



Voici la 2^e semaine d'exercices pour atteindre ses buts en s'amusant, . . .

Prenez votre cahier, sur cette nouvelle page,
mettez 3 colonnes :

Comment je me vois Comment je suis	Comment je voudrais être Une femme qui :	Ce que je peux faire Pour y arriver
Ex : je n'ose pas assez m'imposer	A confiance en elle,	Etre bien habillée, Me tenir droite, me maquiller un peu, Etc.
je suis trop grosse	mince	Je m'organise pour mieux manger, Je vérifie s'il y a des compléments alimentaires qui pourraient m'aider à équilibrer mes envies de grignoter tout le temps, Je choisis mieux mes aliments, etc
Je ne fais pas de sport	Dynamique, sportive	Je commence par prendre 5 min par jour pour faire des exercices physique devant une émission qui passe tous les jours à la même heure, pour ne pas oublier de le faire
Etc...		

1) Maintenant vous êtes prêts pour écrire vos objectifs pour cette année 2009.

Faites votre liste : exemple :

a) Atteindre un poids idéal pour moi

b) Avoir plus confiance en moi et savoir mieux m'imposer

c) Prendre plus de temps pour moi

d) Je m'inscris à des cours pour avancer dans ma vie professionnelle.

e) Etc...

2) Prenez chaque point un après l'autre et argumentez pourquoi vous voulez atteindre cet objectif....

Exemple : je veux atteindre un poids idéal pour moi !

Pourquoi ? Quelle est ma motivation ? Parce que je me sentirai mieux dans mon corps. Parce que j'ai envie de plaire à mes proches. Parce que je voudrais mettre des habits qui me plaisent. Parce que je veux me mettre en bikini sur la plage cet été.

Parce que j'ai envie d'être fière de moi, etc...

C'est important de faire cet exercice, car lorsque l'on est un peu déprimée ou découragée, il est bon de pouvoir revenir sur ces motivations, et si elles ne sont pas écrites, vous ne vous en rappellerez plus pendant ces moments de doutes.

Je vous conseille même de les écrire sur le dos de votre calendrier.

Maintenant reprenez la 3^e colonne. Celle où vous avez écrit ce que vous allez faire pour devenir la personne que vous désirez être.

Si vous mettez la barre trop haute, non seulement vous n'y arriverez pas, mais en plus vous allez vous culpabiliser encore plus. Et de cette façon, nous risquerions de vite abandonner tout nos bonnes résolutions. Alors reprenez cette liste et descendez la barre le plus bas possible. Par exemple : au lieu de mettre 5 min devant une émission de télévision, eh bien mettez : faire 5 min d'exercices physique, seulement 1 ou 2 fois par semaine, etc...

Il faut que vous vous sentiez fier d'arriver à atteindre vos objectifs, jusqu'à ce que cela devienne une habitude. Puis augmenter fur et à

mesure la barre en étant de plus en satisfait de vos progrès. N'oubliez pas de mettre la date en inscrivant 1^{er} niveau.....puis monter un peu la barre, 2^e niveau.....etc Chaque semaine faite le point et réajustez vos objectifs, afin qu'ils soient facilement réalisables. Notez vos progrès chaque semaine avec la date.

Niveaux	dates	dynamique	confiance en moi	mince
1	9.01.09	5'd'exercices 2x/semaine	maquillage, vêtement	5 fruits /jours
1	10.01.09	ok	ok	ok
1	11.01.09	-	ok	ok
1	12.01.09	ok	ok	ok
1	13.01.09	-	ok	ok
1	14.01.09	ok	ok	ok
1	15.01.09	ok	ok	ok
résultat	15.01.09	Atteint !	Atteint !	Atteint !

Bravo !