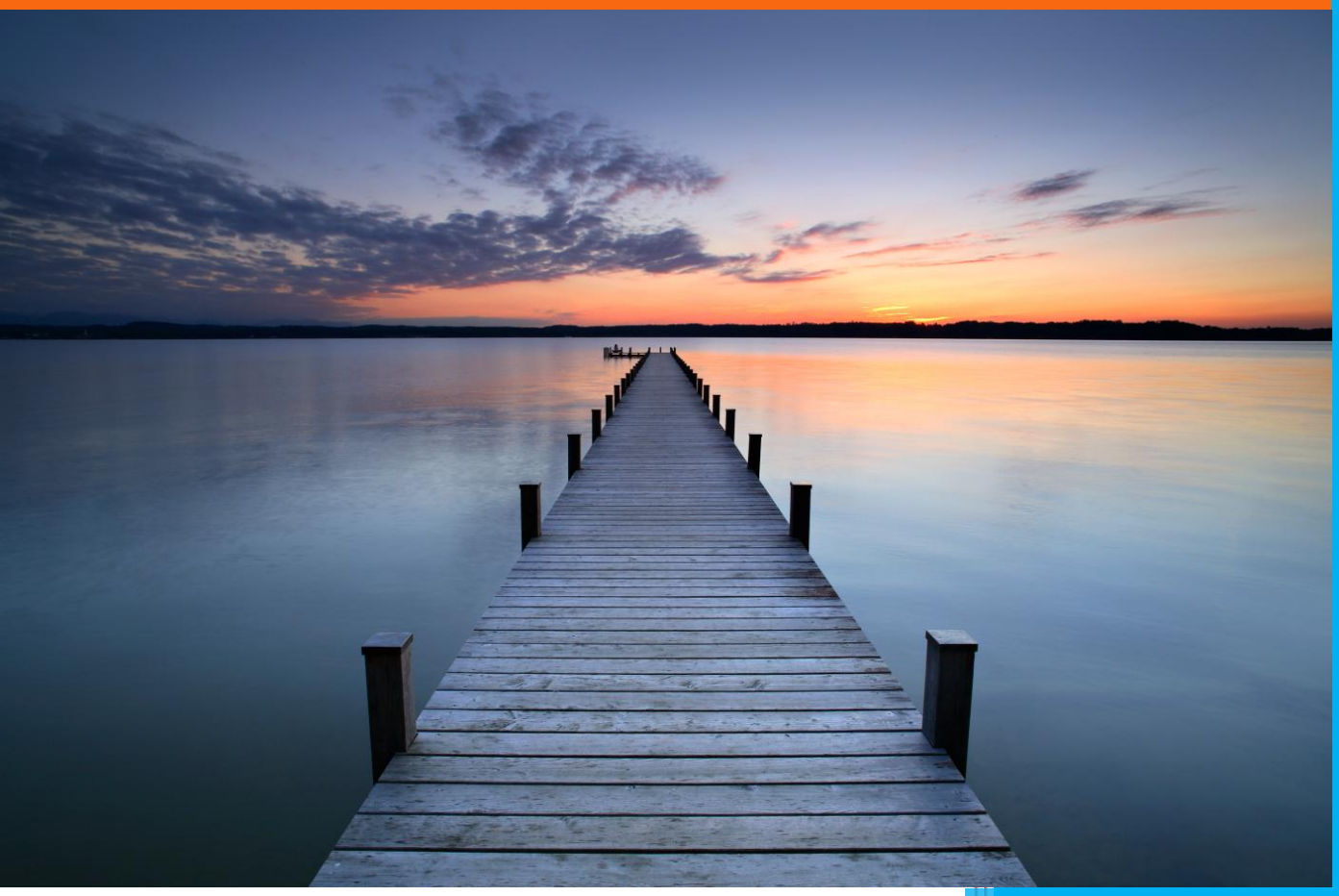
Choisir sa Vie



En route vers votre vie de rêve !

Sophie Gueidon

www.espritdesucces.com

Important

En lisant ce livre, vous obtenez le droit de l'offrir en cadeau à qui vous voulez.

Vous pouvez également l'offrir sur votre blog, sur votre site web, l'intégrer dans des packages ou l'offrir en bonus avec des produits.

Vous ne pouvez PAS le vendre directement, ni l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – Pas de Modification - Pas d'Utilisation Commerciale ». Cela signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le vendre, pas le modifier, de toujours citer Sophie Gueidon comme auteur et de maintenir les liens vers www.espritdesucces.com

Dans ce guide, des exercices vont vous être proposés pour vous aider à créer la vie de vos rêves, celle qui vous convient à la perfection comme un vêtement élégant et confortable. Celle dans laquelle vous vous sentirez à l'aise et judicieusement mis en valeur.

Celle qui vous rendra HEUREUX !

Afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles grâce à ces exercices et pour en retirer le maximum de bénéfices, il est important de vous mettre dans les conditions optimales.

Pour cela, choisissez un moment où vous aurez suffisamment de temps devant vous pour être parfaitement détendu et disponible.

Vous allez partir à la découverte de vos aspirations et de vos talents personnels. La destination sera certainement magnifique mais le chemin fait partie lui aussi du voyage. Ne le négligez-pas.

Bon voyage vers votre vie de rêve !

Vous avez des questions ?

Vous êtes bloqués dans vos exercices ?

Vous voulez faire un commentaire ?

Indiquez votre mail en cliquant ici et vous pourrez poster votre message.

Vous aurez une réponse dans les meilleurs délais.

☺ ☺ ☺

SOMMAIRE

I-INTRO **7**

- Bienvenue dans le programme « Choisir sa vie » 7
- Qui suis-je ? 8
- Vision 9
- Parabole des talents 9

II-OÙ VOULEZ-VOUS ALLER ? **12**

a) Il n'est point de vent favorable… 12
b) Réussir, c'est quoi ? 13
c) Domaines de vie 15
- *Jour 1 : Vie personnelle* 16
- *Jour 2 : Vie professionnelle* 17
- *Jour 3 : Vie familiale* 18
- *Jour 4 : Vie sociale* 19
- *Jour 5 : Loisirs* 20
- *Jour 6 : Finances* 21
- *Jour 7 : Croissance personnelle* 22

d) Tableau de rêves 23
e) Solutions de rechange 24
- *Souvenirs* 25
- *Contrastes* 26
- *Visualisation* 27

III-D'OÙ PARTEZ-VOUS ? **29**

a) Bilan des domaines de vie 29
b) Qui êtes-vous ? 32
- *La Fenêtre de Johari* 32
- *De qui vous entourez-vous ?* 36

c) Quelles sont vos réussites ? 39

IV-COMMENT ARRIVER LÀ OU VOUS VOULEZ ALLER ? 44

a) Le but du but 44

b) Ecarts entre ce que vous voulez et où vous êtes 46

c) Transformez vos objectifs en objectifs SMART 48

d) Planifiez 49

- *Ce que vous voulez faire dans 5 ans et +* 49
- *Ce que vous voulez faire dans 3 à 5 ans* 49
- *Ce que vous voulez faire dans 1 à 3 ans* 50
- *Ce que vous voulez faire d'ici 1 an… et donc commencer dès maintenant !* 50

e) Commencez à agir… 51

V-CONCLUSION 53

Pour atteindre directement une page, mettez votre souris sur le titre puis faites Ctrl+clic pour suivre le lien.

I-INTRO

- **Bienvenue dans le programme « Choisir sa vie »**

Vous êtes sans doute à un tournant de votre vie et vous vous demandez quelle direction vous voulez prendre pour la suite. Peut-être n'avez-vous pas l'impression d'être à votre place, celle qui vous convient, où vous pourrez donner toute la dimension de vos talents. Vous vivez en pilote automatique et vous avez l'impression d'avoir renoncé à vos rêves ?

C'est pour vous que ce programme a été conçu.

Il y a quelques années, une publicité disait « La vie est trop courte pour s'habiller triste ! ». Aujourd'hui, la vie ne cesse de s'allonger. Nous gagnons un trimestre par an depuis 1980. Une petite fille sur deux née aujourd'hui peut s'attendre à devenir centenaire. L'espérance de vie envisagée par l'INSEE en 2050 est de 90 ans pour les femmes et de 82 ans pour les hommes. Mais finalement à quoi bon cet allongement de la durée de vie si ce n'est pas pour vivre notre vie intensément ?

Et pour vivre intensément notre vie, il faut pouvoir en faire ce que l'on veut.

