

J'identifie mes blocages

Pour chaque catégorie, j'écris la liste des choses qui selon moi, m'empêchent de me concentrer sur la réalisation de mes objectifs. Je décide ensuite comment éliminer le blocage ou le réduire considérablement.

Mes distractions

DESCRIPTION	SOLUTION

Mes tâches non essentielles

DESCRIPTION	SOLUTION

Mes barrières internes

DESCRIPTION	SOLUTION

Mes doutes

DESCRIPTION	SOLUTION

Ce qui me dépasse

DESCRIPTION	SOLUTION

Ma confusion

DESCRIPTION	SOLUTION

Mes peurs

DESCRIPTION	SOLUTION

« Maintenant que j'ai identifié mes obstacles, j'adopte une routine équilibrée et un état d'esprit positif qui me permettront de rester concentré(e) sur mes objectifs. »