

RENDRE SES OBJECTIFS



Se fixer des objectifs SMART vous mettra vous et votre famille sur la voie de la réussite.

SPÉCIFIQUE

Quel est votre objectif?

MESURABLE

Comment suivrez-vous vos progrès à l'égard de votre objectif?

ATTEIGNABLE

Comment atteindrez-vous votre objectif?

RÉALISTE

Comment cet objectif vous aide-t-il?

TEMPORELLEMENT

DÉFINI

Quand aurez-vous atteint votre objectif?



Mon objectif est: _____

E.g. Mon objectif est de boire six tasses d'eau chaque jour.



Je suivrai mon progrès en: _____

E.g. Je suivrai mon progrès en notant dans mon cellulaire ou mon agenda le nombre de verres d'eau que je bois chaque jour.



J'atteindrai cet objectif en: _____

E.g. Gardant avec moi une bouteille d'eau claire pour que je puisse évaluer quelle quantité d'eau j'ai bue et en programmant aussi des rappels au cours de la journée pour me rappeler de boire.



Cet objectif m'aidera parce que: _____

E.g. Cet objectif m'aidera à me sentir en meilleure santé et à avoir un meilleur niveau d'énergie et une plus belle peau.



J'atteindrai mon objectif d'ici: _____

E.g. Je boirai systématiquement huit tasses d'eau chaque jour d'ici le 15 février.



OBJECTIFS **S** **M** **A** **R** **T**

Objectif:

Comment je vais atteindre mon objectif :

J'atteindrai mon objectif d'ici:

D

L

M

M

J

V

S
