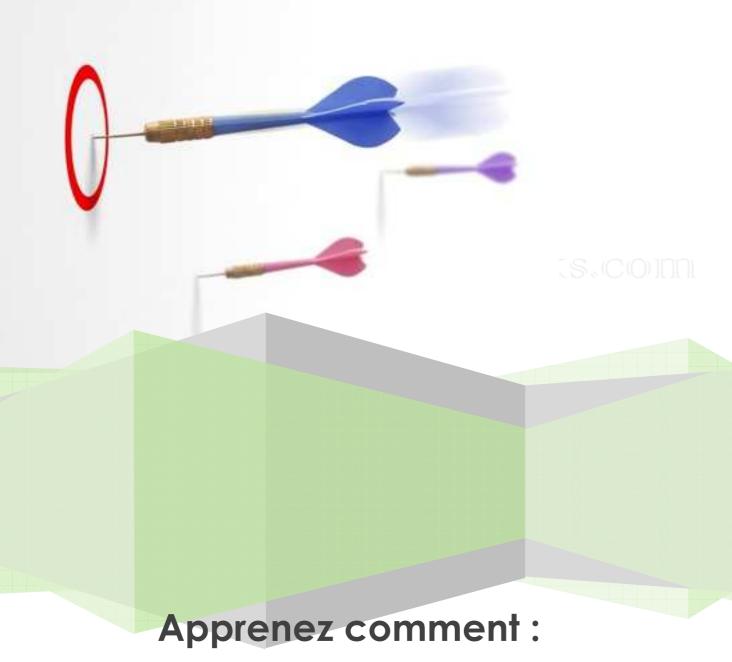
Guide étape par étape.

Bernard LOUIS



- Planifier vos objectifs
- Atteindre vos buts
- Réaliser vos rêves

Apprendre à Réussir
- étape par étape Comment concevoir vos objectifs, atteindre vos buts, et réaliser vos rêves.

www.editeurs-ebooks.com

Introduction

Merci de lire cet ebook dont le but est de vous aider à parvenir au succès que vous attendez. Dans ce rapport vous allez trouver tout ce qu'il faut pour définir vos buts dans différents domaines de la vie de tous les jours : la santé, les relations, les affaires, les finances, et l'esprit.

Pourquoi est-il important de se fixer des objectifs?

Tout simplement pour guider sa vie et la mener tranquillement le long du chemin de la réussite, du progrès et de l'épanouissement personnel. On n'a qu'une vie ! Autant qu'elle soit constructive et en accord avec nos valeurs et nos espoirs. Si vous définissez clairement vos objectifs, vous favorisez votre réussite car vous encadrez vos actions et maintenez votre motivation à un niveau constant. Quel que soit votre éducation, votre formation, vos croyances, vos compétences etc...ne négligez pas l'impact et la puissance de vos objectifs. La capacité à définir des buts et de planifier les actions pour les réaliser est le meilleur chemin vers le succès. Avec cette capacité simple mais peu utilisée vous pouvez vous mettre à niveau de n'importe qu'elle personne. Une fois que vous connaissez votre objectif dans la vie et que vous travaillez chaque jour à l'atteindre, rien ne vous arrête! Le principe le plus important est de laisser son imagination l'emporter : il faut idéaliser vos buts et ne pas se fixer volontairement de limites. Tout ce dont vous avez besoin pour commencer est

un crayon et un papier, et un peu de temps devant vous. Lors du processus d'idéalisation, vous prenez le temps de vous poser, de jeter un œil critique sur les différents aspects de votre vie actuelle et sur les changements à effectuer pour parvenir à votre vie de demain. Posez-vous cette question : est-ce que tout est parfait dans ma vie actuellement ?

Si ma vie était parfaite, qui serais-je, que ferais-je et qu'aurais-je ? Si vous fixez vous-mêmes vos objectifs vous progresserez même si apparemment des obstacles insurmontables semblent se présenter. Pourquoi ? Tout simplement car vous allez prendre la décision d'agir alors que d'autres personnes resteront passives et inactives dans l'adversité. Sans but, vous tournez le dos au succès, au progrès et à l'amélioration de votre vie. Sans objectif, vous ne pourrez vous épanouir car votre vie manquera de sens. Au contraire, en définissant vos objectifs vous parvenez à mieux orienter votre destinée pour agir et rester maître de vos décisions et de vos actions. Pour réussir vous devez développer un sens aigu de l'orientation de votre vie dans tous les domaines. Une question importante est la suivante :

Que voulez-vous faire de votre vie ?

Qu'est-ce que vous voulez vraiment, vraiment faire?

La plupart des gens ne savent même pas répondre à cette question alors qu'elle est primordiale pour s'épanouir et qu'elle permet de réaliser vraiment ce dont nous sommes capable, et même bien plus! Dans les pages suivantes nous allons © 2009- www.editeurs-ebooks.com

voir les tactiques les plus efficaces pour établir nos propres réponses à ces questions. Questions et réponses qui auront une incidence majeure sur le déroulement de votre vie à venir.

Première partie : le seul vrai but...c'est la joie de vivre, dans le bonheur comme dans l'adversité!

Le but ultime serait d'atteindre le bonheur permanent...Quelle idiotie!

Pourquoi?

Car non seulement c'est impossible mais en plus et surtout cela rendrait la vie bien monotone. Et surtout, cela est tout simplement impossible car beaucoup de choses dans la vie ne dépendent pas de nous. Et comme elles ne dépendent pas de nous, nous ne pouvons ni les prévoir ni les maîtriser. Par contre, accepter que les choses —la vie— peuvent ne pas bien se dérouler c'est se libérer de contraintes inutiles. Accepter que les ennuis sont inéluctables c'est déjà trouver un sens à la vie. S'adapter aux obstacles, accepter leurs conséquences et travailler pour les surmonter c'est adopter une attitude sage et responsable. C'est l'un des moyens de toujours conserver une joie de vivre et un bon équilibre. Il suffit juste de décider de ne pas se laisser submerger par les imprévus en agissant toujours de manière volontaire ou lieu de subir. Peu importe votre richesse, votre santé,

votre patrimoine, vos relations...Si vous ne décidez pas maintenant de devenir responsable de votre destinée, vous n'atteindrez jamais la sérénité et la joie de vivre qui en découle. Il faut profiter de chaque instant qui nous est donné pour décider, agir, réagir, prévoir, s'adapter, apprendre,... et savourer les instants de plaisir. Pour être heureux, il faut être en phase avec ses valeurs et objectifs, même si tout n'est pas toujours rose.

