



Balance ta balance !

Le poids, la taille du pantalon, être mince est-ce une fin en soi ?

Rédigez votre objectif de façon positive
(✗ négation "ex:perdre")

Identifiez les critères de réussite (ce qui prouvera que vous avez réussi)

Identifiez les bénéfices de ces objectifs (ce que cela vous apportera) Ex : reporter une robe

Vérifiez que l'objectif est formulé correctement :

- Écris simplement & positivement
- Associé à des critères de réussite bien identifiés
- Réaliste : vous pouvez l'atteindre
- Motivant & ambitieux : il vous donne envie de vous dépasser et vous demande des efforts