

RÉALISER SES RÊVES ÇA S'APPREND !

PAR THOMAS GIBOT



Réaliser ses rêves est une compétence s'acquiert et se développe

CONVICTION

"Je rêvais mon rêve"

En parler > agir pour lui
Évoquer mon rêve = le vivre

Évidence PHASE DU KIF
Fluidité Joie Énergie

Comment vais-je m'organiser pour faire avancer mon objectif ?
Réfléchir au processus

"Faire de mon rêve un projet"

PHASE DU TAF
Besogneux

Manifestation de ce que nous sommes vraiment

- au plus profond de nous-mêmes
- détachée de notre égo / peurs
- représente notre essence véritable



La partie la plus libre de nous-mêmes qui se manifeste

ÊTRE UN BON RÊVEUR

Attentif percevoir ses étincelles

Optimiste

- porter son attention sur les positifs
- sans nier le négatif

Pragmatique se poser les questions honnêtes

Structuré

- se doter d'une organisation robuste
- dédier du temps et de l'énergie

Conscient son rêve va l'impacter

Engagé

- se détache du résultat
- résilience
- confiance quasi inébranlable



"Ce qui nous fait passer de quelqu'un qui rêve ses rêves à quelqu'un qui se donne une chance de les vivre."

"JE NE SAIS PAS RÊVER !"

"DEVENIR UN MEILLEUR RÊVEUR"

SE PRÉPARER POUR SES RÊVES

CRÉER SON SYSTÈME EST LE MOYEN D'ACCOUCHER DE NOS RÊVES.

LA CONSTELLATION DU RÊVE



ASTRONOME DU RÊVE

- Maximiser nos chances de réaliser nos rêves !
- Augmenter notre niveau de discernement
 - Identifier leviers pour nous permettre de le réaliser

INTITULÉ DE NOTRE RÊVE
au centre de la Constellation



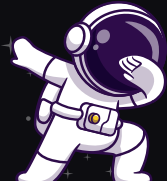
Vision juste de ce qu'il représente et implique pour nous



Tout ce qui pourrait nous permettre de changer notre rapport à nos enjeux inspirations extérieures



"Ma conviction est qu'en améliorant « le Faire », nous avançons fort. En ayant une plus grande conscience de nous-mêmes, de « l'Être », nous avançons juste."



AXE 1 - L'ÊTRE

NE PLUS AVOIR PEUR D'AVOIR PEUR

- Pouvoir nommer ses émotions
 - première étape pour les comprendre
- Savoir l'écouter pour la comprendre



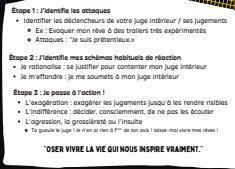
DIALOGUER AVEC SA PEUR
THOMAS D'ANSEMBOURG



COMBATTRE LE JUGE INTÉRIEUR

- Cette voix qui nous gâche la vie
- "Je suis nul, les autres sont tellement meilleurs que moi..."

NOUS MAINTENIR DANS UN STATU QUO sa mission principale



CÔTOYER SES RESSENTIS / ÉMOTIONS

- les clarifier / les comprendre
- conscience sur ce qui se joue en nous à la poursuite de nos rêves!



Énergie

PLUTÔT QUE

Rationalité

L'IMPORTANCE D'ÊTRE DÉRAISONNABLE

Intégrer pleinement les difficultés
Choisir tout de même de suivre l'élan de son cœur

LE SYNDROME DE LA PERFECTION

SE METTRE EN MOUVEMENT

"ne pas de rechercher la perfection

FAIRE DE MON MIEUX

plutôt que parfaitement



MEILLEUR DE MOI

même si pas parfait

"ACCEPTER PLEINEMENT QUE L'ÉCHEC FASSE PARTIE DU RÊVE"

"Si tes rêves ne te font pas peur, c'est qu'ils ne sont pas assez grands." - Mike Horn

CHANGER SON RAPPORT AU REGARD DES AUTRES

Est-ce que les autres vont trouver ça bien? Vous le dire valait-il la peine de le dire? Comment tout ce que j'entends est-il un moyen de me prouver que je m'engage pour ça qui est important pour moi?