Les ingrédients de la joie de vivre

Ces ingrédients nous sont communs à tous en toutes circonstances. Le premier c'est la santé et l'énergie. La plupart des gens mettent leur santé au dessus de tout et je pense qu'ils ont raison! Si vous avez une bonne santé c'est une richesse inestimable qu'il faut entretenir en priorité. Si votre santé est moins bonne, il est plus difficile d'encaisser les coups de la vie et de se battre sur tous les fronts. Dans ce cas, votre objectif sera d'essayer d'améliorer votre santé ou de vous adapter aux limites qu'elle vous impose. Le second ingrédient est l'état de vos relations avec vos proches, vos amis, votre famille. Plus il y a de personnes qui vous aiment et qui vous respectent, et que vous aimez et respectez, plus vous serez heureux et en bonne santé morale et physique! Le troisième ingrédient est peut-être inattendu...il s'agit du travail, ou d'une activité que vous faites bien et qui vous apporte une satisfaction personnelle. Nous sommes tous utiles à quelque chose et développons des compétences et des qualités pour cela, tout au long de notre vie. Les personnes les plus heureuses sont probablement celles qui

dédient leur vie à l'aide d'autrui. Regardez Mère Thérésa! Cette femme à la bonne humeur légendaire a consacré sa vie à aider les plus démunis de la planète. Le quatrième ingrédient de la joie de vivre et du bonheur est l'indépendance financière. Il faut bien l'admettre, nous vivons dans un monde matériel et matérialiste où la publicité, le marketing et le commerce nous Nourriture, influencent grandement (trop ?). vêtements, maisons, transports...tout est payant d'une manière ou d'une autre. Difficile d'être serein lorsque l'on sait que l'on aura du mal à se nourrir et payer le loyer ce mois-ci. L'une de nos responsabilités dans notre vie d'adulte occidental est d'acquérir progressivement notre indépendance financière, c'est-à-dire la capacité à vivre conditions correctes sans dépendre d'autrui. Nous verrons ultérieurement comment parvenir à ce résultat. Le dernier ingrédient vers la route du bonheur est l'atteinte d'un degré suffisant de paix intérieure et de compréhension spirituelle. Sans ces "qualités" il est en effet impossible d'acquérir la paix de l'esprit sur le long terme.

Quand vous cumulez un bon niveau d'énergie et de santé, des relations sérieuses et affectueuses réciproques, un travail intéressant, une indépendance financière, et une certaine paix intérieure...vous êtes sur l'autoroute du succès et rien ne peut vous arrêter!

Nous allons voir comment réussir en décidant de ce que vous voulez être, devenir et posséder et en travaillant chaque jour à parvenir à ce résultat.

Cinq types d'objectifs

De la même manière nous allons voir en détails les 5 types d'objectifs que vous devez vous fixer pour réussir mieux, plus vite et acquérir un bon équilibre de vie. Nous allons définir des buts dans 5 domaines :

- 1. Les buts d'ordre personnel
- 2. Les buts liés aux relations avec les autres
- 3. Les buts financiers
- 4. Les buts liés à votre carrière professionnelle
- 5. Les buts concernant votre santé

Les buts d'ordre personnel

Ce sont les choses que vous voulez vraiment pour vous-même. Soyez égoïste!

Ce sont les choses qui vous rendent ou qui peuvent vous rendre heureux.

Trouvez toutes les opportunités d'utiliser vos compétences et capacités pour obtenir plus de satisfaction personnelle. Beaucoup de personnes estiment qu'elles n'ont que ce qu'elles méritent : c'est le fruit de notre éducation. Cette croyance est totalement erronée et repose sur le fait qu'on nous répète sans cesse que l'égoïsme est un vilain défaut. On serait égoïste dès que l'on placerait notre bonheur personnel comme la mesure principale de notre propre succès. Le but de notre vie serait uniquement de faire plaisir à autrui et, seulement alors, la chance nous récompenserait peut-être sous la forme de plaisir personnel. Je pense que cette façon de voir est une grossière erreur. Nulle nécessité de s'auto-

flageller pour mériter le bonheur! Le sacrifice permanent n'est pas nécessaire à l'épanouissement et penser de temps en temps à sa petite personne est salvateur. Vous pouvez très bien faire plaisir à autrui sans vous ruiner ou mettre votre propre sécurité ou même votre sérénité en jeu. La preuve : essayez simplement d'être un peu plus optimiste chaque jour, un peu plus souriant, et essayez de partager cet enthousiasme avec les autres plutôt que d'offrir du dédain, de l'indifférence ou de l'agressivité. La joie de vivre est communicative et fait du bien, alors faisons un effort pour mieux transmettre notre bonne humeur. Cela contribuera à entretenir notre joie de vivre tout en faisant une bonne action. Consacrons le reste de notre temps...à nous même et soyons heureux avec cela! Quels sont vos buts personnels? Laissez-vous aller à l'idéalisation. Qu'aimeriezvous avoir ou faire? Si vous aviez tout l'argent que vous vouliez, que voudriezvous vous offrir ? Une voiture de sport, un voyage à Hawaï, un chalet dans les Alpes, une maison de 400m2 ? Etablissez dès maintenant une liste de vos rêves les plus fous : prenez un papier et un crayon et écrivez maintenant une série de choses que vous aimeriez avoir. Au lieu de considérer l'état actuel de votre vie d'un mauvais œil, placez-vous avec joie dans le futur de votre vie afin de créer un sentiment profond de bien-être lié à cette nouvelle vie. Associez des sentiments positifs à ce projet de vie et ancrez-les solidement dans votre esprit.

