

## Matrice du changement durable

### Comment se fixer et atteindre ses objectifs

- 1) Développez une vision élargie
- 2) Définissez votre POURQUOI  
(Écrire toutes les raisons POURQUOI je veux atteindre mon objectif)
- 3) Identifiez vos mauvaises habitudes
- 4) Identifiez vos habitudes qui durent et comment vous y êtes arrivés ?
- 5) Identifiez le prix à payer à + ou – long terme.  
(Si vous ne changez pas)
- 6) Identifiez ce que vous avez à gagner si vous persévérer
- 7) Déterminez votre STRATÉGIE (plan d'action)
- 8) Morcelez votre objectif
- 9) Gardez une certaine flexibilité
- 10) Étudiez ce que font ceux qui réussissent
- 11) Engagez-vous envers quelqu'un
- 12) Assurez un suivi de vos progrès

