
EXERCICE

Faites un premier pas vers une plus grande qualité de vie

Il y a un dicton qui dit « Si vous ne faites pas un pas en avant, vous restez toujours à la même place. » L'ampleur de vos actions a peu d'importance. Ce qui compte est de faire un geste, le plus petit soit-il. Chaque action est importante. Cette semaine, accepteriez-vous de vous fixer un objectif afin de vous activer davantage ? Pourriez-vous envisager de débiter un programme de marche tel que nous l'avons suggéré ? Si vous marchez déjà, vous pourriez débiter de nouveaux exercices physiques, augmenter la durée de vos marches (ou diminuer, si vous avez plutôt tendance à en faire trop...) ou choisir toute autre activité qui peut vous être bénéfique, comme des activités sociales.

Quel est votre objectif pour cette semaine ?

Quand ?

Où ?

Avec qui ?

L'objectif est-il conforme à SPORT ?

Est-ce un objectif ?

Spécifique

Positif

Observable

Réaliste

Temporel
