

Planifier les mesures à prendre

Peu importe qu'il s'agisse de faire du sport, de la musique, d'apprendre ou de chercher à changer son comportement d'achat, ou son alimentation : plus on le planifie de manière **rigoureuse**, plus on a de chances de pouvoir le mettre en pratique. Comment planifier concrètement? Voici quelques conseils:

Garder des traces écrites : cela t'oblige à avoir une vision concrète

Se fixer des buts : que veux-tu atteindre? Reste le plus concret possible.

Se donner des délais : on est toujours tenté de repousser à demain si l'objectif ne s'accompagne pas de délais réalistes.

Garder le contrôle : soit par toi même, en te mettant à l'épreuve, ou encore mieux, avec l'aide de quelqu'un d'autre qui puisse vérifier que tu as atteint ton objectif

Exercice

Peut-être te sens-tu fâché, triste ou impuissant par rapport à toutes ces informations sur la production de denrées alimentaires. Peut-être penses-tu : je ne peux rien faire en tant qu'individu qui ait une conséquence.



Mais si quelques millions de gens changent un petit quelque chose à leurs habitudes, ça a de grandes répercussions.

Tu peux changer les choses!

Réfléchis à une ou deux mesures que tu aimerais prendre en tant qu'individu pour contribuer à améliorer la situation. Le schéma suivant t'y aidera.

Nom: _____

Date: _____

Objectifs: Qu'est-ce que je suis prêt à faire?	Délais: Jusqu'à quand?	Contrôle: Qui contrôle si mes buts sont atteints ?