

out droit rese© 2026 – Tous droits réservés. Toute reproduction, représentation, modification, adaptation, distribution ou utilisation, totale ou partielle, du contenu est strictement interdite sans autorisation écrite préalable de l'auteurrvé @copywriting



L'outils

STOP - WAIT - GO

MISSION DE VIE ET TA VISION SUR 3 ANS

CREATION D'OBJETIFS

STOP — Je coupe la pression + je reviens à ma vision long terme

- les objectifs impossibles
- les objectifs copiés sur les autres
- les objectifs qui ne respectent pas ton énergie
- les objectifs qui viennent de la peur
- les objectifs qui viennent de la comparaison
- les objectifs qui viennent du stress

je me rappelle que j'ai une vision et une mission, je me pose 10 secondes et je me dis :

« Maintenant que j'ai compris la joie d'avoir une vision long terme, je ne choisis plus mes objectifs dans la panique. »

WAIT — Je vérifie mes objectifs avec 4 filtres. Cela sert à trier, clarifier, réaliser si c'est possible, et adapter selon ton type. Tu vas passer tes objectifs dans WAIT :

1 Est-ce que cet objectif sert ma vision à 3 ans ? Si oui → on continue, si non → on enlève.

2 Est-ce que cet objectif est SMART... mais version douce ? SMART dans ton univers

Simple, Mesurable sans pression, Adapté à ton énergie, Réaliste, Temps flexible

On oublie : "1 million en 3 semaines", "4 reels par jour", "changer de vie en 1 mois"
On enlève les objectifs irréalistes, violents ou impossibles.

On garde : ce qui est faisable, ce qui est doux, ce qui est réaliste, ce qui est aligné



3. Est-ce que cet objectif respecte mon TYPE ?

Générateur / MG

Ton énergie n'est pas faite pour des deadlines rigides et des cadences forcées. Tu n'es pas là pour "pousser", mais pour répondre à ce qui t'allume. Un objectif réaliste pour toi, ce n'est pas "poster 4 reels par jour", mais "répondre aux idées qui te donnent envie et créer quand ton sacré dit oui". Tu avances par réponses, par élans, pas par obligation.

Projecteur

Tu n'es pas fait pour produire en continu ni pour être "visible à tout prix". Ton objectif ne sera jamais "être partout tout le temps", mais plutôt "clarifier ce que tu guides, à qui tu t'adresses, et te rendre disponible pour les bonnes invitations". Un bon objectif pour toi respecte tes temps de repos, ton besoin de reconnaissance, et la profondeur de ton regard.

Manifestor

Tu n'es pas là pour demander la permission ni pour suivre un planning serré. Tu es là pour initier, lancer, ouvrir des portes. Un objectif réaliste pour toi, ce n'est pas "publier tous les jours", mais "annoncer clairement ce que tu lances, informer ton entourage, et suivre tes impulsions quand elles arrivent". Tu avances par vagues, pas en continu.

Réflexeur

Tu n'es pas fait pour décider vite ni pour te presser. Ton rythme est lunaire, ton regard est global. Un objectif réaliste pour toi, ce n'est pas "tout décider cette semaine", mais "observer, sentir, ajuster, et choisir ce qui te fait du bien au fil du temps". Tu avances par cycles, pas par urgence.

4 Est-ce que cet objectif respecte mon WHY ?

Si ça ne sert pas ton pourquoi → on enlève.

Si ça nourrit ton pourquoi → on garde.

WAIT = je choisis mes objectifs avec conscience, pas avec pression.

GO = Je me comporte comme si l'objectif était déjà réalisé

GO = je fais un geste, un comportement, une action qui correspond à la version de moi qui a déjà réussi.

Pas besoin d'en faire beaucoup., Juste agir comme si.

Tu termines toujours par : Une preuve que tu es déjà en train de devenir la personne qui atteint cet objectif.

Exemples :

- j'ai fait un pas
- j'ai dit non
- j'ai dit oui avec conscience
- j'ai respecté mon énergie
- j'ai choisi la version simple
- j'ai agi comme si c'était déjà fait

Une preuve par jour = objectif en cours de réalisation.

