

# Table des matières

## Introduction

**Étape 1 : sachez où vous allez en visualisant concrètement votre objectif**

**Étape 2 : (Re)Connaître vos forces et vos faiblesses**

**Étape 3 : Prendre le temps d'agir**

**Étape 4 : Être responsable**

**Étape 5 : Avoir des objectifs réalistes**

**Étape 6 : Faire la part des choses**

**Étape 7 : Prendre de vraies initiatives et évaluer vos progrès 29**

**Étape 8 : Apprendre de ses échecs et laisser le passé derrière soi**

**Étape 9 : Si vous n'y arrivez pas du premier coup, essayez encore et encore !**

**Étape 10 : Reconnaître les faux pas et aller de l'avant**

**Étape 11 : Rester motivé**

## Conclusion

### Bonus :

- Checklist
- Mindmap