

# ma checklist : je prépare ma routine

Je te propose ici un formulaire à remplir . Il n'y a pas de raccourci magique. Il s'agit simplement d'y aller une étape à la fois. Détermine ton but puis divise le en petits objectifs SMART. Voilà! Ton premier plan de match est prêt. Il n'y a pas meilleur moment pour l'essayer que maintenant...

# 1

Qu'aimerais-tu accomplir ou ajouter à ton quotidien? Inscris tout ce qui te vient à l'esprit.

---

---

---

---

# 2

Classe ces idées par ordre de priorité.

---

---

---

---

# 3

Parmi le top trois, choisis la plus importante. Elle devient ton but.

---

---

---

# 4

Divise ce but en objectif SMART.

Spécifique: \_\_\_\_\_  
Mesurable: \_\_\_\_\_  
Atteignable: \_\_\_\_\_  
Réaliste: \_\_\_\_\_  
Temporel: \_\_\_\_\_

# 5

Le meilleur moment est le moment présent. Choisis la date à laquelle tu entreprends cette nouvelle action: \_\_\_\_\_

# 6

Analyse le résultat:  
Comment s'est déroulée ton action?  
Y a-t-il des ajustements à effectuer?  
Es-tu prête à passer à la prochaine étape?

# ma checklist : je prépare ma routine

Afin d'être en mesure d'écrire tes propres objectifs SMART, je te propose ici deux exemples pour te donner une meilleure idée comment t'y prendre.

#1

Mon but: J'aimerais boire plus d'eau.

Mes objectifs SMART

Spécifique: Boire de l'eau.

Mesurable: 1/4 tasse (60 ml) avant chaque repas.

Atteignable: J'ai accès à l'eau directement du robinet.

Réaliste: Je peux facilement boire cette quantité d'eau.

Temporel: Pendant les prochains 10 jours.

Ma date de départ: Je commence mercredi matin.

Analyse du résultat:

Comment s'est déroulé le défi?

J'ai réussi 8 jours sur 10.

Y a-t-il des ajustements à effectuer?

Non, c'était assez facile.

Es-tu prête à passer à la prochaine étape?

Oui, je vais augmenter la quantité d'eau à boire à 1/2 tasse d'eau avant chaque repas.

# ma checklist : je prépare ma routine

Afin d'être en mesure d'écrire tes propres objectifs SMART, je te propose ici deux exemples pour te donner une meilleure idée comment t'y prendre.

# 2

Mon but: J'aimerais bouger plus.

Mes objectifs SMART

**Spécifique:** Je vais prendre une marche.

**Mesurable:** 10 minutes à chaque jour.

**Atteignable:** J'ai juste besoin de mettre mes espadrilles et sortir dehors.

**Réaliste:** Ça ne prendra pas beaucoup de temps.

**Temporel:** Pendant la prochaine semaine.

Ma date de départ: Je commence ce dimanche.

Analyse du résultat:

Comment s'est déroulé le défi?

J'ai réussi 4 jours sur 7.

Y a-t-il des ajustements à effectuer?

Oui, chaque jour, c'est un peu trop pour l'instant.

Es-tu prête à passer à la prochaine étape?

Oui, je vais augmenter à 15 minutes de marche mais seulement 4 jours par semaine.