

Mois 10 – Suivi et traçabilité

Beaucoup de personnes en restent à se soucier de problèmes courants ou futurs en oubliant leurs victoires passées. C'est un problème d'estime de soi et de motivation. Prendre l'habitude d'enregistrer vos victoires vous aidera à mieux les apprécier. Ce mois-ci vous apprendrez l'importance de toujours continuer à "marquer des points".

SEMAINE 1:

Durant le mois, enregistrez quotidiennement TOUTES vos victoires, qu'elles soient petites ou grandes. Tout ce que vous considérez comme étant un succès ou une étape vous menant plus près de vos objectifs. Des exemples sont fournis :

3 Janvier 2023	J'ai mis en ligne la nouvelle version de mon site internet
7 Janvier 2023	J'ai terminé l'esquisse de mon premier livre

DATE	VICTOIRE

SEMAINE 2:

Listez vos 5 plus grandes victoires dans la vie et écrivez en détail en quoi elles furent merveilleuses.

1.

2.

3.

4.

5.

SEMAINE 3:

Maintenant que vous avez listé 5 grands succès, écrivez en détail ce que vous avez appris ou retenu de ces événements. Cet exercice vous aidera à réaliser pourquoi il est important de garder une trace écrite de vos réussites: relire régulièrement ces petites et grandes victoires permet de voir le chemin parcouru et de renforcer votre motivation pour aller plus loin encore.

1.

2.

3.

4.

5.

SEMAINE 4:

Dressez et analysez les victoires que vous avez eues durant les neufs premiers mois de ce cours.