



Boost ta motivation : fiche bilan

1. Identifier tes objectifs à long terme et projets d'avenir

- Qu'est-ce que tu veux accomplir dans la vie ?
- Quelle profession ou domaine d'études t'intéresse ?
- Quels sont les étapes pour atteindre ces objectifs ?

2. Fixer des objectifs à court terme

- Quels sont les prochains examens ou projets scolaires ?
- Quelles sont les compétences à développer ou les sujets à maîtriser pour réussir ces échéances ?

3. Analyser ton premier trimestre pour ajuster ton plan d'action

Réponds aux questions suivantes pour guider ta réflexion :

Qu'est-ce qui a bien marché ? (listez le maximum de choses

Qu'est-ce qui n'a pas marché ? Quelles ont été mes erreurs ?

Si j'étais une personne extérieure, quel(s) conseil(s) est-ce que je me donnerais ?



Est-ce que j'ai accompli tout ce que j'avais prévu ? Si non, pourquoi ?

Quelles sont les leçons concrètes que j'ai apprises ces 90 jours ? Pour chaque leçon, quelles sont les preuves ? Liste chaque leçon en 1 phrase.

Quelles sont les 3 actions qui apportent peu de valeur et que je devrais arrêter de faire ?

Quel projet ou idée est-ce que j'évite à cause de la peur ?

Y-a-t-il des idées dans ma "Boîte à Idées" qui me semblent plus prometteuses que ce que je fais actuellement ?

Quelle est LA chose que je pourrais accomplir dans les 90 prochains jours et qui rendrait tout le reste plus facile, ou inutile ?

Prends le temps de compléter cette fiche et n'hésite pas à la mettre à jour régulièrement pour suivre l'évolution de ta motivation. Souviens-toi que la motivation peut fluctuer, mais qu'elle peut toujours être retrouvée avec un peu de temps et d'effort.