"MA RECONNAISSANCE PLUTÔT QUE LA RECONNAISSANCE"



NOS IDENTITÉS DICTENT NOS ACTIONS

je suis un lecteur
je suis quelqu'un qui se lève tôt
je suis un sportif

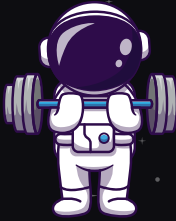
NE S'ARRÊTER PAS LORSQUE LE PROJET EST TERMINÉ

NOUS DÉFINISSENT DANS LE TEMPS

TROUVER SON "GRIT"

la ténacité, le cran, le fait de serrer les dents

AXE 2 - LE FAIRE



SCRUM

me rappeler mon objectif
les étapes clés

Se demander ce qui produit le plus de valeur pour nous approcher de notre but.
Pousse à faire des choix forts

Établir des priorités à très court terme
Visualiser nos avancées / progrès
S'appuyer sur l'empirisme
utiliser ce qui est déjà passé pour nous adapter

LES ANTI-FLEMMES

"C'est grâce à ces centaines d'heures devant Netflix que j'en suis là aujourd'hui!"

Décomposer mes routines pour me mettre en action
Identifier mes déclencheurs d'actions

Mettre ma tenue de sport à côté de mon lit
Annoncer le matin à mes collègues que j'allais courir
Dire à ma chienne que nous allons courir



L'UN DES PIRES FLÉAUX QUI SE DRESSENT ENTRE NOUS ET NOS RÊVES

Prendre des décisions pour me maintenir le plus possible engagé dans mon rêve

Prendre des engagements envers les autres
rendre public certains objectifs
utiliser mes autres comme le supplément d'âme ou d'énergie

Avoir des boosts de motivation
musique
texte de Kilian Jornet

Le tableau des rêves simple cadre où inscrire tout ce qui nous fait vibrer

La dimension "utile"
"Quelles sont les activités que je ne peux faire que pendant que je cours?"

"Sans grit, le talent n'est qu'un potentiel" - Ben Bergeron

CONSCIENTISER SES RELATIONS

En avoir une représentation consciente
acter qu'une relation ne nous est plus bénéfique



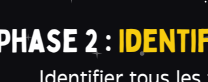
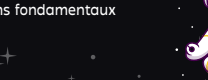
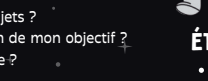
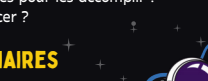
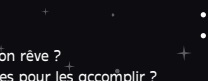
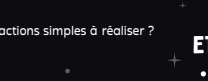
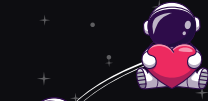
COMMENT PLUS-JE M'ENTOURER DE PERSONNES POUR QUI MES ZONES D'INCONFORT, DE DOUTES, DE PEURS SONT LEURS ZONES DE CONFORT, DE SÉCURITÉ ET D'EXCELLENCE?

"Nous sommes la moyenne des cinq personnes que nous fréquentons le plus" - Jim Rohn

"Jamais de projection à long terme!
Je pourrais me le tatouer sur le front !"

PHASE 5 : FINALISER MA CONSTELLATION

ORGANISER ET VISUALISER VOTRE CONSTELLATION DANS SON ENSEMBLE



ÉTAPE 14 : DÉTERMINER LES ACTIONS POUR AVANCER SUR VOS ENJEUX

- Quel serait un premier pas en direction de la résolution de cet enjeu ?
- Si je ne pouvais pas échouer, qu'est-ce que je ferais ?
- Que feraient les personnes qui m'inspirent sur cette thématique ?

AVOIR IDENTIFIÉ LES ENJEUX SUR LESQUELS NOUS AVONS BESOIN DE TRAVAILLER NE SUFFIT PAS À NOUS METTRE EN MOUVEMENT

REGROUPER TOUT CELA DANS VOTRE CONSTELLATION

- Formulés au "Je"
- Pas au conditionnel, mais au présent de l'indicatif
- Des verbes de résultats comme "j'ai" ou "je suis"

PHASE 3: STRUCTURER LES AXES DE "L'ÊTRE" ET DU "FAIRE"

ÉTAPE 12 : LUTTER CONTRE LA PROCRUSTINATION

- Qu'est-ce qui me donne énormément d'énergie et que je pourrais renforcer ?
- Comment puis-je diminuer les frictions pour démarrer les actions importantes ?
- Comment puis-je découper mes tâches importantes en toutes petites premières actions simples à réaliser ?

STRATÉGIES POUR NOUS REMETTRE EN MOUVEMENT ET ÉVITER L'IMMOBILISME

ÉTAPE 10 : DÉFINIR VOS COMPÉTENCES

- Quels sont les principaux facteurs de réussite de mon rêve ?
- Quelles qualités ou compétences me sont nécessaires pour les accomplir ?
- Comment vais-je pouvoir les acquérir ou les renforcer ?

