

Principes de développement personnel

Lorsque nous parlons de développement personnel, la plupart des gens pensent à lire, à apprendre et à s'améliorer. Mais le développement personnel est bien plus que cela.

Il est important de travailler sur soi-même si l'on veut s'épanouir, devenir quelqu'un de meilleur et réussir davantage dans tout ce que l'on fait dans la vie. Dans cet article, je vais partager avec vous les dix principes de développement personnel les plus importants que vous devriez appliquer au quotidien.

1. Penser à long terme

Premièrement, apprenez à penser à long terme. Vous ne pourrez pas vous améliorer et réussir davantage si vous vous concentrez uniquement sur ce qui se trouve devant vous.

Vous devez penser à long terme si vous voulez réussir et vivre une vie meilleure. L'essentiel est que lorsque vous vous concentrez sur le long terme, vous êtes capable de retarder la satisfaction et de dire non à toutes les distractions.

De plus, votre capacité à penser à long terme vous permet de faire de meilleurs plans et de travailler sur des opportunités qui vous permettent d'obtenir les résultats que vous souhaitez.

La plupart des gens vivent la même vie encore et encore parce qu'ils ne pensent pas à long terme. Ils se concentrent uniquement sur la récompense à court terme. Par conséquent, ils choisissent de faire ce qui est facile et pratique maintenant, mais en fin de compte, ils doivent subir la perte et la douleur à long terme.

Tout comme les jeux, la perte de temps sur les médias sociaux, les beuveries sur Netflix, la consommation d'alcool, etc., ces mauvaises habitudes sont agréables, mais si vous en prenez trop, cela aura un impact sur votre avenir.

Lorsque vous passez le plus clair de votre temps à regarder Netflix, vous substituez votre avenir au plaisir que vous éprouvez en ce moment.

C'est pourquoi vous devez choisir de penser à long terme. Concentrez-vous sur la construction de l'avenir que vous souhaitez, et non sur la récompense immédiate.

2. Prenez l'habitude d'apprendre

Vous ne pouvez pas vous améliorer et vous ne pouvez pas progresser si vous ne vous améliorez pas. C'est comme une tasse d'eau. La tasse ne peut contenir qu'une certaine quantité d'eau. Et une fois que la tasse est pleine et si vous continuez à y verser de l'eau, elle déborde.

C'est pourquoi vous devez prendre l'habitude d'apprendre. Plus vous en apprenez, plus « votre tasse » devient grande. Et plus la tasse est grande, plus vous pouvez contenir d'eau.

Vous me comprenez ? Vous êtes qui vous êtes en ce moment grâce à ce que vous savez et à ce que vous faites.

Si vous ne savez gagner que 3 000 euros par mois, c'est le maximum que vous pouvez gagner. Donc, si vous voulez gagner plus d'argent, alors vous devrez apprendre la compétence et la capacité de gagner plus.

Vous ne pouvez pas arriver là où vous voulez sans vous changer. Et la seule façon de se changer pour devenir quelqu'un de meilleur et digne de la réussite que vous souhaitez est d'apprendre constamment.

Et il existe de nombreuses formes d'apprentissage. Trois grands types d'apprentissage :

L'apprentissage par association – Le conditionnement classique

Apprendre par les conséquences – Conditionnement des opérateurs

Apprendre par l'observation – Apprentissage par modélisation/observation

Par conséquent, si vous voulez vous améliorer, il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire :

Lire des livres et d'autres matériels de développement personnel

Associez-vous à d'autres personnes qui réussissent

Assister à un cours, un séminaire ou un atelier

Passer du temps dans la solitude pour s'éclairer

Observer et montrer l'exemple à d'autres personnes qui réussissent

3. Plan d'action

Oui, vous devez planifier à l'avance. Tout comme le premier principe où j'ai parlé de penser à long terme, la planification est une partie importante du développement personnel.

Ne vous contentez pas de rêver et de penser à l'avenir idéal que vous voulez créer, faites des plans concrets et planifiez votre flux de travail.

En inscrivant ce que vous voulez dans des plans, vous les rendez plus tangibles et plus réalisables. La plupart des gens ne parviennent pas à atteindre leurs objectifs et leurs rêves parce qu'ils ne font que penser aux résultats qu'ils veulent obtenir. Ils ne planifient pas et, par conséquent, ne prennent pas de mesures concrètes.

Ne laissez pas cela vous arriver. Le développement personnel exige une planification. Planifiez donc l'avenir que vous souhaitez. Et puis chaque jour, prenez quelques minutes pour planifier votre journée, votre semaine et votre mois.

Plus vous planifiez, plus vous savez précisément ce que vous devez faire pour créer l'avenir que vous souhaitez.

Vous deviendrez plus proactif que réactif. Lorsque les gens ne savent pas quoi faire, ils perdent leur temps sur les médias sociaux, en jouant à des jeux ou en faisant quelque chose qui n'a rien à voir avec leurs objectifs.

