

CRÉATION D'UNE PHRASE D'OBJECTIF :

La formulation d'un objectif se fait au présent, les objectifs sont spécifiques, précis, positifs, atteignables, respectueux de l'équilibre de la personne et conduisent à son épanouissement.

Exemples d'objectifs : à telle formulation → préférez celle-ci

- Je veux aller bien → Je vais aussi bien que je le désire
- Je veux vivre → Je prévois le bonheur, l'abondance, la sérénité... dans ma vie
- Je veux mener une vie heureuse → J'ai une vie heureuse
- Je voudrais que ma santé soit meilleure → Je mérite une bonne santé
- J'espère que le futur sera plus radieux → J'ai confiance dans le futur
- J'apprends sans me tromper → Je m'autorise à me tromper
- J'essaie de prendre du temps, malgré mes obligations → Je prends du temps pour moi, pour faire ce que j'aime, pour
- Je réussis tout, très bien → Je réussis à ma mesure
- Je peux prendre du plaisir → je sais prendre du plaisir
- J'aimerais avoir/être/ressentir... → J'ai, je suis, je ressens
- Je dois → je décide
- Il faut que je... → je choisis de...
- J'essaie → Je fais de mon mieux
- Malgré ma maladie, dyspraxie, solitude, je... → Je participe à ma guérison, j'améliore telle ou telle compétence, je développe un réseau

PROTOCOLE

Une fois la phrase créée :

- La personne dit la phrase → Tf (le Tf est normal car la phrase provoque un stress)
- Est-ce un bon objectif ?
 - Si oui (TF), est-il bien formulé ?
 - Si non (Tf), trouver une meilleure formulation
- *Je veux + phrase d'objectif + si Tf disfonctionnement du cerveau gauche*
- *Je fais confiance en ma capacité d'avoir confiance en mes choix
si Tf disfonctionnent du cerveau droit.*