



# Qu'est-ce que tu veux?

## **Première étape :**

Pose toi un temps.

Écris tout ce qui te passe par la tête en lien avec cette idée, ce désir, ce changement, ce projet.

Prend une bonne dizaine de minute, montre en main, pour faire ça.

Ne te censure pas, vois grand. Écris comme si ton objectif pouvait être plus grand que tes circonstances actuelles.

Si tu as des objections qui te passent par la tête , qu'elles qu'elles soient, note -les.

C'est tout.

Tu y reviendras peut-être plus tard.

## **Seconde étape:**

Tu vas maintenant élaguer :

- Commence par virer tout ce qui ne dépend pas de toi.

Par exemple : Je veux que tout le monde m'aime, c'est pas la même chose que je veux devenir une personne avenante, gentille, sympathique, authentique. Etc..

- Vire ce qui n'est pas réaliste

Attention à cette idée de réalisme. un truc cependant., enfin 2 : bonsens et surtout honneteté. Sois honnête avec toi-même, le plus objectif possible.

## **Troisième étape:** On entre dans le vif du sujet :

- Pourquoi tu veux faire ça?

Tu te poses 3 fois la question pourquoi jusqu'à trouver ce qui va profondément te motiver, autrement dit ce qui t'émeut, ce qui est un but en soi, ce qui te donne la chair de poule, te fait sourire, te rend serein.e etc...

Tu arrives souvent à des valeurs importante pour toi : justice, liberté,

- Pourquoi ne l'as tu pas encore fait?  
Qu'est-ce qui t'en empêche? Vraiment?

- De quoi as-tu besoin?

Fais une liste en séparant les besoins internes, ( compétences, qualités, expériences) et les besoins externes : temps, un billet d'avion, un bureau, un bateau etc... essaie d'éviter de mettre argent, mais sois plus précis.



# Qu'est-ce que tu veux?

- Quelles sont tes ressources?  
Pareil fais une liste avec tes ressources internes et externes
- Fais le lien entre tes 2 listes.

## ***Quatrième étape : Est-ce que c'est vraiment ce que tu veux?***

Un autre point important : Essaie d'imaginer que ça y est. Ce projet est terminé. Tu as réussi. Trop cool. Est-ce que c'est vraiment ce que tu voulais? As-tu des adaptations à faire? As-tu oublié des détails qui finalement sont importants.

Réfléchis aux conséquences : est-ce que c'est OK? Et surtout est-ce que tu es prêt.e à les assumer?

## ***Cinquième étape : Tes objections?***

Si tu reviens aux objections du début, ce que tu as noté quand tu laissais libre court à ton imagination.

- Est-ce que ces objections sont tangibles?
  - Sont-elles plutôt de l'ordre de peurs ou de croyances?
- Comment peux-tu faire pour avancer malgré elles?

Ceci est un guide avec les grandes lignes. Parfois le plus compliqué dans tout ça c'est d'être honnête avec soi-même, que ça soit pour être plus ou moins optimiste.

Si tu veux de l'aide ou être accompagné pour réellement mettre ce projet à exécution, n'hésites pas à me contacter. J'ai plusieurs solutions à te proposer!

## ***Alors, quand vas-tu prendre cette décision?***

Pénélope Malfilatre  
[www.penelopemalfilatre.com](http://www.penelopemalfilatre.com)  
[penelope@penelopemalfilatre.com](mailto:penelope@penelopemalfilatre.com)