Or, ce n'est pas toujours simple de savoir exactement ce que l'on veut faire de sa vie. On peut avoir l'impression de se trouver dans un labyrinthe, forcé de procéder par essais et erreurs. Nous avançons pour nous retrouver dans une impasse, obligés de rebrousser chemin, de changer de direction pour se tromper à nouveau, multipliant les tentatives infructueuses…

C'est un peu à la manière d'un fil d'Ariane que ce guide a été conçu. Pour vous permettre d'avancer plus vite et de limiter les détours.

- **Qui suis-je ?**

Sans exagérer, je crois que je peux dire que je suis passionnée par l'humain depuis toujours. A 15 ans, je suis tombée sur un livre qui s'appelait « les mots pour le dire ». L'auteur, Marie Cardinal, y racontait comment elle avait pu, grâce à la psychanalyse, guérir de souffrances qui avaient laissé le monde médical impuissant. C'est ainsi que j'ai découvert les méandres de notre cerveau. Et depuis, je n'ai cessé de m'intéresser à tout ce que ce recèlent nos 100 milliards de cellules nerveuses.

A 33 ans, je venais d'avoir mon deuxième enfant, quand j'ai eu un accident de voiture. Je suis restée 11 jours dans le coma. Selon le corps médical, j'ai eu de la chance. J'ai donc décidé de saisir cette chance pour arrêter définitivement de végéter dans mon travail et donner un nouveau tournant à ma vie. J'étais en effet chargée de communication commerciale dans une grande banque française. C'était un travail intéressant, dans un contexte agréable mais je ne me sentais pas à ma place, sans trop savoir pourquoi. Je cherchais à partir depuis quelques temps mais je ne savais pas trop où aller, pour quoi faire. Cela aurait pu durer encore longtemps. Et voilà que cet accident me disait que, non, je n'avais pas tout mon temps. Puisque j'avais une deuxième chance, il fallait que je l'utilise sans tarder pour mener la vie que j'avais envie et besoin de mener, MA vie.

En effet, je sentais que je n'exploitais pas toutes mes possibilités, je vivais à l'économie. Sans m'en rendre compte, avant cet accident, je n'étais déjà plus très vivante puisque j'avais tué en moi les envies et les désirs qui ne s'accommodaient pas avec mon quotidien.

Comme le dit une maxime dont j'ignore l'origine :

« La plupart des gens meurent à 25 ans mais on les enterre à 75 »

C'était mon cas.

- **Vision**

J'ai donc commencé à réfléchir à ce qui était vraiment important pour moi. A me dire que si ma vie ne s'était pas arrêtée avec cet accident de voiture c'est que j'avais sans doute encore quelque chose à faire ici-bas. OK, mais quoi ?

Pendant des semaines et des mois, sans relâche, je me suis demandée à quoi je voulais que ma vie serve. J'ai tourné la question dans ma tête sous toutes ses formes. J'ai fait des séminaires et ateliers de développement personnel, j'ai travaillé avec des mentors, j'ai lu des livres et finalement, je suis arrivée à cette réponse : je voulais devenir coach.

Etre coach pour aider les autres à prendre conscience de leurs talents et les amener à mettre ce potentiel en valeur. Permettre à chacun de se créer les conditions pour vivre la vie qui lui convient. Une vie où il se sent à sa juste place, une vie riche et épanouissante où il donne le meilleur de lui-même.

En effet, je suis convaincue que notre monde serait infiniment meilleur si chacun y exploitait ses talents, car, bien sûr, je suis également persuadée qu'il y a des talents en chacun. Ce qui me fait penser ça ? Un extrait de la Bible, La Parabole des talents. Voici ce qu'elle nous dit.

- **Parabole des talents**

« *C'est comme un homme qui, partant en voyage, appela ses serviteurs et leur remit sa fortune. A l'un il donna cinq talents, deux à un autre, un seul à un troisième, à chacun selon ses capacités, puis il partit.*

Aussitôt celui qui avait reçu les cinq talents alla les faire produire et en gagna cinq autres. De même celui qui en avait reçu deux en gagna deux autres. Mais celui qui n'en avait reçu qu'un s'en alla faire un trou en terre et enfouit l'argent de son maître.

Après un long temps, le maître de ces serviteurs arrive et il règle ses comptes avec eux.

Celui qui avait reçu les cinq talents s'avança et présenta cinq autres talents : « Seigneur, dit-il, tu m'as remis cinq talents : voici cinq autres talents que j'ai gagnés. » - « C'est bien, serviteur bon et fidèle, lui dit son maître, sur peu tu as été fiable, sur beaucoup je t'établirai ; entre dans la joie de ton seigneur ».

Vint ensuite celui qui avait reçu deux talents : « Seigneur, dit-il, tu m'as remis deux talents : voici deux autres talents que j'ai gagnés. » - « C'est bien, serviteur bon et fidèle, lui dit son maître, sur peu tu as été fiable, sur beaucoup je t'établirai ; entre dans la joie de ton seigneur ».

Vint enfin celui qui détenait un seul talent : « Seigneur, dit-il, j'ai appris à te connaître pour un homme âpre au gain : tu moissonnes où tu n'as point semé, et tu ramasses où tu n'as rien répandu. Aussi, j'ai craint, je suis allé cacher ton talent dans la terre : le voici, tu as ton bien». Mais son maître lui répondit : «Serviteur mauvais et paresseux ! Tu savais que je moissonne où je n'ai pas semé, et que je ramasse où je n'ai rien répandu. Eh bien ! Tu aurais dû placer mon argent chez les banquiers, et à mon retour j'aurais recouvré mon bien avec un intérêt. Enlevez-lui donc son talent et donnez-le à celui qui a les dix talents. Car à tout homme qui a, l'on donnera et il aura du surplus ; mais à celui qui n'a pas, on enlèvera ce qu'il a. Et ce propre à rien de serviteur, jetez-le dehors, dans les ténèbres : là seront les pleurs et les grincements de dents. »

Matthieu 25,14-30 (*Bible de Jérusalem (1973*)

Dans ce texte, le maître encourage ses serviteurs à exploiter ce qu'il leur a donné. Il ne leur demande pas de garder bien au chaud ce qu'ils ont reçu, il attend d'eux qu'ils développent leur don. Bien sûr, à cette époque, le talent était une monnaie. Mais le texte reste intéressant à notre époque où le terme « talent » définit plutôt une aptitude remarquable. Le message de la parabole des talents semble dire que nous sommes là pour réaliser au mieux les talents que nous avons reçus à la naissance, pas pour les garder bien au chaud sans les utiliser.

C'est ce que suggère également le magnifique texte de Myriam Williamson repris par Nelson Mandela dans son discours d'investiture à la présidence de son pays en 1994.

« Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur, notre peur la plus profonde est que nous soyons puissants au-delà de toute limite.

C'est notre propre lumière et non pas notre obscurité qui nous effraye le plus. Nous nous posons la question : qui suis-je, moi, pour être brillant, radieux, talentueux et merveilleux ?

En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ?

Vous êtes un enfant de Dieu. Vous restreindre, vivre petit ne rend pas service au monde. L'illumination n'est pas de vous rétrécir pour éviter d'insécuriser les autres.

Nous sommes nés pour rendre manifeste la gloire de Dieu qui est en nous. Elle ne se trouve pas seulement chez quelques élus, elle est en chacun de nous et en laissant briller notre propre lumière, nous donnons inconsciemment aux autres la permission de faire de même.

En nous libérant de notre propre peur, notre présence libère automatiquement les autres. »

Il semble donc bien établi que nous puissions, voire même que nous devions, mettre en valeur nos dons et nos talents. Et comment les utiliser mieux qu'en leur permettant de s'exprimer dans ce qui nous plaît et nous fait plaisir ?

Comme le dit Paulo Coelho, « Tout l'Univers conspire à la réalisation de nos rêves ». Et l'une de ses stratégies consiste, j'en suis convaincue, à nous donner les talents qui nous permettront d'atteindre ces rêves.

La première étape de notre démarche va donc consister à clarifier ce que vous voulez faire de votre vie.

La deuxième sera d'établir d'où vous partez et quelles sont les ressources (vos talents, vos qualités, vos succès…) dont vous disposez pour atteindre cet objectif.

La troisième guidera vos pas sur les différentes étapes à mettre en place pour vivre vos rêves.

II-OÙ VOULEZ-VOUS ALLER ?

a) Il n'est point de vent favorable…

Ma première expérience en entreprise m'a enseigné une chose qui m'a toujours servi et qui me sert encore. Je travaillais dans la communication publicitaire et dès mes premiers pas dans ce domaine, ma responsable, directrice de la communication et du marketing, m'a dit : « **Avant de faire quoi que ce soit, définissez l'objectif** ».

