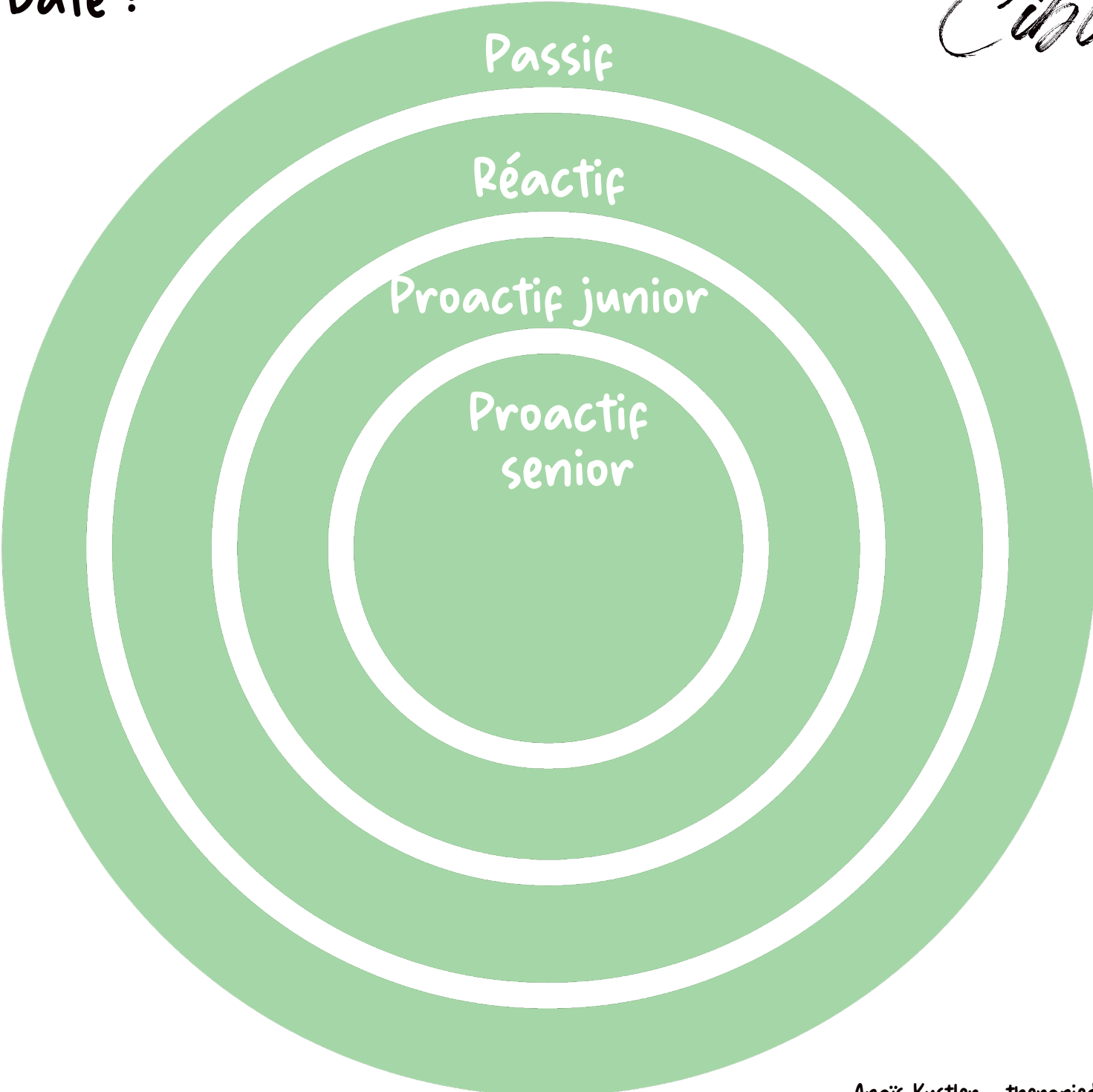


Date :

# Cible de la proaction



Domaines de vie

Handwriting practice lines consisting of 12 rows of dashed lines on a light green background.

# Comment l'utiliser

Listez vos domaines de vie :

Famille  
Travail  
Amour  
Amis  
Loisirs  
Santé  
Argent  
...

Détaillez-les si pertinent :

Travail : clients, hiérarchie, collègues

Famille : enfant 1, enfant 2, père

Argent : dépenses nécessaires,  
dépenses plaisir, épargne

Santé : alimentation, sport, médecin

Ce sont des exemples, à adapter à votre propre situation

Créez une légende, puis reportez ces différents domaines sur la cible.

Observez votre cible. Vous convient-elle ? Que souhaitez-vous améliorer ?

Pensez à mettre la date, puis refaites cette cible dans quelques mois, voire dans un an. Observez les différences.

Cette cible est inspirée de celle créée par Danie Beaulieu. Pour en savoir plus sur la théorie de la proaction, lisez le livre *Thérapie d'impact* de Danie Beaulieu, publié aux éditions Québec-

Livres