Buts concernant la famille et les relations

Regardons maintenant les buts concernant les relations avec les autres. Pour certains, ce sont les plus importants, en particulier si vous avez des enfants. Quels sont vos buts familiaux? Ils sont de deux types: tangibles et intangibles. Les objectifs tangibles sont ceux que vous pouvez acheter ou construire. Pour votre famille, ce peut être une maison, un bateau, un voyage, une voiture, des vêtements, des jouets etc... J'imagine que tout le monde a de tels objectifs tangibles. Pour ce qui est des buts intangibles, on est plutôt dans le domaine du qualitatif. Ce sont des choses qui nécessitent du temps, de l'attention, de la considération, de l'écoute, de la chaleur...pas question d'argent ici! Ce sont des choses indispensables et irremplaçables pour avoir une vie de famille harmonieuse. Ce sont aussi des choses inestimables et au final bien plus importantes que les objectifs tangibles. Passer plus de temps avec les siens ne se négocie pas mais c'est parfois difficile de concilier travail et famille. L'équilibre à trouver entre les deux peut s'avérer difficile à établir. C'est encore plus difficile de réaliser tous ses objectifs intangibles et tangibles relatifs à la vie familiale. Cela exige une très bonne organisation et la capacité à gérer son temps de manière optimale. Quoi qu'il en soit, la famille est un bien précieux car nécessaire à l'épanouissement de chacun. Essayez de considérer les éléments que vous pourriez améliorer pour créer ou renforcer vos liens familiaux.

Buts financiers

Un domaine important sur lequel vous devez vous fixer des objectifs est le domaine financier. De manière générale, atteindre ses objectifs commence par dessiner votre situation actuelle et envisager votre situation future, à long, moyen et court terme. Avec ce modèle en tête, prenez le temps de décrire votre situation financière actuelle. Quels sont vos revenus, vos placements, votre patrimoine, vos dettes etc... Dans un second temps faites la même chose en extrapolant au futur :

Combien voudriez-vous gagner dans un an, dans cinq ans, dans dix ans ?

Quels revenus souhaitez-vous avoir quand l'heure de la retraite sonnera?

Qu'est-ce qui vous manque aujourd'hui pour atteindre ses objectifs ?

Quels sont les moyens à mettre en œuvre pour augmenter vos revenus d'ici là ?

Sachez que la plupart des gens ne se posent jamais ce genre de question alors que c'est le seul moyen de réfléchir aux stratégies à élaborer pour gagner effectivement de plus en plus d'argent. Si vous attendez que l'argent tombe du ciel...vous vous exposez à de grosses déceptions. Les gens qui réussissent financièrement ne sont pas de deux sortes...ce sont ceux qui ont construit un plan de réussite progressif et efficace, réaliste et sûr, puis qui ont <u>agi</u> pour réaliser ce plan. L'objectif d'un tel plan est (1) de gagner suffisamment d'argent pour subvenir aux besoins de la vie, s'offrir et offrir des petits plaisirs ou de

grosses folies, et (2) économiser en cas de coup dur et pour la retraite. Cela nécessite de la prudence, un certain recul, et un projet bien ancré dans la réalité.

Objectifs de carrière professionnelle

L'un des choix les plus difficiles et les plus importants dans une vie concerne l'activité professionnelle. Il est essentiel d'exercer une activité que vous aimez et qui vous apporte de la satisfaction et de la fierté. Sinon, bonjour la frustration, la déception, l'ennui et la démotivation. Quelle est votre activité professionnelle aujourd'hui, ou celle que vous envisager de faire ?

Si l'argent ne comptait pas, que souhaiteriez-vous vraiment faire ?

Quels sont les domaines que vous admirez le plus et pourquoi ?

Y-a-t-il des métiers qui vous fascinent?

Exercez-vous l'un de ces métiers et sinon pourquoi?

Si vous aviez l'occasion de changer de voie, le feriez-vous...et pourquoi?

Si oui, que vous manque-t-il pour exercer ce métier?

Si vous aimez votre métier vous cherchez continuellement à progresser et à améliorer vos compétences...c'est une source d'épanouissement continuelle. Essayez de voir comment vous pouvez améliorer votre situation professionnelle pour mieux la vivre.

Buts liés à la santé et à l'énergie.

Pour pouvoir atteindre vos objectifs il faut du temps...et pour cela une bonne santé est indispensable. Combien de temps voulez-vous vivre ? Soyons honnête, cela ne sert à rien de mettre en place des projets de réussite dans tous les domaines que nous venons de voir si votre rythme de vie joue sur votre bien être physique et votre santé. La santé est le bien le plus précieux, point final. Vous devez donc en prendre soin. Si vous fumez, fumez moins. Si vous buvez de l'alcool, buvez moins. Si vous mangez trop ou mal, changez de régime alimentaire. Etc, etc... Pour devenir une personne efficace et épanouie, vous devez prendre en compte tous les éléments de votre vie actuelle et chercher à les améliorer.

La santé en premier. Une personne sur la voie de la réussite est celle qui met tous les atouts de son côté. Pourquoi réussira-t-elle mieux que les autres ? Car elle a conscience de la valeur et de la brièveté de la vie, ce qui la conduit à toujours agir pour ne pas la gaspiller. Vous voulez vivre une vie saine, joyeuse, longue, avec tous vos moyens et toute l'énergie nécessaire pour mener à bien vos nombreux objectifs ? Alors faites un bilan de santé et évaluez tous les moyens que vous devez mettre en œuvre pour conserver une bonne santé ou améliorer une santé défaillante. Décidez maintenant d'avoir une longue vie, pleine de santé, puis éliminez tous les comportements qui pourraient vous éloigner de cet objectif fondamental. Trouvez également tout ce que vous pouvez faire pour

améliorer votre vitalité au jour le jour et à long terme; adoptez un style et un

rythme de vie équilibrés.