En effet, la communication est un domaine d'activité où il y a une part de bon sens importante. Beaucoup de personnes dans l'entreprise se croient donc habilitées à donner leur opinion sur les questions de communication. Les suggestions étaient nombreuses, y compris et même surtout, de la part de nos responsables. A tout moment, un directeur pouvait venir nous trouver pour nous dire : « Tiens, cette nuit, j'ai pensé que ce serait bien si… », « Tiens, hier soir au dîner, je me suis dit que… ». Le message de notre directrice visait donc à nous faire comprendre que les choses ne se décident pas comme ça, « sans raison valable ». Nous n'avions pas à répondre à n'importe quelle suggestion, dût-elle émaner de la direction !

La chance sourit peut-être à ceux qui savent saisir les opportunités, mais tout n'est pas opportunité. Comme le dit le dicton, « Il ne faut pas prendre des vessies pour des lanternes »… Or, je suis désolée de le dire mais les suggestions de la direction, en matière de communication en tous cas, ressemblaient plus souvent à des vessies qu'à des lanternes !

C'est de là, je suppose, qu'est venue mon affection toute particulière pour la sentence de Sénèque :

« Il n'est point de vent favorable pour celui qui ne sait où il va ».

En effet, avant de se mettre en route vers une destination, il paraît raisonnable de se demander où l'on va. Cela semble logique de définir, avant de faire ses bagages, si l'on va au soleil ou à la neige. De même, avant de choisir son mode de transport, il est important de savoir si l'on reste sur le même continent ou si l'on traverse des océans...

Choisir sa destination, c'est en fait définir son objectif. Et cela se fait, indépendamment des moyens dont on dispose. Même si les moyens peuvent être importants à un moment donné, ce n'est pas au début du processus qu'ils doivent intervenir.

S'orienter en fonction de ses moyens est la meilleure façon de s'égarer. C'est l'approche « moyens » qui nous fait acheter n'importe quel objet en promotion qui finira par traîner lamentablement au fond d'un de nos placards. C'est l'approche « moyens » qui pousse une grande banque à monter une opération de promotion-bidon pour récupérer les coordonnées de prospects dont elle ne veut surtout pas comme clients !

Donc la première étape, vous l'aurez compris, consiste à se demander ce que l'on veut. Pas se demander comment on va faire pour y arriver ! Surtout pas, ce serait vous couper l'herbe sous le pied. En effet, **quand on sait où l'on veut aller, que l'on se motive sur son objectif, on est capable de faire des miracles pour y arriver**. Tandis que si l'on se contente de regarder où l'on est, il n'est pas dit que l'on arrive très loin…

Mais nous y reviendrons plus tard.

Pour l'instant, je vous propose de réfléchir à ce qui vous motive, à ce qui vous fait envie, à quoi vous voudriez que votre vie ressemble, si tout était possible.

Soyons fous ! On vise le « Quoi ». Le « Comment » viendra après.

b) Réussir, c'est quoi ?

Pour commencer, je vous propose de réfléchir à ce que représente pour vous la réussite. Pour cela, je vous demande d'écrire spontanément ci-dessous quelques lignes décrivant votre vision de la réussite.

Pour moi, réussir c'est …….
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

Si vous êtes inspiré, continuez ici

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Si vous avez déjà tout dit, passez à la page suivante…

Dans cette page, je vous propose de définir la vie que vous souhaitez, en vous penchant plus particulièrement sur 7 domaines qui la composent.

Vie personnelle

Vie professionnelle

Vie familiale

Vie sociale

Loisirs

Finances

Croissance personnelle

c) Domaines de vie

Pourquoi 7 ?

Peut-être avez-vous déjà entendu parler de 8 domaines ou de 4 ou de 5. Peu importe. Pour ma part, j'aime bien 7. Parce que 7 est considéré comme un chiffre magique, comme le chandelier à 7 branches ? Non, plus simplement parce que 7, c'est comme les 7 jours de la semaine. Et, je trouve intéressant de me dire que je vais consacrer un jour entier à peaufiner mes objectifs pour ce secteur de vie.

Un jour entier ??? Je vous entends déjà réagir…

Quand je parle d'un jour entier, cela ne veut pas dire que vous allez passer toute votre journée à définir vos souhaits. Simplement, ce que je vous suggère, c'est de lire, chaque matin, pendant 7 jours, les quelques questions auxquelles je vous propose de réfléchir sur cette thématique. Vous lisez, c'est tout. Mais en faisant cela, vous donnez l'instruction à votre cerveau de trouver les réponses à toutes ces questions. Au cours de la journée, pendant que vous vaquez à vos occupations, il va chercher des réponses. Tout comme un moteur de recherche peut être en train de travailler pendant que vous faites autre chose sur votre ordinateur, votre cerveau peut lui aussi travailler sur plusieurs canaux en même temps.

Donc, pendant toute la journée, votre cerveau va mettre en forme vos désirs, et le soir, il vous suffira d'un quart d'heure pour noter le résultat de vos réflexions. Gardez à l'esprit que vous pourrez toujours revenir sur vos objectifs, les redéfinir, les détailler et les peaufiner au fil des jours.

A la fin de la semaine, vous aurez construit une vision détaillée de ce que vous voulez faire de votre vie pour les 7 domaines principaux qui la composent.

Il s'agit de votre vie et vous n'en avez qu'une. Faites-en quelque chose qui vous appartient, dans laquelle vous êtes à l'aise et vous vous sentez bien. C'est important. Parce que si vous n'avez pas de programme pour votre vie, inévitablement, vous allez faire partie ou vous faites déjà partie du programme de quelqu'un d'autre. Vous n'êtes pas aux commandes.

Faites cet exercice par écrit. En faisant cela, vous vous engagez vis-à-vis de vous-même. Cela constituera votre cap, le point que vous garderez en ligne de mire pour diriger votre vie et orienter vos décisions. De la même façon que vous entrez les coordonnées de là où vous voulez aller dans votre GPS pour qu'il vous aide à trouver votre route, vos objectifs clairement définis par écrit vous aideront à aller là où vous voulez aller.

- ***Jour 1 : Vie personnelle***

Commençons par votre vie personnelle. Qu'aimeriez-vous obtenir dans ce domaine ?

Si vous imaginez que votre vie se déroule comme dans un rêve, quelle est votre condition physique idéale ? Dans quelles conditions vous levez-vous chaque matin ? Comment vous sentez-vous ? Par quoi commencez-vous votre journée ?

Quels buts vous fixez-vous par rapport à votre santé ? Menez-vous une vie saine ? Quels genres de repas prenez-vous ? Avez-vous une activité physique ? Combien de temps passez-vous à vous occuper de vous-même ?

Imaginez votre apparence idéale. Quelle image souhaitez-vous voir de vous dans un miroir ? Quelle est votre silhouette ? Combien pesez-vous ? Comment vous habillez-vous ? Décrivez votre garde-robe idéale.

Quelle est votre culture générale ? A quoi vous intéressez-vous ? Quel genre de personnes fréquentez-vous ? Que dit-on de vous ?

Ecrivez vos objectifs comme si vous les aviez déjà atteints. Donnez le plus de détails possibles :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ***Jour 2 : Vie professionnelle***

Définissez vos objectifs professionnels.

Imaginez votre emploi parfait, votre carrière idéale ou encore l'entreprise de rêve que vous aimeriez posséder. Si vous êtes étudiant, imaginez votre scolarité. Que faites-vous ? Comment se déroule idéalement votre journée-type? Exposez-la de façon détaillée.

Avec qui êtes-vous en relation ? Idéalement, comment sont les personnes avec lesquelles vous êtes en contact, avec qui vous aimeriez travailler? Les clients parfaits pour vous ? Comment agissent-ils ? Quelles sont leurs caractéristiques ? Décrivez-les en détails.

Où travaillez-vous ? Quel est votre cadre de travail ? Quelle part de votre temps consacrez-vous au travail ? Quels sont vos horaires ? Détaillez votre environnement de travail idéal.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ***Jour 3 : Vie familiale***

Penchez-vous sur le genre de vie familiale dont vous rêvez.

Quelles relations voudriez-vous entretenir avec votre famille ?

Quel genre de conjoint voulez-vous être ? Et pour vous, quel genre de conjoint désirez-vous ? Décrivez votre partenaire idéal(e). Que voulez-vous construire avec votre partenaire ? Que faites-vous ensemble ? Qu'est-ce qui vous relie ?

