

Voici comment atteindre ton but avec succès

1. Mets ton but par écrit. Ce but doit être spécifique, mesurable, attractive, réaliste et programmé (SMART).
2. Signe ton but sous forme d'un contrat. Celui-ci est visé par au moins une personne de ton entourage. Cela confère au but une plus grande obligation et induit que d'autres t'aident et te soutiennent pour atteindre le but. Ce contrat contient aussi une récompense, liée à la réalisation du but. Des dates sont également fixées dans le contrat, auxquelles ton „coach“ se renseigne sur la situation intermédiaire resp. de l'atteinte de l'objectif.
3. Affiche le contrat en un endroit bien visible, à la maison ou au bureau directement à ta place de travail. Le but est ainsi visible tous les jours.
4. Visualise ton but régulièrement. Tu peux ainsi prendre conscience de ton but les yeux fermés en utilisant divers sens. Si tu n'arrives pas à te représenter ton but, il sera difficile de l'atteindre.
5. Clarifie ta gestion du temps dans la phase initiale et fixe les unités d'entraînement dans ton agenda. L'échec est souvent dû au „manque de temps“. Dans 168 heures par semaine, il est toujours possible de trouver quelques heures pour cela.
6. Formule des buts intermédiaires, surtout si le but est encore éloigné. Il est motivant d'atteindre des buts intermédiaires et augmente la confiance. Note tous les succès pour que tu voies que tu es sur la bonne voie pour atteindre ton but.
7. Reste fondamentalement positif. Le chemin vers le but n'est jamais une ligne droite et pose toujours de nouveaux défis. Avec une attitude de base positive, une confiance en la réussite et une bonne dose de calme et de sang-froid tu y parviendras.