Avant toute compétition on se pose toujours la question sur son objectif.

Il n'est pas toujours aisé d'en avoir une vision claire même si l'on a fixé déjà un kilométrage, un temps, un état dans lequel on veut terminer etc...
En réalité c'est bien souvent intuitif, voire même suggéré par d'autres évidement bienveillants, quelquefois c'est une revanche, dans la plupart des cas une envie (là c'est normal!),etc...

Mais cet objectif au fond est-il vraiment réfléchi, pensé, s'inscrit-il dans une démarche globale, est-il un one-shot, un élément isolé qui servira autre chose, bref il peut y avoir mille réponses qui n'appartiennent qu'à celui qui porte l'objectif.

Le but est de cet article n'est pas de dresser une énième solution miracle à la définition d'un objectif, ni d'ailleurs au fait de l'atteindre.
Cet article est plutôt un témoignage d'une méthode d'aide à la clarification d'un objectif grâce à la PNL.

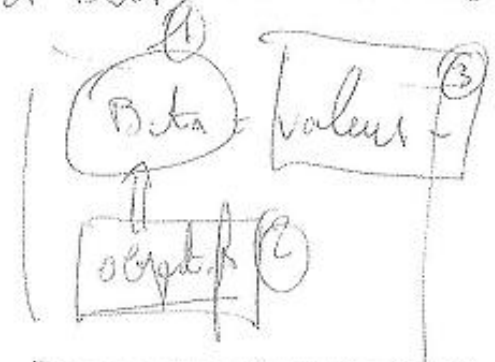
En effet, bien souvent toujours nanti de bonnes résolutions on commence par planifier son entrainement, sa logistique, son équipement etc...mais on passe souvent à côté du temps réel qu'il serait utile de consacrer à se poser les bonnes questions pour définir son objectif.
L'idée est aussi une fois défini, de mettre en place tous les moyens qui auront été listés lors de la clarification de celui-ci. Tant sur les plans cités ci-dessus que je qualifierai de techniques et matériels que sur le plan mental, objet du propos.

L'objectif une fois défini, n'est que le début solide du commencement de la préparation.

Et dans tous les cas la première règle d'or est qu'un objectif doit être formulé positivement !

Ci-dessous, brouillon des questions posées dans la technique utilisée en PNL pour les objectifs:

- Notion d'objectifs:
  - Les objectifs doivent aller dans le sens de nos buts en relation avec nos valeurs.



1 * La PNL explore la direction vers où aller

2 * Que veux tu?
Est-ce que cet objectif ne dépend que de to?

- clarifier les objectifs

3 ça va t'apporter.

4 A quels signes concrets saurais-tu que tu as atteint ton objectif?

5 Quels pourraient être les inconvénients pour toi, pour les dieux, à l'atteinte de cet objectif?

[illegible] PNL : Programmation neuro linguistique