Comment êtes–vous en tant que parent ? Vos enfants, comment sont-ils ? Que faites-vous ensemble ? En quoi êtes-vous fier d'eux ? Décrivez ce qui vous rend heureux.

Quelles relations avez-vous avec vos propres parents, vos frères et sœurs ? Que faites-vous ensemble ? A quelle fréquence vous voyez-vous ? Dans quel contexte ? Décrivez les relations idéales qui vous lient à vos proches.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ***Jour 4 : Vie sociale***

Imaginez les relations idéales que vous voudriez entretenir dans votre vie sociale.

Qui avez-vous comme amis ? Sont-ils proches de vous ? Ces amitiés sont-elles stimulantes, enrichissantes, réconfortantes… ? Que faites-vous ensemble ? Qu'est-ce qui vous relie ? Décrivez ce qui vous rend heureux.

Quant à vos relations professionnelles, comment voudriez-vous qu'elles soient dans l'idéal ? Aimeriez-vous vous entourer de mentors prestigieux et d'amis importants ? Aimeriez-vous être associé professionnellement à des gens qui ont réussi dans leurs affaires ? Voudriez-vous pouvoir compter sur des personnes influentes ? Décrivez le type de relations qui vous ferait avancer.

De combien et de quel genre d'amis, de relations avez-vous besoin pour vivre pleinement et agréablement ?

Si vous fêtiez votre prochain anniversaire en grande pompe, qui serait de la fête ? Quel genre de fête donneriez-vous ? ?

Concernant la collectivité, comment contribuez-vous au monde qui vous entoure ? Etes-vous engagé dans une association, une organisation humanitaire, un parti politique, l'école de vos enfants ? Dans quelle mesure faites-vous une différence dans la vie des autres ? Comment vous sentez-vous relié aux autres ?

Quel grand projet voudriez-vous mener au sein de votre communauté ? Voudriez-vous aider les autres, les guider ? Décrivez quel rôle et quelle influence vous voudriez avoir. Quelle place voulez-vous prendre ?

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

- ***Jour 5 : Loisirs***

Abordons à présent un domaine de vie souvent négligé, celui des loisirs et du plaisir.

Si vous aviez les moyens de faire n'importe quelles activités, quelles seraient vos activités favorites ? Décrivez-les.

Imaginez que vous disposez de tout le temps libre que vous désirez. Que faites-vous ? Combien d'heures y consacrez-vous chaque jour ? Chaque semaine ?

Vous faites-vous aider pour les tâches ménagères ?

Quels sont vos loisirs ? Comment vous amusez-vous ? Avec qui ? Votre famille ? Vos amis ? À quel genre d'événements particuliers aimeriez-vous assister ? Voudriez-vous explorer de nouvelles choses ? Lesquelles ?

De combien de jours de congés par an voudriez-vous disposer? Où partez-vous en vacances ? Quel type de vacances ou de voyage aimeriez-vous organiser ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ***Jour 6 : Finances***

Imaginez votre situation financière idéale.

À combien s'élèvent les revenus que vous désirez gagner ? D'où vient cet argent ? Quelles sont vos sources de revenus ? Combien vous faut-il pour pouvoir faire des choix et prendre des décisions sans que l'argent soit un souci ?

Combien avez-vous à votre disposition ? Comment se présente cet argent (épargne, investissements ou autres) ?

Comment dépensez-vous votre argent ? Avez-vous une belle voiture ? Une résidence secondaire ? Un bateau ? Décrivez en détails tout ce que vous possédez.

Investissez-vous ? Si oui, dans quoi ? L'immobilier, la bourse, des œuvres d'art, en capital-risque… ?

Quel genre de maison habitez-vous ? Où est-elle située ? Quelle vue offre-t-elle ? Comment est-elle meublée ? Quel type de décoration y a-t-il ? Comment se présente le jardin ou le terrain qui l'entoure ? Avez-vous une piscine, un terrain de tennis, des chevaux ?

Faites-vous des dons à des œuvres ? Si oui, lesquelles ?

Avez-vous prévu un fonds pour les études de vos enfants ? Vos investissements vous garantissent-ils une retraite confortable ?

Soyez précis quant à la quantité d'argent dont vous avez besoin. Faites une estimation large, donnez-vous le droit de vivre sans soucis financiers et sans faire de compromis en ce qui a trait à votre style de vie.

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

- ***Jour 7 : Croissance personnelle***

Pour finir cette série de questions concernant la vie idéale que vous voulez construire, penchons-nous sur votre croissance personnelle. Imaginez comment vous souhaiteriez évoluer.

Aimeriez-vous reprendre des études ? Etre expert dans un domaine particulier ? Lequel ?

Voudriez-vous entamer une démarche de développement personnel ou un coaching ? Augmenter votre confiance en vous, votre pouvoir personnel ?

Voulez-vous développer vos connaissances, entreprendre une démarche spirituelle ? Détaillez ce que vous voulez apprendre et développer.

Voulez-vous améliorer votre bien-être physique et mental en suivant des cours de sophrologie ou de yoga, par exemple ? Voulez-vous apprendre un instrument de musique ou un art particulier ?

Voudriez-vous écrire un roman ou votre autobiographie ?

Voulez-vous réaliser un exploit quelconque, relever un défi ? Lequel ?

Pour quels domaines avez-vous de la curiosité ?

Quel rôle voulez-vous jouer autour de vous et dans le monde ? Consacrez-vous votre temps à des gens, des causes, des projets, des réalisations qui sont de la plus haute importance pour vous ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Vous avez terminé ? Bravo !

Mais ce n'est pas tout. Quand vous aurez rédigé le programme idéal de vos 7 domaines de vie, revenez-y régulièrement. Relisez ce que vous avez écrit, complétez-le de vos nouvelles idées, de vos nouveaux désirs. Ôtez ce qui n'est plus d'actualité.

Soyez précis, entrez dans les détails. C'est comme si vous étiez dans un taxi. Si vous donnez une direction floue au chauffeur, vous arriverez quelque part, oui, mais sans doute pas exactement là où vous vouliez aller. Et vous devrez peut-être terminer le voyage à pieds.

De la même façon, si vous commandez une entrée au restaurant sans préciser davantage ce que vous voulez, ne vous étonnez pas de vous faire servir du pâté alors que vous auriez préféré une salade…

Ecrivez et réécrivez ce que vous voulez. Relisez régulièrement vos notes. Chaque fois que vous le faites, vous donnez de la densité à vos désirs, vous les chargez d'énergie positive.

Imaginez-vous ayant atteint vos résultats, que ressentez-vous ? De la joie ? De la fierté ? De la confiance ? En quoi votre vie est-elle différente ? Qu'avez-vous de plus ? Sortez de vos limites, laissez parler votre imagination, accordez-vous tout ce que vous pouvez désirer.

d) Tableau de rêves

Préparez-vous à ce que vous voulez obtenir, à ce que vous allez accomplir. Pour cela, je vous invite maintenant à réaliser un tableau de rêves. De l'avis général, il s'agit de ce qui vous aidera le mieux à faire passer vos rêves du monde virtuel à celui de la réalité matérielle.

Procurez-vous des ciseaux, de la colle, du papier cartonné, des magazines, revues, brochures, etc. contenant des photos et illustrations en couleur.

Les dimensions de votre tableau importent peu, choisissez quelque chose de pratique. Vous pouvez faire un tableau pour chacun de vos domaines de vie ou bien opter pour un seul et même tableau.

Intégrez ensuite les éléments suivants :

1- Une photo de vous. Faites des montages pour vous représenter en train d'être, faire ou avoir ce qui fait l'objet de vos objectifs (voyageant, au travail, avec la silhouette et les vêtements qui vous inspirent…).

2- Des photos et illustrations colorées qui représentent la situation idéale, comme si elle était déjà réalisée.
3- Des mots ou des phrases qui décrivent vos objectifs au présent. Par exemple, « je voyage partout dans le monde avec mon nouveau camping-car, je parle l'anglais couramment, j'ai des clients sympathiques et fidèles»…
4- Mettez-y beaucoup de couleurs et faites en sorte de remplir tout votre tableau.
5- Vous pouvez également rajouter une affirmation du style « Cela ou mieux encore se réalise pour moi, de façon totalement satisfaisante et harmonieuse pour tous ».
6- Ajoutez la date (jour/mois/année) à laquelle vous voulez avoir atteint votre objectif. Cela l'ancrera dans la réalité matérielle.
7- Une fois votre tableau achevé, consacrez quelques minutes chaque jour à le regarder. Focalisez-vous sur le ressenti que vous avez en voyant ainsi votre rêve réalisé.

e) Solutions de rechange

Peut-être avez-vous eu des difficultés à répondre aux questions précédentes concernant vos domaines de vie ? Certaines personnes ont parfois du mal à ouvrir les vannes de leur imagination car elles ne peuvent faire abstraction de la réalité. Comme je vous le disais précédemment, ne vous préoccupez pas du « Comment » pour l'instant. Autorisez-vous à rêver, c'est le seul moyen de sortir de votre quotidien.