Vos valeurs, vos qualités.

Voici une série de questions que vous pouvez vous poser pour faire le bilan de

votre situation actuelle. Cela vous aidera aussi à tracer la route à prendre pour

votre réussite à venir. N'hésitez pas à vous poser ces questions régulièrement

afin de voir comment elles évoluent.

Tout d'abord, quelles sont vos valeurs les plus fondamentales ?

Qu'est-ce qui compte le plus pour vous ?

Quelles sont vos qualités premières ?

Si vous vous éloignez de ces valeurs, vous aller générer de l'insatisfaction, du

stress et de la déception. Il est donc important d'envisager vos buts et vos

objectifs en fonction de vos valeurs et de vos qualités. Si vous éprouvez une

période de difficultés, souvenez-vous de vos valeurs et agissez pour réorienter

votre vie en fonction de ces valeurs.

Posez-vous cette question : Si j'avais tout pouvoir, que ferais-je maintenant pour

changer ma vie?

Et puis celles-ci:

S'il me restait 6 mois à vivre, que ferais-je tout de suite et tout au long de ces 6 mois ?

Quelles sont les choses que je devrais absolument faire, avec qui et pourquoi ? Qu'est-ce qui deviendrait important et qu'est qui ne le deviendrait plus ?

Ce genre de question vous aidera à relativiser votre situation en cas de difficulté et à rebondir dans la bonne direction. Cela vous aidera aussi à mieux définir vos objectifs dans la vie et à vivre en conformité avec vos envies, vos valeurs, et vous-même.

Voici enfin une dernière question :

"Quel rêve le plus fou oseriez-vous faire si vous saviez que rien ne pourrait vous empêcher de le réaliser ? Si vous étiez sûr de réussir, quel serait votre but ultime, votre objectif le plus important ?"

Votre vie prendra tout son sens quand vous aurez décidé de son but, de son utilité et de sa place dans la société. Alors seulement vous pourrez vous consacrer entièrement à votre épanouissement, tous les jours, régulièrement, petit à petit, en créant des objectifs adaptés et motivants, en plein accord avec vous-même.

Le secret est dans la décision d'agir

Voici un petit exercice. Prenez un papier et un crayon et notez, en haut, la date. Ensuite inscrivez 10 buts que vous voulez atteindre dans 12 mois. Décrivez ces © 2009- www.editeurs-ebooks.com

buts au présent, comme si vous les aviez déjà atteints. Utilisez les mots "J'ai, je suis, je gagne, je réussi..." etc...Il est important d'utiliser le mot "je" pour bien personnifier cette situation de réussite et l'inscrire dans votre esprit comme réelle. Cette sensation de réussite va ainsi vous accompagner chaque jour. Maintenant que vous avez décrit ces 10 buts, choisissez le plus important, c'està-dire celui qui aura le plus d'impact sur votre vie. Cet objectif particulier va devenir le moteur de votre réussite pour les 12 mois à venir et va conditionner la réussite des onze autres. Les gens qui réussissent pensent et parlent de leur projet en permanence afin de les garder en permanence à l'esprit. Quand un problème surgit : pensez à votre objectif principal. Quand vous vous levez le matin, pensez à votre objectif principal et à ce que vous devez faire pour le réaliser. Cette répétition quotidienne va petit à petit renforcer votre motivation. Pensez de manière positive à ce que voulez vraiment et ignorez ce que vous ne voulez pas. Il est fondamental d'envisager vos buts de façon positive. Par exemple, si votre objectif est de perdre 10 kilos en un an, ne pensez pas "je ne serai plus gros" mais "je serai svelte et en bonne santé". De façon très pratique, voici maintenant un secret qui est peut-être le plus grand secret de réussite. Achetez un petit carnet à spirales et tous les matins, en vous levant, ou dans les transports en communs etc...trouvez 5 minutes pour y écrire la liste de vos 10 objectifs. Ces 5 petites minutes consacrées exclusivement à vos buts sont absolument inestimables. Attention, il ne s'agit pas ré-écrire tous les jours la même chose! Vous allez voir que les buts que vous écrivez en début de mois ne

sont pas les mêmes que ceux que vous écrivez en fin de mois. De nouvelles idées vont apparaître de manière fortuite, en fonction de l'avancement de vos projets. Essayez également, lorsque vous passez ainsi vos buts en revue, d'imaginer comment sera votre vie lorsque vous aurez atteint vos buts. Visualisez mentalement votre nouvelle situation, votre nouvelle vie tout en écrivant. Imaginez le sentiment de fierté et de joie que vous allez ressentir, vous devez représenter cette réussite de la manière la plus réelle possible. La combinaison de l'écriture quotidienne, de la visualisation et de du sentiment de plaisir lié à la réalisation vont décupler votre motivation et accélérer votre réussite. Pour finir, vous pouvez inscrire ces buts sur ces petites cartes pour et les placer à des endroits où vous les trouverez chaque jours. Vous pouvez même mes mettre en fond d'écran de votre ordinateur.

Seconde partie : planifiez vos objectifs en 10 étapes

Avez-vous déjà eu la volonté d'accomplir quelque chose mais sans savoir par où commencer ?

Avez-vous déjà défini des objectifs sans parvenir à établir la liste des choses à faire ?

Ou bien encore, avez-vous déjà défini des objectifs, commencé à y travailler...pour ne rien obtenir finalement ? Aucun résultat, rien, zéro...

Parfois, réaliser ses rêves, ou simplement atteindre un objectif ponctuel, c'est comme essayer de trouver la sortie d'un gigantesque labyrinthe. Vous savez ou vous en êtes, vous savez ou vous voulez aller, mais le chemin entre les deux est très difficile à construire et surtout à suivre.

