

Keep : (garder)

Qu'est-ce que je garde ?

Qu'est-ce que j'ai fait de positif dans l'année ou dans les six mois passés ?

Des bonnes actions qui vous pouvez poursuivre encore pour atteindre vos objectifs.

Improve (améliorer)

Dans tout ce que vous avez entrepris, réalisé, qu'est-ce que vous voudriez améliorer ? Qu'avez-vous déjà fait et qui mériterait d'être amélioré selon vous pour atteindre votre objectif ?

Une meilleure organisation de votre temps ?

Un meilleur équilibre entre votre vie personnelle et professionnelle, un lâcher prise ? Plus de temps libre ?

Liez chaque action avec une émotion positive.
Visualisez le résultat & l'impact sur vous et les autres, votre
cerveau adore les visualisations positives Quels sont vos
indicateurs de réussite ?

Start : (commencer)

Qu'est-ce que vous voudriez commencer ? Qu'est-ce que vous n'avez pas débuté et que vous pourriez faire pour avancer ? Prenez bien votre temps pour y répondre car elle va vous être très utile pour accéder à votre objectif ! Une conversion professionnelle ? Une recherche d'appartement ? Une activité sportive ? Manuelle ?...

Stop : (arrêter)

C'est l'étape où il faut prendre votre temps pour bien analyser tout ce qu'il va falloir stopper maintenant ! Qu'est-ce que je dois arrêter de faire ? Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ? Qu'est-ce qui n'a pas marché ?

Posez-vous et écoutez votre intuition, ce qui va être important est de prendre conscience sans être dur envers vous de ce qui n'a pas marché, ce n'est pas un échec !