Astuce : Pour cela, inspirez-vous de l'une de ces citations :

> *« Tout ce que l'esprit peut concevoir et croire, il peut aussi le réaliser ».* Clément Stone

« Si j'ai la croyance que je peux le faire, je vais certainement acquérir la capacité de le faire, même si je ne la possède pas complètement au début »
Mahatma Gandhi

- ***Souvenirs***

Il peut arriver que la vie nous ait malmenés au point que nous en soyons arrivés à ne plus savoir qui nous sommes et ce qui nous fait vibrer. Dans ce cas, penchez-vous sur votre passé. Retrouvez dans vos souvenirs ce qui vous a plu, ce qui vous a fait rêver, qui vous auriez voulu être. Ecoutez les musiques que vous avez aimées, regardez les films qui vous transportaient dans leur univers, replongez-vous dans vos rêves d'enfance et d'adolescence. Que vouliez-vous devenir ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui vous attirait là-dedans ?

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

Et récemment, qu'est-ce que vous avez aimé comme livre, comme film, comme musique ? Quelles sont les personnages réels ou imaginaires, contemporains ou d'époque, que vous admirez ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui vous attire chez ces personnes ou dans ces œuvres ?

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

- ***Contrastes***

Peut-être avez-vous plus de facilités à voir ce qui ne vous convient pas qu'à imaginer ce que vous voudriez. Vous avez l'impression qu'il y a tellement de choses à changer ! Vous ne voyez que cela…
C'est ce que l'on peut appeler des contrastes. Par ce terme, l'on définit une situation qui ne nous convient pas mais dont on considère qu'elle est là, dans notre réalité, pour nous permettre de clarifier nos désirs.

Si vous vous sentez aux prises avec des **contrastes**, réjouissez-vous ! Ils vont en effet vous permettre de définir précisément ce que vous voulez **à la place** de ce que vous vivez dans ces situations contrariantes.

Essayez donc !

Listez ci-dessous tout ce qui ne vous convient pas, dont vous ne voulez plus.	**Pour chacun des points de la colonne de gauche, notez ce que vous voudriez avoir à la place.**
Exemple : • *Une belle-mère insupportable*	*Exemple :* • *Des relations complices avec ma belle-famille*

- ***Visualisation***

Si vous n'arrivez décidément pas à vous faire une idée précise de ce que vous voudriez faire de votre vie, je vous suggère une autre possibilité : la visualisation.

Voici tout d'abord quelques aspects pratiques pour réussir vos visualisations :

Pratiquez la visualisation de préférence le matin au réveil ou le soir au coucher. En effet, à ces moments-là, votre cerveau fonctionne naturellement en ondes alpha, ondes caractéristiques de la relaxation et propices à la suggestion.

En dehors de ces périodes, il vous est aussi possible de vous détendre par une relaxation « volontaire ». Pour cela, **installez-vous confortablement, assis ou couché, dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé**. Coupez votre téléphone, signalez autour de vous que vous avez besoin d'être tranquille pendant quelques instants.

Respirez lentement et profondément, en focalisant votre attention sur votre respiration. Laissez-vous bercer par le rythme lent de vos inspirations et expirations. Imaginez par exemple que ce sont des vagues dont le flux et le reflux vous balancent ou que vous êtes dans un hamac. Imaginez que chaque inspiration dissout toutes vos tensions, tandis que les expirations les rejettent à l'extérieur de vous.

Passez en revue tout votre corps, de la tête au pied pour vérifier que toutes les parties de votre corps sont bien détendues. Si vous ressentez une certaine tension à un endroit, concentrez vos respirations sur cet endroit précis pour le détendre.

Imaginez que vous descendez lentement un escalier solennel de 10 marches et qu'à chaque marche, vous êtes de plus en plus détendu.

Lorsque vous vous sentez profondément relaxé, commencez à imaginez ce qui vous fait envie, dans ses moindres détails. Et si rien ne vient, visualisez-vous…en train de visualiser avec succès ! Imaginez que vos désirs sont très nets et que vous êtes une personne déterminée qui sait ce qu'elle veut et qui l'obtient. Dites-vous intérieurement des choses comme : « Waow! C'est magnifique de savoir exactement ce que je veux ! »

Une visualisation de ce type, « le symbole de notre mission », vous est proposée sur le site Esprit de Succès.

Vous avez des questions ?

Vous êtes bloqués dans vos exercices ?

Vous voulez faire un commentaire ?

Indiquez votre mail en cliquant ici et vous pourrez poster votre message.

Vous aurez une réponse dans les meilleurs délais.

☺ ☺ ☺

III-D'OÙ PARTEZ-VOUS ?

A ce stade-ci, nous allons revenir un peu en arrière. Donc, si vous avez lu ce guide sans appliquer les exercices proposés, STOP, ce n'est pas la peine d'aller plus loin. Vous avez déjà dû l'entendre dire, **ce que vous lisez ne sert à rien si vous ne passez pas à l'action**.

Je sais, vous vous dites, « Oui oui j'y reviendrai plus tard ». Si vous voulez. Mais faites-vous la promesse d'y revenir. Comme je vous l'ai déjà dit, c'est de votre vie qu'il s'agit, personne d'autre que vous ne la vivra à votre place. Et heureusement !

Si vous avez réalisé les exercices proposés, bravo ! Vous faites déjà partie des gagnants, ceux qui passent à l'action…

a) Bilan des domaines de vie

Reprenez votre **définition de la réussite**. A votre avis, dans quels domaines se situent surtout vos critères de réussite ?

Vie personnelle ?

……

……

……

Vie professionnelle ?

……

……

……

Vie familiale et couple ?

……

……

……

Vie sociale et relations ?

……

……

……

Loisirs ?

……
……
……

Finances ?

……
……
……

Croissance personnelle et contribution au monde ?

……
……
……

Au cours du travail sur vos domaines de vie, vous avez émis des souhaits. Relisez-les et établissez ce qui les sous-tend. Y a-t-il certaines **valeurs**[1] communes à tous ces objectifs ? Lesquelles ? Amitié ? Famille ? Liberté ? Épanouissement ? Créativité ?...

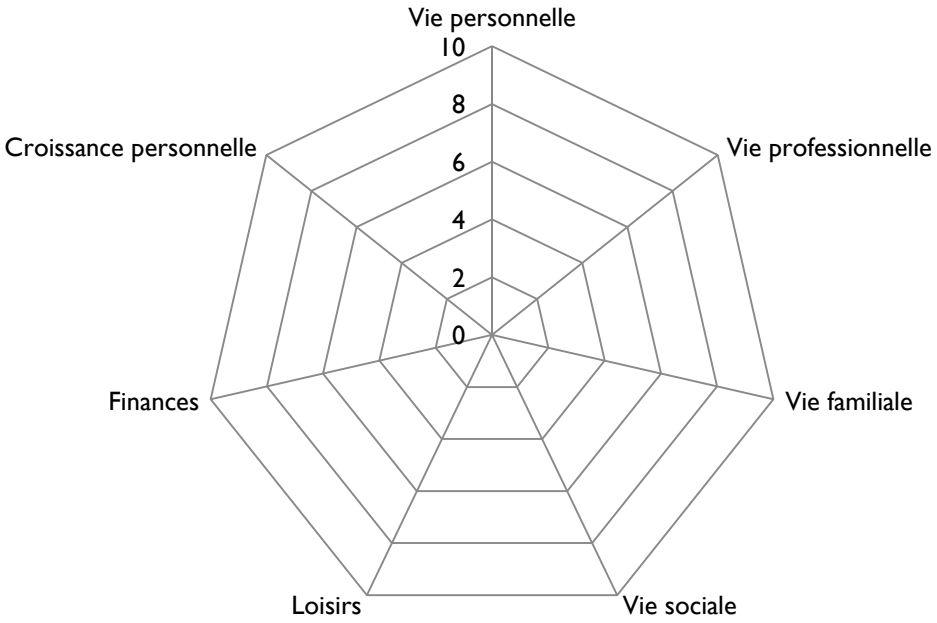
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

[1] Valeur : Ce qui est vrai, beau, bien, selon un jugement personnel plus ou moins en accord avec celui de la société de l'époque. (Définition du Dictionnaire Petit Robert)

A présent, il convient de savoir où vous en êtes exactement par rapport à vos objectifs. Les avez-vous presque atteints ? Ou bien êtes-vous encore loin d'y arriver ?

