

## Sommaire de mes objectifs

Vous fixer un but principal est essentiel à la planification et à l'atteinte d'un changement réussi et durable dans votre vie. La présente feuille sert à résumer vos objectifs, si vous savez *déjà* ce que vous voulez améliorer. En confirmant par écrit ci-dessous votre principal objectif, vous faites un pas de plus vers la réalisation du changement désiré. Pour vous aider à atteindre votre principal objectif, vous pouvez inscrire l'ensemble de vos objectifs dans les espaces prévus à cet effet. N'oubliez pas de ne vous attaquer qu'à la réalisation d'un seul objectif à la fois!

Lorsque vous aurez atteint un objectif, vous pourrez revenir au présent sommaire et passer à vos autres objectifs, le cas échéant.

Si vous désirez de plus amples renseignements ou des éclaircissements sur le processus de fixation d'objectifs, veuillez consulter la section intitulée **Directives sur l'établissement d'objectifs clairs**.

Si vous avez toujours des questions, n'hésitez pas à demander l'aide de votre *coach*. Si vous n'en avez pas, mais aimeriez travailler avec un *coach*, veuillez cliquer sur le lien <http://www.12weekstowellness.com/> et consulter la section intitulée « Séances d'accompagnement en matière de changement de style de vie ».

Définissez clairement tous vos objectifs actuels, afin de déterminer lequel représentera votre principale priorité :

- 1) Objectifs de santé physique (p. ex. perdre du poids, améliorer ma forme physique générale, augmenter mon niveau d'énergie, etc.).

Mes objectifs de santé physique :

---

- 2) Objectifs de santé mentale ou émotionnelle (p. ex. rehausser mon estime de soi, augmenter ma productivité personnelle ou professionnelle, etc.).

Mes objectifs de santé mentale ou émotionnelle :

---

**3) Autres objectifs :**

---

Une fois remplie la section ci-dessus, décrivez ici...

1) votre **état actuel** physique, émotionnel ou mental :

---

---

---

---

---

2) l'**état** physique, émotionnel ou mental **que vous désirez atteindre** :

---

---

---

---

Mon objectif principal est la suivant:

---