Dans la suite de ce rapport vous allez apprendre, étape par étape, comment définir vos objectifs et les comment les atteindre. Et ceci quels que soient vos objectifs!

En effet, atteindre vos buts peut se résumer au déplacement d'un point vers un autre, comme dans le concept du labyrinthe déjà cité. Si vous ne connaissez pas la route qui vous mènera à destination, vous tournerez en rond sans succès. Mais si on vous donne la carte du labyrinthe, il suffit de suivre le chemin! C'est l'objectif de ce rapport. Plus précisément l'objectif des méthodes et tactiques que © 2009- www.editeurs-ebooks.com

vous allez apprendre est de créer vous-même votre carte afin de vous impliquer entièrement dans le processus, vous motiver et vous responsabiliser. En effet, vous seul connaissez vos forces et vos faiblesses, vos compétences, vos connaissances etc...C'est donc à vous d'établir la carte qui vous mènera à la réussite en fonction de votre spécificité. Vous êtes unique, vos rêves aussi!

Ce guide étape par étape, simple mais extrêmement efficace va vous permettre de construire un mode d'emploi de votre réussite, personnalisé, ciblé, adapté.

Voici donc une stratégie que vous pouvez utiliser pour définir et atteindre vos objectifs en 10 étapes. Cette méthode pourra vous servir tout au long de votre vie. N'hésitez pas à l'utiliser à la tester à l'adapter et à l'améliorer! Ces 10 étapes représentent les meilleures tactiques pour construire vos buts, organiser vos activités, et vous conduire à la réussite en menant à bien une quantité plus importante de choses, plus efficacement. Appliquez ces méthodes et vous nagerez en permanence au dessus du lot; vous éliminerez toute concurrence et gagnerez dans tous les domaines de la vie.



Si vous faites cela sérieusement, vous vous classez d'emblée dans le top 3% des personnes les plus efficaces et les plus organisées. Cela peut changer votre vie à jamais. Afin d'atteindre un but, il vous faut d'abord définir très clairement ce que

vous voulez atteindre. Et vous devez être spécifique et précis. Il est hors de question de définir des buts vagues de ce type :

Je veux maigrir- Je veux plus d'argent - Je veux un meilleur métier...

Ce serait comme aller au restaurant et commander au serveur "quelque chose à manger"!

Tout but que vous voulez atteindre doit être très précisément décrit. Vous devez en particulier répondre à ces questions :

- 1. Quoi ?
- 2. Où?
- 3. Comment?
- 4. Qui (si nécessaire)?
- 5. Quand ?
- 6. Pourquoi?

Quoi : ceci pour identifier la "colonne vertébrale" de votre objectif. Ce que vous voulez accomplir.

Où : le lieu d'application, si possible.

Comment : vous pouvez avoir une idée de la manière d'accomplir votre objectif.Ce n'est pas toujours possible cependant.

Qui : parfois nos objectifs sont associés à des personnes, il faut savoir qui.

Quand : il est important de se fixer une limite pour atteindre vos buts et ses étapes. Une sorte d'ultimatum.

Pourquoi : quelles sont les raisons qui motivent la réalisation de votre objectif ? Quels sont les bénéfices que vous en attendez ? Soyez positifs; pensez à ce que vous voulez et non à ce que vous ne voulez pas. C'est très important.

Attention: vous ne devez pas aller plus loin sans définir clairement vos objectifs.

La précision et la spécificité sont indispensables à votre réussite. Si vous restez vague il n'y a aucune chance que vous réussissiez et vous perdrez votre temps.

Non seulement vous aurez du mal à définir comment faire pour réussir, mais surtout vous ne parviendrez pas à générer suffisamment de motivation et de ténacité pour parvenir à vos fins.

Si vous avez du mal à définir ce que vous voulez, posez-vous, réfléchissez et prenez le temps de trouver. Pensez à chacun des aspects de votre vie et demandez-vous ce que vous changeriez si vous le pouviez. Qu'ajouteriez-vous à votre vie ? Qu'enlèveriez-vous ? Cette manière de penser devrait vous guider vers une définition plus claire de ce que vous désirez. Au besoin, relisez la première partie de ce rapport.

Une fois que vous avez trouvé, résumez votre objectif de manière claire et concise :

Je veux parvenir à ... [Quoi ?], à tel endroit [Où?], en faisant...[Comment?], avant...[ultimatum], avec...[Qui ?], parce que...[pourquoi?].

Cette formulation est un peu bizarre alors voyons un exemple concret :

Je veux obtenir un poste d'expert comptable à 60000 euros par an dans ma ville, avant un an. Je veux pour cela montrer mon potentiel et valoriser mon expérience en faisant un bilan de compétence. Je veux ce job depuis toujours car c'est ma passion et car c'est le meilleur moyen de m'assurer un bon niveau de vie.

Un autre:

Je veux définitivement arrêter de fumer dans un an au maximum.

Pour cela je veux commencer par réduire de moitié ma consommation tous les mois, en m'aidant de patch si nécessaires. Il faut que je trouve une aide psychologique ou un coach pour me soutenir. Je veux arrêter de fumer pour obtenir une meilleure qualité de vie, pour éliminer ma gène respiratoire et pour maintenir mes enfants en bonne santé.

Vous voyez que vous pouvez tourner les phrases un peu comme vous le souhaitez. L'important est de bien préciser les choses, peu importe leur ordre.



Etape 2 – Séparer en étapes intermédiaires, ou "sous-objectifs".

Tout objectif peut être divisé en sous taches. Par exemple, pour arrêter de fumer, vous ne pouvez pas passer de 2 paquets de cigarettes par jour à zéro cigarette par jour, du jour au lendemain. Parfois ces "sous-objectifs" sont des étapes indépendantes qui dans leur ensemble vont constituer l'objectif principal; parfois ils seront juste la répétition d'une action qui va progressivement mener au résultat final (fumer de moins en moins...jusqu'à ne plus fumer du tout).