Pour savoir ce qu'il convient de mettre en place pour parvenir là où vous voudriez être, il est nécessaire de savoir d'où vous partez.

C'est ce que je vous propose de faire en inscrivant sur le schéma ci-dessous, à quel point vous êtes satisfait de chacun des domaines de votre vie, à quel point vous estimez avoir atteint ce que vous vouliez pour ce domaine. Coloriez la zone couverte par votre satisfaction. Ainsi, vous verrez d'un seul coup d'œil ce qu'il reste à faire….



Evaluez de 1 à 10 votre degré de satisfaction dans ce domaine. Datez.

Vous avez à présent sous les yeux un aperçu de votre vie actuelle. Quels sont les domaines qui ont besoin que vous leur accordiez de l'attention ? Quels sont ceux qui vous donnent entière satisfaction ?

……
……
……
……
……

b) Qui êtes-vous ?

Définir un projet de vie, un projet professionnel ou tout projet personnel est une démarche intimement liée à une autre : la connaissance de soi.

Vaste sujet que l'on peut mettre des années à peaufiner !... Mais sujet d'importance car une bonne connaissance de soi facilite la relation aux autres et favorise l'estime de soi. Qui elle-même nous aide à entreprendre avec confiance…

- ***La Fenêtre de Johari***

Pour aller plus loin, j'ai envie de vous parler de la « Fenêtre de Johari ». C'est un schéma qui représente le degré de connaissance de l'autre et de soi-même dans les relations entre individus. Il a été créé, en 1960, par Joseph Luft et Harrington Ingram dont les prénoms ont servi à créer le mot "Johari".

Voici à quoi elle ressemble :

Zone Publique Ce que je sais sur moi et que je montre aux autres	**Zone Aveugle** Ce que je ne sais pas sur moi mais que les autres connaissent
Zone Cachée Ce que je sais sur moi et que je cache aux autres	**Zone Inconnue** Ce qui est inconnu de moi et des autres

La fenêtre de Johari sert à classer les différentes informations sur une personne :

- Les informations dont la personne dispose sur elle-même (zone publique et zone cachée)
- Les informations dont elle ne dispose pas (zone aveugle et zone inconnue)

Quelle est votre **zone publique** ? Que diriez-vous de vous, là tout de suite, si on vous le demande ? Quels sont vos principaux traits de caractère ? Vos talents ? Vos compétences ?

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

Quelle est votre **zone cachée** ? Que savez-vous de vous que vous n'avez pas envie de révéler aux autres ? Quelle est votre part d'ombre ? (On en a tous une, rassurez-vous !...). Même si vous n'avez pas envie d'en faire état devant devant tout le monde, il est important que vous en soyez conscient. Un indice : c'est souvent quelque chose que vous ne supportez pas chez les autres…

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

Pour aller plus loin dans votre connaissance de vous-même, vous l'aurez compris, il va falloir aller voir du côté des zones situées à droite du cadran, la **zone aveugle** tout au moins. C'est en effet, celle-là la plus facile à atteindre puisqu'il n'y a qu'à demander.

Pour cela, je vous suggère de poser les 3 questions suivantes à vos proches et à des personnes de votre entourage :

1- Quand vous pensez à moi, qu'est-ce qui vous vient à l'esprit en premier ?
   ……..
   ……..
   ……..
2- Si vous deviez faire appel à moi pour quelque chose d'important, ce serait quoi ?
   ……..
   ……..
   ……..
3- Quel(s) talent(s) me reconnaissez-vous ?
   ……..
   ……..
   ……..

C'est un exercice pas toujours évident, qui peut nous faire sortir de notre zone de confort. Tout d'abord, parce qu'il n'est pas toujours facile de demander. Ensuite, parce que l'on peut ressentir de l'appréhension vis-à-vis des réponses que l'on va récolter. En réalité, c'est un exercice que je propose souvent dans le cadre de ma pratique professionnelle et qui suscite invariablement une grande satisfaction pour la personne ainsi mise « sur le grill ». Vous serez surpris de constater la bienveillance des autres à votre égard ainsi que la justesse et la richesse des réponses apportées. C'est vraiment un cadeau à vous faire !

Astuce : Choisissez des personnes aussi bien dans votre environnement familial et amical que dans votre contexte professionnel. Proposez aux personnes interrogées de répondre de façon anonyme si elles le souhaitent. La plupart du temps, elles déclineront la proposition mais cela peut les mettre plus à l'aise.

Notez ci-dessous ce que l'on a dit de vous :

1- A quoi êtes-vous spontanément associé ?

……
……
……
……
……
……

2- Pour quelles choses importantes pense-t-on à vous ? Et qu'est-ce que cela dit de vous ?

……
……
……
……
……
……

3- Quels talents vous attribue-t-on ? Remarque : N'essayez pas d'en avoir beaucoup. C'est sûr, cela peut paraître valorisant d'avoir des tonnes de qualités. Mais ce ne seront que des qualités. Ce que nous recherchons ici, ce ne sont pas des qualités mais des TALENTS, c'est-à-dire quelque chose qui fait la DIFFÉRENCE, quelque chose que tout le monde n'a pas ou alors pas aussi bien que vous ! Identifier 3 ou 4 talents est un objectif largement suffisant.

1) …… 3) ……
2) …… 4) ……

4- Y a–t-il des choses qui vous ont étonné ?

……
……
……
……
……
……

- ***De qui vous entourez-vous ?***

Dans le chemin de la connaissance de soi, il est également intéressant de regarder qui nous entoure. Ne dit-on pas « Qui se ressemble s'assemble » ?

Notez ci-dessous le nom de toutes les personnes que vous admirez. Allez voir du côté de votre famille, de vos anciens professeurs, de vos anciens camarades de classe, de vos amis, de vos collègues de travail, de personnes exerçant une profession qui vous attire, de vedettes du sport ou de la chanson, d'artistes et personnalités en vue, de chefs spirituels ou personnages bibliques, de héros des livres que vous avez lus, qu'ils aient réellement existés ou qu'il s'agisse de personnages de fiction… Ne vous limitez pas. Votre liste peut comporter autant de noms que vous le souhaitez.

- …….
- …….
- …….
- …….
- …….
- …….
- …….
- …….
- …….
- …….
- …….
- …….
- …….
- …….
- …….
- …….
- …….
- …….
- …….
- …….
- …….
- …….
- …….
- …….
- …….
- …….
- …….
- …….
- …….
- …….
- …….

Une fois votre liste établie, reprenez chacun des noms en commençant par le premier. En face de ce nom, notez les qualités ou traits de caractère que vous appréciez chez cette personne.

Puis, passez à la personne suivante : si elle présente certaines qualités communes avec la précédente, contentez-vous de cocher cette caractéristique. S'il s'agit d'un trait de caractère différent, notez-le.

Poursuivez ainsi avec toutes les personnes de votre liste. Prenez le temps qu'il vous faut pour établir un inventaire aussi complet que possible.

Exemple :

- Maman Honnête ✓✓
- " Généreuse ✓✓✓
- Papa Drôle ✓
- Tante Jeanne Astucieuse✓
- Abbé Pierre Bon✓
- Albert Einstein Intelligent ✓

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Observez à présent que certaines qualités reviennent plus souvent que d'autres. Lesquelles ?

•	•	• .....
•	•	• .....
•	•	• .....
•	•	• .....

Examinez cette dernière liste de qualités. Chaque trait de caractère choisi représente quelque chose de particulier pour vous parce qu'il résonne en vous. Et si vous reconnaissez ces qualités chez les autres, et qu'elles résonnent en vous, c'est parce qu'elles existent aussi en vous. Sinon, vous ne seriez pas capables de les reconnaître chez autrui. Les aviez-vous indiquées dans votre zone publique ?

Astuce : Procurez-vous un petit carton d'environ 6X10 cm. Recopiez sur l'une des faces vos 3 ou 4 talents. Pour chacun, vérifiez bien que vous puissiez vous dire : « C'est moi, ça ! ».