Mais lorsque vous planifiez, vous savez ce que vous devez faire. Et cela vous rend proactif.

Les gens extraordinaires sont capables d'obtenir des résultats extraordinaires dans la vie parce qu'ils planifient et qu'ils travaillent sur leur plan.

4. Faites votre chemin jusqu'au sommet

Vous ne pouvez pas atteindre le succès que vous souhaitez en vous contentant de rester assis et de rêver. Vous devez FAIRE quelque chose et faire bouger les choses.

Je crois que nous avons tous de grands rêves, mais pour les réaliser, nous devons y travailler. Le succès ne va pas nous tomber du ciel.

Alors, vous voulez conduire une voiture de sport ? Alors vous devez travailler sur l'objectif et le réaliser. Vous ne pouvez pas espérer, prier ou rêver, puis le lendemain, vous vous réveillez et la voiture de sport est dans votre garage.

Ce n'est pas comme ça que ça se passe. Mais malheureusement, la plupart des gens ne cherchent que des solutions rapides et ne sont pas prêts à se mettre au travail.

Passez quelques heures par jour à travailler sur vos objectifs. Les choses ne se feront pas du jour au lendemain, mais

si vous êtes prêt à investir votre temps et à faire des efforts, il est certain que les choses se feront avec le temps.

Par conséquent, travaillez pour atteindre le sommet. Ne vous contentez pas de rêver et de penser à ce que vous voulez, mais travaillez-y, passez à l'action et faites en sorte que cela se réalise.

5. Adoptez des habitudes productives

Vous êtes le résultat de vos habitudes. Ce que vous faites au quotidien est plus important que ce que vous faites de temps en temps. Et c'est ainsi que vos habitudes déterminent votre avenir.

Pensez-y, pouvez-vous mincir et vous remettre en forme si vous faites de l'exercice et de la gymnastique pendant une seule journée ? Non, vous ne le pouvez pas.

Mais si vous répétez le processus au fil du temps. Au bout de quelques mois, vous en verrez les résultats. C'est le pouvoir de créer des habitudes qui soutiennent vos résultats.

Peu importe ce que vous voulez réaliser dans la vie, que ce soit sur le plan financier, de la forme physique ou de votre relation, vous devez développer les bonnes habitudes qui vous permettront d'obtenir des résultats.

Par exemple, si vous voulez être un blogueur à succès, vous devez faire de l'écriture votre habitude. Si vous voulez réussir sur YouTube ou dans les médias sociaux, vous devez prendre l'habitude de publier du contenu.

La cohérence est l'une des clés du succès les plus sous-estimées. Lorsque vous êtes cohérent, vous pouvez tout réaliser ou presque.

L'homme qui déplace une montagne commence par emporter de petites pierres.
CONFUCIUS

Quelle que soit l'ampleur de vos objectifs ou de vos rêves, vous pouvez les réaliser si vous êtes prêt à y travailler, une étape à la fois.

Et la meilleure façon d'être cohérent est de développer les bonnes habitudes.

Identifiez donc les habitudes qui vous permettront d'être productif et de réussir.

6. Se concentrer sur le processus

Voici une autre chose que vous devez faire : vous concentrer sur le processus. Oui, je comprends que je vous ai demandé de penser à long terme, mais quand il s'agit de faire le travail quotidien, vous devez vous concentrer sur le processus.

Trop de gens se trompent en ne pensant qu'aux résultats, et ils oublient le processus.

Laissez-moi vous donner un exemple. Si vous voulez construire un blog réussi, et que vous ne faites qu'y penser, cela ne va pas vous aider. Au bout de quelques semaines ou de quelques mois, vous regarderez votre blog et vous penserez : « Je ne reçois pas de trafic et je ne gagne pas d'argent avec mon blog », et vous perdrez votre motivation.

C'est ce qui pousse les gens à renoncer à leurs objectifs et à leurs rêves.

Et pour éviter que cela ne se produise, vous devez vous concentrer sur le processus et non sur les résultats.

Plutôt que de penser au trafic ou aux abonnés que vous recevez chaque jour sur votre blog, concentrez-vous sur votre processus, comme la rédaction et la publication de contenus.

Si vous avez écrit un article et l'avez publié sur votre blog, faites la fête. Vous gagnez. Et c'est ainsi que vous vous concentrez sur le processus.

Plus vous progressez, plus vous devez vous réjouir. Et finalement, votre blog gagnera en popularité, les gens le visiteront et s'y abonneront. C'est ainsi que vous construisez un blog réussi.

Le même principe s'applique dans tous les domaines de votre vie.

Concentrez-vous sur le processus. Réfléchissez à ce que vous pouvez faire, faites-le, et ensuite célébrez votre processus. Lorsque vous aurez progressé, vous arriverez d'une manière ou d'une autre aux résultats.

