

EXERCICE 5.3 : Quels atouts vont vous aider à atteindre vos objectifs ?

Sur les ligne ci-dessous, notez un certain nombre des qualités, atouts, expériences et valeurs qui sont les vôtres et vous permettent de croire que vous pouvez atteindre vos objectifs. Prenez en compte vos succès passés, les obstacles que vous avez surmontés, toutes les qualités que vous possédez — par exemple le sens de l'humour ou toute autre qualité qui vous aide à traverser les épreuves —, les gens qui vous soutiennent, votre santé et votre endurance physiques, pourquoi pas votre foi si vous êtes croyant, votre persévérance, etc. Notez tout ce qui vous vient à l'esprit, qui est susceptible de vous aider à atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés sur les feuilles d'exercice 5.1 et 5.2.

■

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