Sur l'autre face, indiquez les qualités que vous vous êtes découvert.

Gardez ce carton avec vous et relisez-le souvent. Habituez-vous à l'idée que ces qualités sont les vôtres, qu'elles décrivent effectivement votre nature authentique. Essayez pendant une semaine de faire la démonstration consciente de ces traits de caractère. Remarquez les occasions particulières au cours desquelles vous manifestez réellement ces qualités et caractéristiques. Comment vous sentez-vous à ces moments-là ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Allez aussi voir sur le site Esprit de Succès. Une visualisation vous est proposée sur le thème du Moi Authentique.

c) Quelles sont vos réussites ?

Il est important de mettre ses succès passés en évidence car il existe une relation directe entre l'estime de soi d'une personne et ses succès. Etre conscient des succès que l'on a obtenus, les reconnaître, renforce notre confiance en nous-mêmes et nous rassure sur les succès que nous pourrons à nouveau obtenir dans le futur.

Pour faire l'inventaire de vos succès, commencez par diviser votre vie en 3 laps de temps égaux. Par exemple, si vous avez 30 ans, vous aurez une première période de 0 à 10 ans, une seconde de 11 à 20 ans et une troisième de 11 à 30 ans.

Pour chaque période, retrouvez **tous les succès, toutes les réussites** auxquels vous êtes parvenu à cette période. Tous, sans exception. Vous n'avez pas le droit de censurer, sous prétexte que tout le monde le fait. Bien sûr, jusqu'à 10 ans, vous aurez des succès communs à beaucoup de gens. Peu importe ! Ce qui compte c'est que VOUS, vous ayez réussi à faire cela (marcher, parler, faire du vélo, nager, lire, écrire…). Ce n'est pas parce d'autres l'ont fait aussi que ce n'est pas valable. En plus, regardez un peu autour de vous, est-ce que vraiment tout le monde sait nager, lire, etc…

Revenez sur cette liste à plusieurs reprises. Tout ne vous apparaîtra pas du premier coup. Certaines choses, même importantes, peuvent être devenues tellement évidentes que l'on n'y pense plus. Par exemple, j'avais complètement oublié de noter que j'avais arrêté de fumer ! 🙂

Donnez-vous comme objectif de noter au moins 10 réussites pour chaque tranche d'âge. Rappelez-vous : il n'y a pas de petits succès. TOUT est bon à prendre !

Puis, prenez régulièrement un moment pour venir relire tous vos succès. Soyez fier de vous. Vous le valez bien !

Lisez aussi l'article « Comment booster son estime de soi » sur le site Esprit de Succès.

1ère période **De** **……** **à** **……**	- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

2ème période **De** **……** **à** **……**	- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

3ème période **De** **……** **à** **……**	- - - -

Vous avez des questions ?

Vous êtes bloqués dans vos exercices ?

Vous voulez faire un commentaire ?

Indiquez votre mail en cliquant ici et vous pourrez poster votre message.

Vous aurez une réponse dans les meilleurs délais.

☺ ☺ ☺

IV-COMMENT ARRIVER LÀ OU VOUS VOULEZ ALLER ?

a) Le but du but

Reprenez votre tableau de rêves, vos domaines de vie, et demandez-vous pourquoi vous voulez atteindre ces objectifs. Ou plutôt « Pour… quoi ? », pour obtenir quoi ? **Qu'est-ce que vous aurez de plus une fois que vous serez là où vous voulez être ?**

C'est une étape indispensable car elle permet de s'assurer que l'on n'est pas en train de confondre un objectif et un moyen. Ne vous contentez pas de la première réponse, allez jusqu'au bout du bout. En effet, un « Pour… quoi ? », en cache souvent un autre. Reposez-vous donc la question autant de fois que vous y trouverez des réponses.

Par exemple, une de mes amies, pharmacienne, rêvait d'agrandir son officine. Elle avait déjà déposé plusieurs demandes de permis de construire à la mairie mais, étant donné que son local était situé au confluent de plusieurs rues et de plusieurs communes, ils avaient toujours été refusés. Elle se sentait coincée et aigrie par cette situation.

Quand je lui ai demandé ce qu'elle aurait de plus avec une plus grande pharmacie, j'ai compris qu'elle pourrait proposer plus de services et de produits, ce qui justifierait l'embauche d'une pharmacienne supplémentaire. C'était le premier « Pour… quoi ? ».

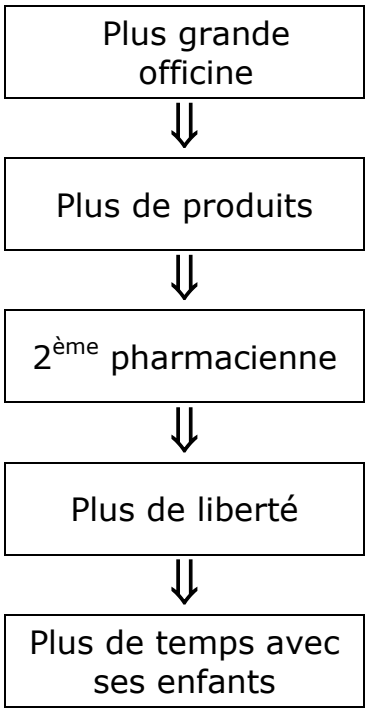
Je lui ai demandé ensuite ce qu'elle aurait de plus quand elle aurait l'aide d'une autre pharmacienne, elle m'a répondu : « Plus de liberté ! ». Il faut savoir en effet que la réglementation impose la présence d'un pharmacien diplômé au sein de chaque officine pendant toute la période d'ouverture au public. Si l'officine est ouverte de 9h à 19h, 6 jours sur 7, cela fait 60h par semaine ! J'ai mieux compris pourquoi Nathalie voulait embaucher une collègue… C'était le deuxième « Pour… quoi ? ».

A ce stade-là, vous l'aurez compris, je lui ai demandé ce qu'elle aurait de plus, avec plus de liberté…

Et là, nous sommes arrivées au but du but : elle voulait plus de temps à consacrer à ses enfants.

Ce qu'elle aurait de plus avec ça ? Rien. C'était cela la finalité, le véritable objectif. Tout le reste n'était que des moyens d'atteindre cet objectif-là.

En résumé, voici toutes les étapes par lesquelles il aura fallu passer pour pointer du doigt le véritable objectif :



Après avoir découvert quel était son véritable objectif, Nathalie s'y est attelée immédiatement. La question se posait maintenant différemment : Que pouvait-elle faire, là tout de suite, pour passer plus de temps avec ses enfants ? Recruter une pharmacienne à temps partiel ? Passer moins de temps à faire du shopping ? Fermer la pharmacie entre midi et deux pour reprendre les enfants à l'école et manger avec eux ?… Un tas de nouvelles options sont apparues. Et surtout, Nathalie* s'est aperçue qu'elle avait beaucoup plus de pouvoir entre les mains que quand elle attendait simplement l'autorisation de la mairie…

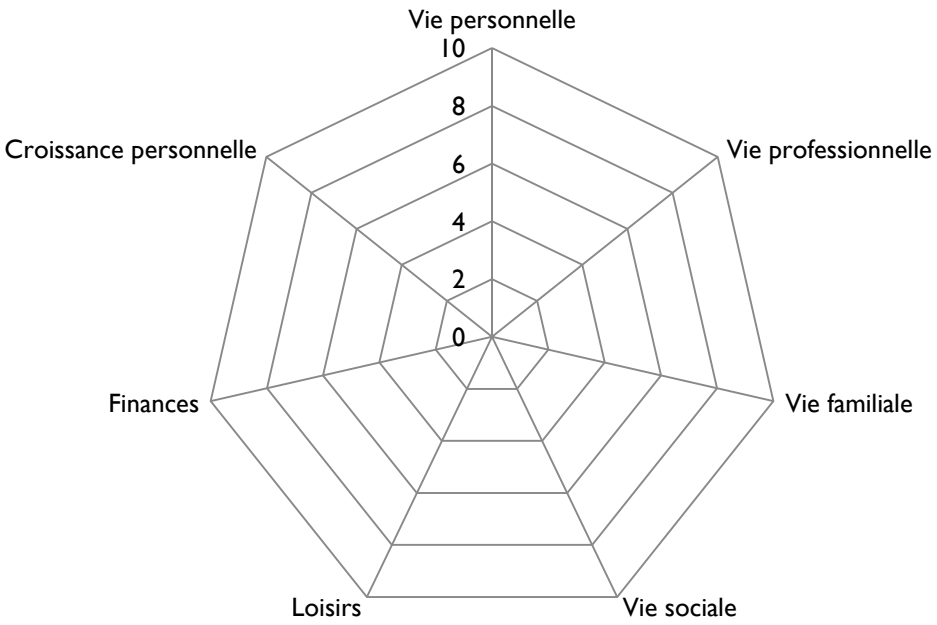
Et pour vous, quel est le but du but ? Qu'est-ce qui se cache comme motivation encore plus importante derrière les buts que vous croyez avoir ?

