth Mindset », entrevue téléphonique, 9 avril 2015.