

Nom et Prénom :

Date :

La Détermination d'Objectif

« Il n'y a de Bons Vents qu'à Celui qui Sait où Il Va !!! » Sénèque

⇒ Motivations et Intentions Positives

› Présentation de la Détermination d'Objectifs

C'est l'outil Par Excellence qui Permet de Déterminer avec Précisions ce que je Veux Vraiment...et ce... quel que Soit le Domaine de Ma Vie... Il Me Motive...Me Projette dans Mes Réalisations Futures...Il Fait Emerger Mes Peurs et Mes Blocages...Il Me Fait Prendre Conscience de Mes Sensations Bénéfiques lorsque Mon Objectif est Atteint et Enfin Il Me Révèle Les Moyens dont Je Dispose et Ceux dont J'ai Besoin pour le Réaliser...

1. Formulation d'Objectif

Elle Permet de Cibler La Direction Que je veux Prendre Pour M'Accomplir...Il est indispensable qu'elle Réponde aux Critères Suivants pour Réaliser l'Objectif :

- Je m'Associe à Mon Objectif :
- Je Le Formule au Présent :
- Je L'Exprime Positivement :
- Je M'Assure qu'il ne dépend que de Moi et qu'il est pour Moi :
- Je Suis Précis (e) :

2. Les Valeurs : La Motivation

Elles permettent de Mettre à Jour Mes Motivations et par la même d'Amplifier Mon Envie d'Action...Elles Me Boostent...Elles Réveillent des Sensations et Emotions...

3. Le Pont Dans le Futur

L'Intérêt est d'Activer la Disparition de Mon Négatif et de Mes Derniers Doutes ou Hésitations au Profit de La Concrétisation de mon Changement : La Réalisation de Mon Objectif...J'Utilise Ici le V.A.K.O.G...Pour Ressentir Tous les Plaisirs et les Sensations Réjouissantes...

4. Les Obstacles

J'Identifie ce Qui m'Empêche de réaliser Mon Objectif en Moi et Autour de Moi...

- Internes :
 - Les Croyances Limitantes
 - Les Peurs
 - Les Fidélités Limitantes
 - Les Sentiments Négatifs
 - L'Intention Positive

- Externes :
 - Mon entourage
 - Le Temps
 - L'Argent
 - Le Matériel

Je Lève les Obstacles et les Remplace Par ce que j'ai Besoin...

5. Le Pont dans le Futur Réalisé

L'Intérêt est de Ressentir Tous les Plaisirs et les Sensations Réjouissantes de la Concrétisation de Mon Objectif après la Disparition Définitive de Tous Mes Obstacles Passés ... V.A.K.O.G...Et Faire Prendre Conscience de Tout ce qui a Changé

6. Vérification de l'Anéantissement de Tous les Obstacles

Je Vérifie s'Il Reste Encore Quelque Chose ou Quelqu'un... Qui m'Empêche de réaliser Mon Objectif ...

7. Les Moyens

Je Liste tous les Moyens Dont Je Dispose et dont j'ai Besoin Pour Réaliser Mes Objectifs...

- Dont Je Dispose :

- Dont J'ai Besoin :

Je Détermine Mes Objectifs en Toute Conscience :



JE SUIS ACTEUR DE MA VIE

Mon Objectif doit Etre Clair, Précis, Réalisable, Présent, Affirmatif et Dépendre de Moi

1. En Quoi je Peux m'Aider ?
Qu'est-ce que Je Veux Vraiment? (Formuler au Présent et en Positif)
2. En Quoi est-ce Important pour Moi de...(Nommer l'Objectif Précisément)?
Réponse 1 :...
En Quoi est-ce Important pour Moi de...(Nommer le Réponse 1)
Réponse 2 :...
En Quoi est-ce Important pour Moi de...(Nommer le Réponse 2)
Réponse 3 :...
En Quoi est-ce Important pour Moi de...(Nommer le Réponse 3)

Et Quoi Encore ?.... (Se Booster jusqu'au Maximum de Mes Valeurs)
3. Je M' imagine avec cette Nouvelle façon d'Etre et de Faire...Comment Suis-Je ... ?
Qu'est-ce que je Vois...Entends et Ressens... ?
Donner le Plus d'Adjectifs Possibles Physiques et Emotionnels
4. Qu'est ce qui m'Empêche en Moi et Autour de Moi d'Etre... de Voir... d'Entendre et de Ressentir Ces Sensations là (Référence aux Réponses de la question 3)

J'enlève Tout ce qui m'en empêche...Qu'est-ce que Je Mets à la Place?
5. Je M' imagine avec cette Nouvelle façon d'Etre et de Faire...Comment Suis-Je ... ?
Qu'est-ce que je Vois...Entends et Ressens... ?
Donner le Plus d'Adjectifs Possibles Physiques et Emotionnels
6. Qu'est-ce qui m'Empêche de Réussir Maintenant ? Y a-t-il Encore un obstacle ?
7. Quelles Sont Mes Ressources Existantes ? De Quelles Autres Qualités ai-je Besoin ? (Les Moyens)