7. Tirez les leçons

Un autre principe de développement personnel auquel il faut s'en tenir est de toujours apprendre la leçon. Le succès ne vous viendra pas instantanément. Vous devrez peut-être connaître des échecs et faire quelques erreurs avant d'obtenir les résultats que vous souhaitez.

Mais il est dommage que la plupart des gens considèrent l'échec tel qu'il est. Ils ne tiennent pas compte de la leçon.

Lorsqu'ils font des erreurs et qu'ils ne parviennent pas à atteindre leurs objectifs, ils considèrent qu'il s'agit d'un échec. Et puis ils se considèrent comme un échec.

Vous devez comprendre que l'échec est temporaire. Si vous échouez maintenant, cela ne signifie pas que vous échouerez à nouveau à l'avenir.

De plus, lorsque les choses ne marchent pas, cela ne signifie pas que vous êtes un échec. Cela veut simplement dire que les choses ne fonctionnent pas parce que vous le faites avec une mauvaise approche.

Vous devez en tirer les leçons et ensuite améliorer votre stratégie. N'en faites pas une affaire personnelle.

Beaucoup de gens considèrent l'échec comme le contraire de la réussite. Non, ce n'est pas le cas. L'échec est du même côté que la réussite. En fait, plus vous échouez, plus vous avez de l'expérience. Et plus vous avez d'expérience, plus votre taux de réussite est élevé.

Par conséquent, tirez les leçons de vos échecs. Ne le prenez pas personnellement. Il est normal d'échouer tant que vous en tirez des leçons.

8. Prenez soin de votre corps

L'amélioration de soi n'est pas seulement une question d'apprentissage et de lecture, il s'agit aussi de prendre soin de son corps et de son bien-être général.

Si vous vous engagez à mener une bonne vie, vous devez également consacrer du temps à prendre soin de votre santé physique.

Prenez du temps pour recharger votre énergie. Mangez sainement et évitez la malbouffe. Et faites de l'exercice pendant au moins 15 à 30 minutes chaque jour.

Plus vous prenez soin de votre corps, plus vous serez performant.

Il est impossible de faire de son mieux, de donner le meilleur de soi-même et de connaître un succès extraordinaire si vous vous sentez toujours fatigué, endormi, épuisé et malade.

Votre santé physique aura une influence directe sur votre niveau de performance et de productivité dans tout ce que vous ferez.

Prenez donc soin de votre santé dès maintenant.

9. Prenez soin de votre santé mentale

Outre votre santé physique, vous devez également prendre soin de votre santé mentale. Outre la lecture et l'apprentissage, vous devez également vous assurer de ne projeter que des passages utiles et positifs dans votre esprit.

Il existe un dicton qui dit : « On devient ce à quoi on pense la plupart du temps ». Si vous pensez constamment à des pensées négatives, vous ne pouvez pas réussir.

Soyez conscient de votre mode de pensée. Essayez d'éviter les nouvelles négatives et de ne mettre que des nouvelles positives. Cessez de passer du temps avec des personnes négatives qui se plaignent toujours et jouez au jeu des reproches.

Ce qui entre dans votre esprit, se voit dans votre vie.

Vous ne pouvez pas penser clairement lorsque votre esprit est encombré. C'est pourquoi, de temps en temps, faites un désencombrement mental. Voici un bon guide de Smead.com sur la manière de désencombrer votre esprit.

Prendre des congés et se retrouver seul contribue également à améliorer votre santé mentale.

10. Aider et inspirer les autres

L'un des objectifs du développement personnel est d'aider et d'inspirer les autres à faire mieux, à être plus performants et à vivre une vie meilleure.

Vous pouvez donc vouloir contribuer et redonner au monde et à la société.

Quand on y pense, des gens incroyables comme Elon Musk, Bill Gates, Warren Buffett, etc., inspirent constamment les gens et essaient de faire du monde un endroit meilleur.

Pourquoi pensez-vous que la plupart des gens veulent travailler dans des entreprises comme Google, Tesla et Space X ? Eh bien, parce que les gens sont attirés par des dirigeants et des entreprises visionnaires et influents.

Nous voulons tous faire partie de quelque chose de plus grand et de plus significatif. C'est pourquoi personne ne veut vivre dans la médiocrité.

Et la raison pour laquelle vous vous engagez à vous améliorer en premier lieu est que vous pouvez devenir meilleur et capable d'attirer, d'inspirer et d'avoir un impact sur la vie des autres.

C'est pourquoi vous devez vous efforcer de faire quelque chose de significatif, d'inspirant, et qui contribuera à rendre le monde meilleur.

Conclusion

Prenez ces 10 principes de développement personnel et vivez-les chaque jour. Plus vous vous en tiendrez à ces principes, plus vous aurez de succès.

Alors, lequel des principes ci-dessus vous inspire et vous influence le plus ? Faites-le moi savoir dans la section « Commentaires ».