Alors, prêts à poser vos premiers objectifs SMART ?

🌐 https://therapeute-estefaniaortiz.com 📲 @therapeute_estefaniaortiz 📩 contact@therapeute-estefaniaortiz.com

INTRODUCTION À L'EXERCICE

Fixer des objectifs, c'est bien.
Les poser avec clarté, réalisme et bienveillance, c'est encore mieux.

Cet exercice simple peut se faire seul ou à deux, pour clarifier vos intentions et construire des objectifs qui tiennent compte de la réalité tout en restant motivants.

L'idée ? On commence par une vision large puis on affine petit à petit grâce à la **méthode de l'entonnoir,** cela permet d'éviter de se fixer trop vite des attentes trop précises ou frustrantes.

DÉMARCHE À SUIVRE – ÉTAPES DE L'EXERCICE

1. RÉFLÉCHISSEZ À UN OBJECTIF

Commencez par identifier un domaine de vie ou une envie que vous souhaitez explorer : relation amoureuse, projet de vie, finances, santé, épanouissement personnel, etc.

Posez-vous la question :

« Quel type de changement ou de progrès j'aimerais voir dans ma vie (ou notre vie commune), dans les mois à venir ? »

2. VÉRIFIEZ QU'IL RESPECTE LES CRITÈRES SMART

🧠 Prenez votre objectif initial et posez-vous ces 5 questions :

S	**Spécifiques**	À quoi voulez-vous arriver précisément ?
M	**Mesurables**	Comment saurez-vous que vous y êtes arrivés ?
A	**Atteignables**	Avez-vous les ressources nécessaires ?
R	**Réalistes**	Les contraintes extérieures le permettent-elles ?
T	**Temporellement définis**	Quelle sera la date d'échéance qu'allons-nous fixer ?

3. NOTEZ L'ÉVOLUTION AU FIL DU TEMPS

🔄 Revoyez cet objectif toutes les semaines ou toutes les 2 semaines.

Peut-être que certaines conditions ont changé, que vous avez besoin de vous ajuster ou de recentrer vos efforts.

– Vous pouvez aussi créer un tableau simple ou une note dans votre téléphone pour suivre l'avancée. –

4. FAITES UN POINT À LA DATE D'ÉCHÉANCE

📅 Lorsque la date limite est atteinte :

- Faites un bilan honnête : objectif atteint ? Partiellement ? Pourquoi ?
- Félicitez-vous pour l'effort et les apprentissages.
- Définissez un nouvel objectif ou ajustez le précédent si nécessaire.

Travailler sur ses objectifs, c'est poser les bases d'une vie ou d'une relation plus consciente, alignée et épanouissante.

J’ai créé un petit **template** tout simple pour vous aider à poser des objectifs seul ou à deux en tenant compte de la réalité… tout en restant doux et alignés.

Il contient même **des exemples concrets** pour mieux comprendre l’exercice et avancer sereinement, même si vous manquez d’inspiration.

Pour le recevoir, il suffit de m’envoyer un message privé !

🌐 https://therapeute-estefaniaortiz.com 📲 @therapeute_estefaniaortiz 📩 contact@therapeute-estefaniaortiz.com

ESTEFANIA ORTIZ
THÉRAPEUTE DE COUPLE