Voilà ce que je veux dire : intégrer l'école HEC va nécessiter de multiples étapes très différentes mais leur combinaison va mener à la réalisation de l'objectif principal. Chaque étape est une composante importante : obtenir le bac avec une mention, présenter un excellent dossier pour intégrer la meilleur classe prépa possible, préparer le concours et le réussir, réunir l'argent pour s'inscrire à l'école etc....

L'autre classe d'objectif a pour exemple principal la perte de poids. Pour perdre du poids, il va falloir acquérir de nouveaux réflexes de consommation et de style de vie et les appliquer en permanence, tous ensembles. La répétition de ces mêmes réflexes conditionne la réussite.

Bien sûr, il peut exister des objectifs qui ne rentrent pas dans l'un ou l'autre de ces 2 cadres. Ce peut alors être un mélange des deux. Quoiqu'il en soit il est © 2009- www.editeurs-ebooks.com 23

important d'avoir une idée du type d'objectif que vous voulez atteindre car cela contribuera à sa meilleure définition et à sa spécificité.

Essayez maintenant de définir les sous-objectifs de votre objectif principal. Dans le mesure du possible essayez de définir au moins 5 sous étapes et détaillez les plus possible.



Etape 3 – Identifiez des étapes d'action claires.

Maintenant que vous avez une bonne représentation de votre objectif et de ses sous-objectifs, il est temps de penser aux actions qu'il vous faudra mener pour atteindre cet objectif. Considérez les activités clé qui seront nécessaires à la réalisation progressive de votre objectif.

Là encore il y a deux grands types d'activités clé à développer. Le premier type est relatif à tout ce qui est planification et préparation. Cela inclut les activités de type recherche et développement, apprentissage et formation, en laissant de côté tout le reste, c'est-à-dire le gros du travail proprement dit, et qui constitue le deuxième type d'activité. Il est impératif de trouver les activités clé qui font parti du premier type et de commencer par elles.

Attention : ce n'est pas pour cela qu'il faut s'engluer dans la planification et la préparation. Vous pouvez éprouver l'envie de chercher et chercher encore tout ce

dont vous aurez besoin pour mener à bien votre but, sans jamais vous sentir prêt à entrer effectivement en action. Il est hors de question de rester collé dans cette étape pendant des mois et des mois. Il y a un jour où il faut se "jeter à l'eau" et se lancer dans le gros du travail une fois pour toute.

Une fois que vous avez posé tous les jalons de votre projet, il est urgent de vous focaliser sur les activités réellement productives; celles qui sont les plus puissantes et qui vont générer le ou les résultat(s) que vous attendez.

Atteindre ses buts, réaliser ses rêves, tout ceci est un processus élaboré. Vous ne pouvez pas travailler une fois et prier pour que les résultats arrivent d'euxmêmes. La plupart des objectifs nécessitent un effort constant, des activités répétées et répétées encore, chaque jour, chaque mois, chaque semaine...Identifiez les choses que vous pouvez faire sur une base régulière :

Actions quotidiennes : ce sont des choses peu ou moyennement importantes apparemment mais qui renferment un haut pouvoir de duplication et d'accumulation. Plus vous les répétez, plus leur efficacité augmente.

Actions hebdomadaires : elles demandent un peu plus de temps et de concentration; elles peuvent contenir une part de risque ou d'incertitude. Ce sont des actions qui vont repousser vos peurs ou vos limites et renforcer votre détermination. Exemple : proposer un nouveau produit au public, améliorer votre marketing, passer un cap supplémentaire (fumer 5 cigarettes de moins par jour...) etc...Ces actions importantes vont vous apporter des résultats visibles.

Actions mensuelles : ce sont les choses qui vous permettent de rester sur les rails de votre réussite. Exemples : évaluer vos progrès, réajuster vos sous-objectifs, modifier votre plan d'action en fonction des résultats. Ceci comprend également les phases d'expansion : développer votre clientèle, accélérer le processus global, éliminer un sous-objectif, apprendre une nouvelle technique, acquérir une nouvelle compétence.

Pour résumer, lors de cette troisième étape vous devez établir la liste des actions les plus productives à faire chaque jour, chaque semaine, chaque mois. Attention, il ne s'agit pas vraiment de faire une sorte d'emploi du temps. Ce sont les actions qu'il faut définir et non le moment où vous devrez les faire. Ce n'est pas lors de cette étape que vous devez vous demander si vous aurez le temps de tout faire, quand vous le ferez etc...Indiquez simplement sur une feuille de papier le contenu général et chaque action à entreprendre.

Taches quotidiennes : simples, rapides mais très productives et ciblées.

Taches hebdomadaires : ce sont celles qui sont plus risquées et incertaines mais qui vont vous faire avancer d'un grand pas à chaque fois.

Taches mensuelles : celles qui sont liées à l'évaluation de vos progrès et qui permettent d'ajuster le tir en cas d'erreur (contacts, formations...).



Etape 4 – Etablir un échéancier des sous-objectifs à réaliser pour atteindre l'objectif principal, planifier séquentiellement dans le temps.

Cette partie du processus va soit vous motiver et vous booster, soit vous décourager un peu, cela dépend de votre caractère.

D'un côté, s'imposer un ultimatum peut être extrêmement stimulant. Cela peut vous forcer à rester concentré, à travailler de plus en plus dur, à prévoir les obstacles pour mieux les éviter.

De l'autre côté, un ultimatum peut s'avérer frustrant et générer de l'impatience si les résultats tardent à venir ou viennent moins vite que vous l'avez prévu.

