

POURQUOI NE PAS DÉFINIR SES PEURS PLUTÔT QUE SES OBJECTIFS ?



Qu'est-ce qu'il se passe si je (écrire une de vos peurs)

Définir

Prévenir

Réparer

Les pires choses qui peuvent arriver (10-20 éléments)

Que faire pour les éviter ?

Si ça arrive quand même comment réparer les dommages ou à qui demander de l'aide

Quels peuvent être les bénéfices d'essayer ou de réussir ?

(même si c'est seulement partiellement réussi)



Quel est le coût de l'inaction ?

Si je ne fais rien à quoi ressemblera ma vie dans :

6mois

1 an

3ans

On pourrait nommer cela le FEAR SETTING en opposition au goal setting. Des fois définir ses peurs est plus important que de définir ses objectifs pour visualiser le « pire » et donc anticiper et apprendre à le gérer

