

Outil de self-coaching

Votre inventaire de Motivation

Avez-vous un projet de changement de comportement, important pour vous ?
Voici une liste d'éléments à compléter pour vous assurer que vous disposez de tous vos déclencheurs de motivation. Si besoin, recopiez-les sur une feuille pour pouvoir y écrire vos réponses en totalité.

Ce que je ne veux plus : _____

Aller Vers : ce que je veux à la place est _____.

Les avantages et les inconvénients du status-quo sont _____

Les conséquences négatives : si je ne réussis pas, que se produira t-il que je ne veuille pas ? _____

Les conséquences positives : quand je réussirais que se produira t-il que je veuille?

Je peux voir dans ma tête un exemple des réponses ci-dessus. Lequel ?

J'ai mis cette nouvelle habitude à l'intérieur d'un processus que j'utilise déjà naturellement. Laquelle ? _____

Je crois qu'il est possible d'atteindre mon objectif parce que :

J'ai déjà réussi quelque chose de semblable dans ma vie, quand j'ai : _____

C'est important pour moi parce que _____

Le type de personne qui fait ceci est _____

Je suis ce type de personne parce que _____