J'ai bien écrit "prévu". En effet nos attentes ou nos espérances sont par nature sources de frustration. Si une chose ne se passe pas comme prévu, on ressent de la colère et de la déception : c'est bien normal. Si un projet ou un objectif n'est pas réalisé à la date prévue pour cause d'événement imprévisible ou hors de notre contrôle, on peut perdre espoir et abandonner facilement.

Il est donc important de mettre en place un échéancier global mais il est important de se détacher émotionnellement de contraintes trop difficiles ou d'ultimatum un peu sévères. Il est sage de se détacher raisonnablement des échecs probables car pour la plupart ils seront dus à des événements incontrôlables. Il est donc bénéfique de se focaliser sur l'action plutôt que sur les résultats. Créer du stress inutile est contre-productif : n'essayer pas de planifier © 2009- www.editeurs-ebooks.com

un énorme projet sur deux semaines ! Il faut rester réaliste et privilégier la constance de l'action. C'est une règle générale : on parvient à de meilleurs résultats en travaillant un peu tous les jours que beaucoup ponctuellement.

Essayez donc de lister vos étapes de travail (=actions à réaliser) en indiquant pour chacune une estimation du temps nécessaire à sa réalisation.



Etape 5 – a) Déterminez les obstacles qui vous empêchent de réaliser vos buts maintenant.

Quels sont les points-clés qu'il faudra travailler pour vous ouvrir la route ? Qu'est-ce qui vous empêche de réaliser vos objectifs maintenant ? Quel est le plus gros obstacle ?

Etape 5 – b) Trouvez les connaissances supplémentaires, les compétences et savoir-faire qu'il vous faudra acquérir pour mener à bien votre tache.

Souvenez-vous, pour faire quelque chose que vous n'avez jamais fait jusqu'à présent vous devez devenir quelqu'un de "nouveau". Et cela passe par l'acquisition de compétences nouvelles. Chaque nouvel objectif demande de nouvelles capacités.

Etape 5 - c) Trouvez les personnes, les groupes, les organisations, les associations qui pourront vous aider.

Les grandes révolutions nécessitent la coopération de nombreuses personnes. Qu'aurez-vous à faire pour gagner leur confiance ? Comment les contacter et où les trouver ? Pouvez les convaincre de vous aider ? N'ayez pas peur de demander de l'aide aux personnes qui en sont là où vous voulez être. Essayez de trouver des modèles, des personnes qui ont réussi, et étudiez leur parcours, leurs compétences, leurs qualités, leurs outils etc...Obtenir de l'aide de la bonne personne au bon moment peut faire la différence entre le succès et l'échec.



On n'est jamais à l'abri d'un gros obstacle et la route du succès peut être semée d'embûches imprévues. Avoir un plan B pour chaque étape de ce chemin peut s'avérer fort utile pour éviter de perdre trop de temps. Comme dit l'adage : mieux vaut prévenir que guérir. Et prévoir une solution de secours en cas de problème peut faire la différence entre ceux qui réussissent et les autres. Seule la réalisation de votre objectif compte et plusieurs chemin peuvent mener à la réussite. Essayons de les trouver tous !

C'est donc le moment de définir un plan b pour chacune des étapes de votre plan : trouver une alternative à chaque fois que possible, que ce soit au niveau des

savoirs à acquérir, des outils à utiliser etc...Posez-vous cette question pour chaque étape : Que dois-je faire si cette activité est impossible ?

Exemple:

Si mon poids ne diminue plus pendant 4 semaines, je peux faire plus de sport, éliminer les aliments les plus caloriques, boire plus d'eau etc...

Regardez la liste de vos sous-objectifs et identifiez pour chacun un mode opératoire différent.



Etape 7 – Faites un plan résumé.

Faites une liste des obstacles à contourner, des connaissances à acquérir et des personnes dont vous aurez besoin. Organisez cette liste en séquences et priorités.



Etape 8 – Avoir le bon état d'esprit.

A ce niveau vous devez avoir établi un plan de réussite clair et détaillé. Vous devez savoir exactement ce que vous voulez atteindre pour réaliser votre objectif et avoir une idée précise des sous composantes nécessaires. Vous avez même des solutions de secours en cas de problème inattendu.

Vous ne pouvez plus échouer.

A moins que...votre idée, vos valeurs et votre mental jouent contre vous.

Pour éviter cela il y a trois points à considérer afin de rester focalisé et motivé.

1°) Vous devez vous engager

Vous devez conserver la volonté de travailler même quand les moments difficiles et les périodes de découragement surviendront. Il est important de relativiser les critiques, qu'elles viennent de vous ou de votre entourage. Ces critiques doivent rester constructives afin de progresser, sinon oubliez-les. Vous devez vous jurer que vous n'abandonnerez pas, quels que soient les obstacles.

Votre réussite est dorénavant ce qu'il y a de plus important dans votre vie. Si vous n'acceptez pas cet état de fait votre projet est voué à l'échec et ce n'est pas la peine de continuer.

2°) La plus importante : Agissez maintenant.

Une fois que votre projet est bien clair, bien défini : commencez sans tarder à le mettre en œuvre et n'arrêtez jamais. Chaque jour, faites quelque chose qui vous rapproche de la réalisation finale de vos objectifs. Il faut vous orienter définitivement vers l'action permanente, l'amélioration constante, la remise en question quotidienne. Développez le sens de l'urgence et le principe du succès. Chaque jour vous devez penser et agir en conséquence pour vous rapprocher de votre but. Le principe est simple : une fois dans l'action, il est plus facile d'y rester que de faire une pose et de reprendre à zéro. Insérez le mot "habitude" dans votre esprit. La répétition d'une tache donnée fait qu'elle devient en peu de temps, naturelle. Si vous vous habituez à travailler un peu chaque jour, ce travail deviendra une habitude et vous progresserez à une vitesse insoupçonnée. Le plus © 2009- www.editeurs-ebooks.com

difficile est de se lancer : Une fois que c'est fait; rien ne doit et ne peut vous arrêter. C'est le secret de succès des plus grandes réussites. Quand Tony Parker a décidé de jouer en NBA à l'âge de 15 ans, il n'a plus cessé de jouer qu'avec cet objectif en tête...avec le succès que l'on connaît. Quand il y est parvenu, il s'est alors juré de gagner le respect de ses co-équipiers et de son coach. Ce fut probablement le plus grand défi de sa vie...mais il n'a jamais abandonné. Malgré des débuts très difficiles il est devenu en quelques saisons le meilleur meneur de jeu de la NBA, conduisant son équipe au titre suprême.