ÉTAPE 9 : DÉFINIR DES OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES

Découper notre rêve en petits objectifs intermédiaires

ÉTAPE 7 : LA PLACE DES AUTRES

- Quelles relations sont à mon service ? Sur quels sujets ?
- Quelles sont celles qui m'éloignent de la réalisation de mon objectif ?
- Quelles sont les personnes impactées par mon rêve ?
 - Comment est-ce que je souhaite en tenir compte ?

ÉTAPE 4 : IDENTIFIER VOS BESOINS NOURRIS PAR CE RÊVE

- Le rêve n'est pas une finalité
- Une stratégie qui vise à nourrir certains de nos besoins fondamentaux

ÉTAPE 3 : LES IMPACTS BÉNÉFIQUES DE VOTRE RÊVE

- Quelles émotions positives est-ce que cela génère ?
- Quels ressentis physiques positifs est-ce que cela me procure ?
- Quelles pensées positives sont présentes ?
- Quoi d'autre ?

ÉTAPE 2 : NOMMER VOTRE RÊVE

- Tel que vous le ressentez et l'imaginez vraiment
- La plus rayonnante et la plus authentique

PHASE 1: CLARIFIER VOTRE RÊVE

CRÉER SA CONSTELLATION

PHASE 6 : RESENTIR L'IMPACT DE LA CONSTELLATION

- Quelles émotions sont présentées en moi à la lecture de ma Constellation ?
- Comment la sensation d'être acteur de mon rêve a-t-elle évoluée ?
- En quoi me paraît-il plus atteignable à présent ?

IDENTIFIER COMMENT VOUS VOUS SENTEZ FACE À CETTE REPRÉSENTATION

ÉTAPE 15 : IDENTIFIER DES RESSOURCES PERTINENTES ET INSPIRANTES

- Quels sont les podcasts, livres ou conférences de référence sur cet enjeu ?
- Existe-t-il des formations qui pourraient m'aider ?
- Quelles communautés pourrais-je rejoindre autour de cet enjeu ?

BESOIN D'ÊTRE INSPIRÉS, GUIDÉS ET MOTIVÉS

PHASE 4: RENDRE VOTRE CONSTELLATION

ACTIONNABLE ET INSPIRANTE

UNE ACTION VAGUE N'A AUCUNE CHANCE D'ÊTRE MISE EN ŒUVRE !

ÉTAPE 13 : DÉCIDER CE QUE VOUS DEVEZ

ARRÊTER, DÉMARRER OU MODIFIER

ÉTAPE 11 : DÉFINIR VOS MARQUEURS DE NON-AVANCEMENT

- Quelles sont les pensées présentes lorsque j'ai la sensation d'être bloqué ?
- Qu'est-ce que j'observe lorsque je le suis ?
- Qu'est-ce que les autres me disent quand ils ont l'impression que je n'avance plus ?

ÉLÉMENTS CONCRETS, OBSERVABLES, TANGIBLES QUI NOUS INDIQUENT QUE NOUS STAGNONS

ÉTAPE 8 : DÉFINIR VOTRE ORGANISATION

- Comment organiser toutes les actions que je vais devoir réaliser ?
- Quelles sont les routines dont je vais avoir besoin ?

PERMETTRE DE SORTIR VOTRE RÊVE DE VOTRE TÊTE POUR COMMENCER À LE RENDRE CONCRET

ÉTAPE 6 : CLARIFIER LA NOTION D'ÉCHEC

- Qu'est-ce qui me rendrait triste, déçu, en colère envers moi-même en lien avec ce rêve ?
- A la lumière de cette réponse, qu'est-ce que je considérerais jusqu'alors comme un échec mais qui n'en est plus un ?

PLUS NOUS SOMMES AU CLAIR SUR CE QUE SERAIT UN ÉCHEC, PLUS NOUS NOUS LIBÉRONS DE SON EMPRISE

ÉTAPE 5 : IDENTIFIER VOS DIFFICULTÉS

- Qu'est-ce qui me fait peur en lien avec ce rêve ?
- Qu'est-ce qui pourrait me faire échouer ?

PHASE 2 : IDENTIFIER LES DIFFÉRENTES ÉTOILES DE VOTRE CONSTELLATION

Identifier tous les thèmes qui vont s'avérer être des enjeux pour la réalisation de votre rêve

ÉTAPE 1 : AMENER VOTRE TÊTE, COEUR, CORPS

- Nos rêves font appel à tout : nos pensées, nos ressentis physiques et nos émotions
- Poser sur le papier tout ce qui se passe en nous
- Taire nos pensées limitantes, nos jugements, nos peurs

