



LES RÉSULTATS POSSIBLES

ACTION, RÉSULTATS ET ANXIÉTÉ

Résultats : L'impact de mon action dans la réalité.

Attentes : L'obligation d'obtenir un résultat prédéterminé à mon action.

Anxiété : L'anticipation de l'échec de mon action (quand j'ai des attentes).

POUR CHAQUE ACTION QUE JE POSE, IL Y A UNE FOULE DE RÉSULTATS POSSIBLES
VARIANT DE LA RÉUSSITE TOTALE À L'ÉCHEC TOTAL.

1^{er} exercice : Indiquez dans votre projet les résultats possibles que vous entrevoyez allant de l'échec le plus cuisant au succès le plus retentissant. (Faites preuve d'imagination).

2^e exercice : Identifiez les obstacles que vous vous attendez à rencontrer qui pourraient se présenter vous empêchant d'atteindre les 3 meilleurs résultats recherchés.

3^e exercice : Identifiez des actions à poser dès maintenant pour gérer les obstacles anticipés.