Le plus détaillé, le plus travaillé et le plus efficace des plans est inutile si vous n'agissez pas immédiatement. En un mot : travaillez ! Puis travaillez encore ! Sans relâche, régulièrement et à votre rythme. Il n'y a pas de place pour l'hésitation, la peur ou la paresse. Vos résultats vont dépendre de la régularité et de la constance de vos efforts. Gros ou petit, chaque effort compte !

3°) Roule la machine...

Ne soyez pas frustré en face des événements indépendants de votre volonté. Les résultats tarderont peut-être à venir...mais ce n'est qu'une question de temps. Ne forcez pas les choses et respectez chaque étape en gardant à l'esprit l'objectif final. Essayez de vous focaliser sur l'amélioration de vos performances et restez ouvert d'esprit. Seules vos actions comptent car elles sont les seules choses que vous pouvez maîtriser. Ne faites pas de projets intenables ou irréalistes mais un processus et une planification bien tenus vous feront faire des miracles.



Etape 9 – Evaluez vos progrès.

Il ne faut pas négliger cette étape car rien n'et gravé dans la pierre. Si les résultats viennent plus vite ou moins vite que prévu, il faut réévaluer votre planification. L'évaluation de votre activité va vous permettre de rectifier le tir si nécessaire.

Toutes les semaines environ, posez-vous ces questions :

- Etes-vous en retard ou en avance sur votre plan ?
- Pouvez-vous améliorer une action quelconque ?
- Avez-vous utilisé un plan B et pourquoi ?
- Si oui, a-t-il fonctionné?
- Des modifications inattendues ont-elles dues être faites ?
- Les résultats sont-ils conformes à vos attentes ?
- Si non, pourquoi ?

Essayez aussi ces questions mais à plus long terme (au bout d'un mois puis tous les deux ou trois mois):

- Allez-vous dans la bonne direction?
- Votre objectif final est-il toujours le même ou a-t-il changé?
- 🗣 Y-a-t-il des moyens d'améliorer le processus global ?
- Qu'apprenez-vous sur vous-même ?

- Quelles compétences ou connaissances doivent encore être améliorées ?
- Comment pouvez améliorer votre potentiel et reculer vos limites ?
- Pensez-vous pouvoir définir un objectif encore plus ambitieux ?



Etape 10 – Répéter, répéter, répéter...

Etes-vous dorénavant convaincu qu'il existe bel et bien un chemin pour atteindre vos objectifs ? Etes-vous persuadé qu'avec une bonne dose de préparation et de prévision, il est facile d'atteindre ces objectifs ?

Quels que soient vos objectifs présents et à venir, vous savez maintenant comment faire pour les atteindre. Il suffit d'être méthodique :

- 1) Définir le but à atteindre
- 2) Le séparer en plusieurs sous objectifs
- 3) Etablir des étapes de travail
- 4) Planifier la réalisation de ces étapes
- 5) Prévoir un plan B en cas d'imprévu
- 6) Focalisez votre esprit, agissez et restez calme et constant dans vos efforts
- 7) Evaluer vos progrès
- 8) Recommencez le processus!

Lorsque vous aurez assimilé ces étapes, plus rien ne vous résistera car vous saurez comment gérer et atteindre vos buts, TOUS vos buts. Cela deviendra même une expérience amusante, plaisante et que vous voudrez améliorer par vous-même.

Vous saurez comment combattre vos hésitations et vos peurs tout en gagnant confiance en vous. Les défis ne vous feront plus peur, au contraire!

Vous découvrirez que votre qualité de vie est sous votre contrôle, si vous le décidez.

Bien sûr il y aura des hauts et des bas, mais le chemin sera tracé par vous et personne d'autre! .editeuurs=ebooks.com

Le chemin vers votre réussite.

Conclusion

Pour atteindre vos objectifs, votre plus important travail consiste à définir très clairement ce que vous voulez, à construire un plan d'attaque avec des étapes à atteindre en séquence à des dates bien posées, et de penser à ces étapes et leur finalité chaque jour. Vous devez devenir la personne la plus positive, la plus motivée et la plus déterminée possible. Vous devenez plus créatif, plus efficace dans votre réalisation, plus optimiste. Vous utilisez toutes les ressources possibles, intellectuelles, pratiques pour orienter votre comportement et votre travail. Vous exploitez votre potentiel au maximum et repoussez les limites de 35

ce potentiel. Vous créez l'habitude de la réussite en agissant chaque jour, chaque semaine, chaque mois et en maintenant le cap quoiqu'il arrive.

Alors vos seules limites sont celles de votre imagination.

Avec mes meilleurs vœux de réussite,

Un gagnant ne lâche jamais

Bernard LOUIS

www.efficacite-personnelle.fr

www.editeurs-ebooks.com

APPENDICE: Mieux gérer votre temps: http://url-ok.com/980ae1 Apprendre à Gagner: http://url-ok.com/325a0d Mincir: http://url-ok.com/38192c Lire Plus vite: http://url-ok.com/1cd15c it eugresebooks.com/1 Juger Les autres : http://url-ok.com/f609bd Ecrire Lettre de vente : http://url-ok.com/472670 Ecrire Page de Vente Internet :

http://url-ok.com/962901

Vos BUTS:

http://url-ok.com/1f9bf7

Plus:
Réussir:
http://url-ok.com/083623
EROS:
http://url-ok.com/403a8b