



# Exercice 5

## Agir, passer à l'action

Savoir ce que l'on veut et décider d'agir en direction de cet objectif sont les antidotes par excellence au sentiment d'impuissance. Prendre une décision, ce n'est pas uniquement exprimer un souhait ou une préférence vague du genre « J'aimerais être plus détendu » ou « J'aimerais rencontrer plus de monde » ou « J'aimerais changer d'emploi ». Décider, c'est savoir ce qu'on veut et agir pour l'atteindre. Une vraie décision, contrairement à un souhait, implique donc une action, si petite soit-elle.

1. Revenez sur les 3 premiers cours, et décidez de **TROIS ACTIONS CONCRÈTES** pour appliquer ce que vous avez appris.

### MES ACTIONS

---

---

---

---

---

2. Prenez l'engagement avec vous-même que vous allez les exécuter SANS FAUTE. Afin de vous aider à poursuivre l'engagement, vous pouvez même écrire ci-dessous le nom d'une personne auprès de qui vous vous engagez à mettre en marche les trois actions, ainsi que ses coordonnées.
-