

MERAKI

#ellessontmeraki

LA

METHODE EFA

POUR

*celles qui n'arrivent pas à se
fixer des objectifs*



Comment utiliser simplement la méthode EFA ?

Prenez 10 minutes de votre temps et allez-y, imprimez votre modèle et notez tout ce que vous voudriez être, faire et avoir dans les 3, 6 ou 12 prochains mois.

Si c'est le Black-out total, mettez votre minuteur sur deux minutes, posez la pointe de votre stylo sur la première page "Etre" et commencez à écrire quelque chose. N'importe quoi, mais quelque chose !

Il s'agit de commencer à faire bouger votre crayon, à entraîner votre main et à vous autoriser à rêver.

Imaginez que vous écrivez une lettre au Père Noël, qu'est-ce que vous lui demanderiez ?

Au départ, vous allez peut-être écrire des choses bizarres, mais après ça risque de couler tout seul. Surtout, ne vous limitez pas, vous verrez pourquoi après.

Lorsque vous aurez fini avec la première page, remettez votre minuteur sur deux minutes, et faites la même chose avec la deuxième page. Enfin, répétez avec la troisième page.

Une fois que vous aurez fini de compléter vos trois pages, munissez-vous d'un fluo, et **surlignez 3 à 5 objectifs qui vous semblent les plus importants à cet instant. Peu importe sur quelle page ils se trouvent.**

Vous pouvez également faire cet exercice chaque jour pour vous fixer vos objectifs journaliers. Aidez vous de la page 6 de ce cahier pour ce faire !



3,2,1, Lancez vous !

ETRE

Que voulez-vous être ?

ETRE une auteure mondialement reconnue ; ETRE l'experte de référence en micro-nutrition ; ETRE une business coach ; ETRE à la tête d'une entreprise qui génère un revenu à 6 chiffres etc....

Je veux être...

2

Que voulez-vous faire ?

Faire une retraite de yoga à Bali, Méditer chaque jour, Écrire un livre, Créer un site en ligne...

Je veux faire...



AVOIR

3

Que voulez-vous avoir ?

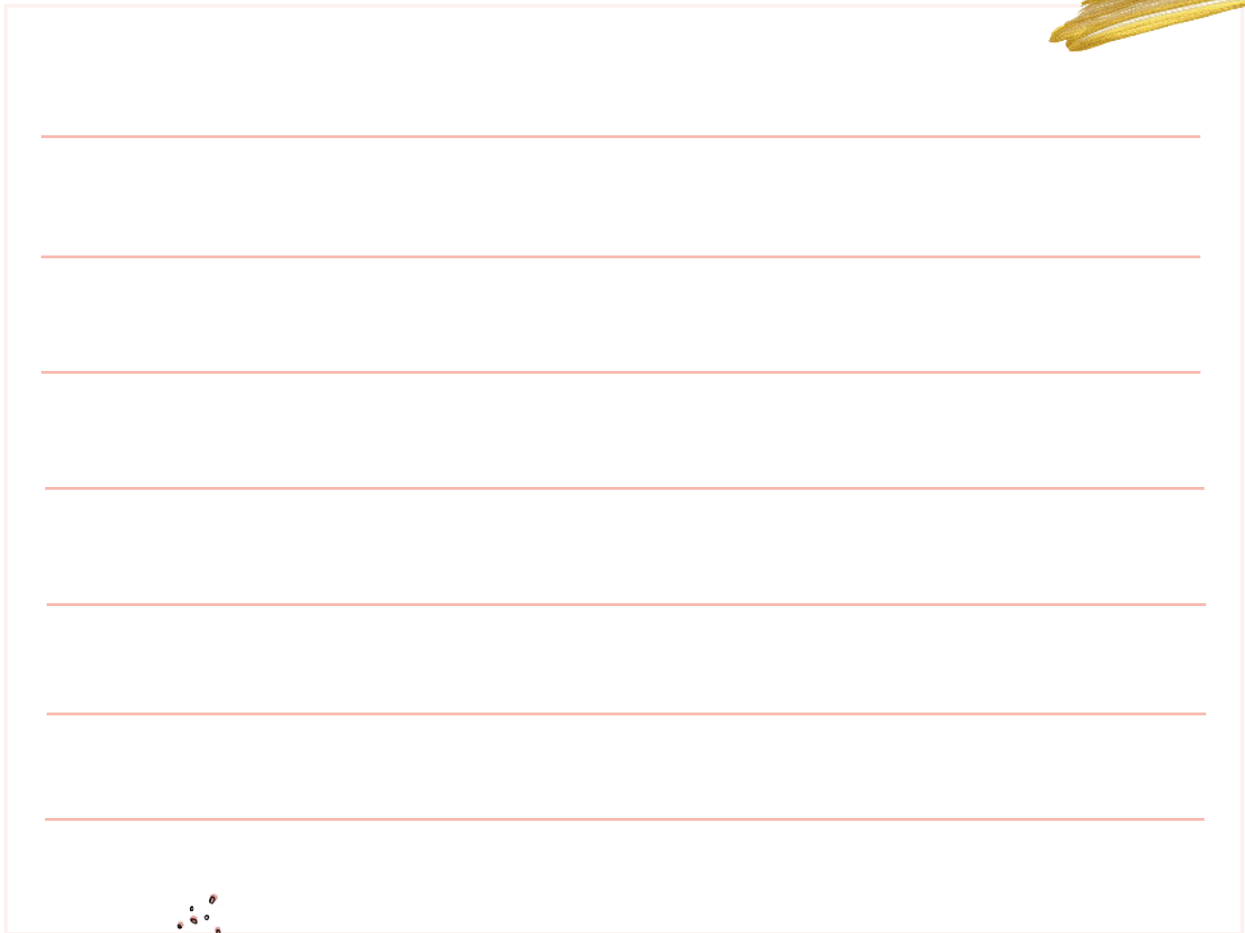
Avoir 10 000 € d'épargne sur mon compte en banque, Avoir un chat persan, avoir un vrai bureau, Avoir une femme/homme de ménage, Avoir cinq nouveaux clients par semaine, Avoir une nouvelle voiture...

Je veux avoir...



Mes principaux objectifs

Indiquez ici vos principaux objectifs, peu importe si ce sont majoritairement des objectifs "Etre" "Faire" ou "Avoir".




Bravo, vous avez réussi à vous fixer des objectifs !

CHAQUE JOUR


Aujourd'hui mes objectifs sont...

Indiquez ici vos principaux objectifs, peu importe si ce sont majoritairement des objectifs "Etre" "Faire" ou "Avoir".

Etre



Faire



Avoir