……
……
……
……
……
……
……

*Pour info, Nathalie dispose maintenant d'une belle et grande pharmacie !...

b) Ecarts entre ce que vous voulez et où vous êtes

Reprenez à présent le bilan de vos domaines de vie. Voyez-vous toujours les choses de la même façon ?



Evaluez de 1 à 10 votre degré de satisfaction dans ce domaine. Datez.

Dans quels domaines vos objectifs sont-ils atteints ou presque ?

.....

.....

.....

.....

Quels sont ceux qui ont besoin que vous leur accordiez de l'attention ?

.....

.....

.....

.....

Ecrivez ce qui vous vient à l'esprit quand vous pensez à ces différents domaines de votre vie. Comment expliquez-vous que certains domaines aient une note supérieure à 7 et d'autres, à peine 5 ? Qu'est-ce que vous vous dites à ce propos ?

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

Choisissez un ou deux domaines dans lequel votre satisfaction actuelle n'est pas très élevée. Relisez vos objectifs pour ce domaine.

Que pourriez-vous faire là tout de suite pour augmenter votre niveau de satisfaction dans ce domaine ? Choisissez une toute petite chose, facile à réaliser. De cette façon, vous obtiendrez rapidement des résultats, ce qui vous encouragera à continuer ou aller plus loin.

Notez ici ce que vous allez faire :

……
……
……
……

Décidez que demain vous vous y mettez. Et faites-le !

Méditez sur cette citation :

« Des actions ordinaires, faites de façon constante,
créent des résultats extraordinaires »

Keith Cunningham

c) Transformez vos objectifs en objectifs SMART

Vous venez de définir en détails ce que vous souhaitiez dans votre vie. Je vous ai parlé d'objectifs. En réalité, un objectif, ce n'est pas n'importe quoi. Il n'est pas rare de faire l'amalgame entre un souhait, un « vœu pieux »* et un objectif. Comment différencier les deux ?

Une formule couramment utilisée, et que je vais reprendre ici, consiste à parler d'objectifs **SMART**.

S pour spécifique. Votre objectif est-il suffisamment clair et précis ? Comment saurez-vous que vous l'avez atteint ? Par exemple, « je veux être heureux » n'est pas un objectif spécifique, il n'est pas assez précis. Par contre, « Je veux me marier cette année » en est un.

M pour mesurable. « Je veux me marier cette année » est quelque chose de mesurable. Soit vous serez marié, soit vous ne le serez pas. Cela ne laisse pas place au doute. Un objectif SMART produit un résultat vérifiable en termes sensoriels, concrets, constatables par tous.

A pour atteignable. Cet objectif est-il bien sous votre contrôle ? Si votre objectif est « je veux que mon mari arrête de fumer », ce n'est pas un objectif atteignable car il ne dépend pas de vous. Vous n'en êtes pas l'auteur. Dans cette rubrique, demandez-vous aussi si l'objectif visé est bien en cohérence avec vos valeurs, avec qui vous êtes. Mettez également une note à votre objectif. Si vous lui mettez moins que 7/10, oubliez-le, il n'a aucune chance, vous n'êtes pas assez motivé.

R pour réalisable. Votre objectif doit être ambitieux sans pour autant être impossible à atteindre. Il doit tenir compte de vos contraintes personnelles et liées à votre contexte. Gagner 100.000 € par an si vous en gagnez aujourd'hui 30.000 n'est peut-être pas tout à fait réalisable. Par contre, en gagnez 40.000 semble tout à fait envisageable. Au besoin, renseignez-vous pour savoir ce que vous êtes en droit d'espérer.

T pour temporel. Un objectif SMART est daté. Fixez une échéance à votre objectif avec une date précise. Et prévoyez de célébrer l'événement quand vous l'aurez atteint ! (Un restaurant, une coupe de champagne, un bouquet de fleurs, un massage, n'importe quoi fera l'affaire. Ce qui compte, c'est de marquer le coup !)

*Vœu pieu : locution signifiant souhait irréalisable

d) Planifiez

Reprenez ce que vous avez défini pour vos 7 domaines de vie et estimez à présent la période à laquelle vous pourrez avoir atteint cet objectif. Pensez bien à formuler des objectifs SMART !

- ***Ce que vous voulez faire dans 5 ans et +***

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ***Ce que vous voulez faire dans 3 à 5 ans***

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ***Ce que vous voulez faire dans 1 à 3 ans***

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

- ***Ce que vous voulez faire d'ici 1 an… et donc commencer dès maintenant !***

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

e) Commencez à agir…

… tout de suite !

Pour cela, choisissez vos quatre objectifs principaux pour l'année à venir, un par trimestre. Numérotez-les. Décrivez pour chacun en quoi cet objectif est important pour vous. Que va-t-il changer dans votre vie personnelle ou professionnelle ? En quoi va-t-il faire avancer l'un de vos autres objectifs ? A-t-il besoin d'être découpé en objectifs plus petits ? Si oui, lesquels ?

Objectif n°1

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

Objectif n°2

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

Objectif n°3

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

Objectif n°4

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

Définissez à présent la première action que vous allez mener pour atteindre votre premier objectif. Choisissez une petite chose telle qu'envoyer une lettre, passer un coup de fil, prendre un rendez-vous, ou n'importe quelle chose significative. Notez-là ici :

……
……

Et passez à l'action !

V-CONCLUSION

Vous êtes toujours là ? Félicitations ! Très peu de gens terminent les livres qu'ils commencent… et même, tout simplement les choses qu'ils commencent.

> *« La plus grande faiblesse des gens réside dans leur trop grande rapidité à abandonner. La façon la plus certaine de réussir, c'est d'essayer une fois de plus, encore et encore »*
>
> Thomas Edison

Et maintenant, pour peaufiner tout le travail que vous avez fait jusqu'ici, encore une dernière chose. Rédigez un engagement vis-à-vis de vous-même. Vous pouvez compléter le modèle proposé ci-après mais vous pouvez aussi le recopier de votre main. Cela aura encore plus d'impact ! Vous pouvez également le modifier pour le faire correspondre exactement à ce que vous êtes prêt à mettre en œuvre.

Ne négligez pas le pouvoir de l'engagement ! C'est un ingrédient fondamental du succès…

Allez-y, tracez votre voie !

Vous n'avez qu'une vie, faites-en une œuvre !

La plus belle qui soit…

Sophie Gueidon
www.espritdesucces.com

Lettre d'engagement

Moi,_____,
je m'engage solennellement à prendre toutes les dispositions requises pour mener à bien l'objectif suivant :

_____

_____

_____

Je consacre du temps chaque jour à faire de petites actions significatives par rapport à l'atteinte de cet objectif, tout comme je réalise aussi des actions plus importantes. J'ai conscience que les petites actions me permettent, lentement et sûrement, d'obtenir des résultats significatifs et je ne les néglige pas.

Je programme la veille au soir ce que je veux faire le lendemain et je m'y tiens rigoureusement. Je programme également chaque week-end ce que je veux faire au cours de la semaine suivante, chaque fin de mois le contenu du mois suivant et chaque fin d'année, le programme de l'année suivante.

Je respecte mes engagements envers moi-même et je fais preuve de discipline au quotidien.

Fait à_____, le_____

Signature :

Lettre d'engagement

Fait à_____, le_____

Signature :

Vous avez des questions ?

Vous êtes bloqués dans vos exercices ?

Vous voulez faire un commentaire ?

Indiquez votre mail en cliquant ici et vous pourrez poster votre message.

Vous aurez une réponse dans les meilleurs délais.

☺ ☺ ☺

Vous avez apprécié ce guide ?

VOUS POUVEZ LE FAIRE CIRCULER

Faites-en profiter votre entourage, vos connaissances à condition de ne pas le modifier en quoi que ce soit.

Plus il profitera à un grand nombre de personnes, plus il aura atteint son but.

Esprit de Succès.

Cette création est mise à disposition selon le Contrat Attribution-NonCommercial-NoDerivs 2.0 France disponible en ligne http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/fr/ ou par courrier postal à Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California 94105, USA.