

# 3

## Objectifs personnels & Les énoncés de mission

Si vous n'aimez pas ce qui se passe dans votre vie, changez d'avis.

- Dalaï Lama

Dans cette session, vous:

- Découvrez vos forces et vos objectifs
- Identifier les défis qui peuvent obtenir de la manière de vos rêves
- Apprendre des stratégies et la réussite des entreprises personnelles
- Recevoir le soutien d'autres ayant les mêmes objectifs et les rêves

Il est en vous tout le potentiel pour être ce que vous voulez être - toute l'énergie pour faire ce que vous voulez faire. Imaginez-vous comme vous aimeriez être, faire ce que vous voulez faire, et chaque jour, prendre un pas en avant vers votre rêve.

Même si cela semble trop difficile à certains moments, tenir à vos rêves. Un matin vous vous réveillerez de constater que vous êtes la personne que vous avez rêvé d'être, de faire ce que vous voulez faire, tout simplement parce que vous avez eu le courage de croire en votre potentiel et de vivre votre rêve.

## **Objectifs**

Qu'est-ce qu'un objectif? Le dictionnaire Webster définit un objectif en tant que "le but vers lequel l'effort est dirigé." Un objectif est un rêve - quelque chose que vous voulez. Il est important, quelque chose vous êtes motivé pour travailler à réalisation. Vos objectifs, comme des cartes routières, vous guider dans une certaine direction pour vous aider à atteindre vos destination. Voici une autre façon d'y penser: un but est un rêve avec une date limite.

## **Définition des objectifs**

Pour définir un objectif, vérifiez d'abord le but que vous travaillez vers quelque chose que vous voulez vraiment et est en l'alignement avec vos valeurs. Les objectifs doivent être écrites en une voix positive et de fournir autant de détails que possible. Lors de l'examen de vos objectifs, vous devriez être en mesure d'identifier:

- Ce que votre objectif est
- Pourquoi cela vous aidera à (l'objectif)
- Comment allez-vous le faire (les mesures que vous prendrez)
- Quand il sera réalisé (la date précise)
- Qui ou quoi peut vous aider à y arriver (vos ressources)

En écrivant vos objectifs, vous créez une feuille de route pour le succès et donner à votre esprit subconscient spécifiques instructions pour mener à bien. Votre subconscient est un outil très efficace - la plus positive les instructions, la plus positive les résultats.

## **Pourquoi se fixer des objectifs?**

L'établissement d'objectifs est un puissant moyen très à réussir dans votre vie.

En fixant des buts, vous pouvez:

- Réaliser ce qui est important pour vous
- Augmentez votre motivation à atteindre
- Augmentez votre fierté et de satisfaction de vos réalisations
- Améliorez votre confiance en soi
- Débarrassez-vous de l'attitude que vous retenir et de provoquer le malheur.

La recherche a montré que les personnes qui utilisent l'établissement d'objectifs de manière efficace:

- avoir moins de stress et d'anxiété
- mieux se concentrer
- Voir plus de confiance en soi
- un meilleur rendement
- sont plus heureux et plus satisfaits

Demander que mentale attitude particulière qui vous fait sentir plus profondément et extrêmement vivante, avec qui vient de la voix intérieure qui dit, "ce est le vrai moi, et quand vous avez trouvé que l'attitude, de le suivre.

- William James

En fixant des buts, et de mesurer vos réalisations, vous pouvez voir ce que vous avez fait et ce que vous capable de faire. Le processus de réalisation des objectifs vous donne la confiance dont vous avez besoin pour réaliser de grandes choses dans votre vie.

### **Se fixer des objectifs Conseils**

Voici quelques lignes directrices simples pour nommer vos objectifs:

- Visez toujours la lune, même si vous manquez, vous serez toujours dans les étoiles.
- Passez en revue vos objectifs régulièrement. Le plus ciblée vous sur vos objectifs, plus vous les accomplir.
- Vous pouvez réaliser un objectif qui doit être ajusté en situations et d'autres objectifs changent. Si vous avez besoin pour changer un objectif, ne pas penser que c'est un échec. Soyez reconnaissants que vous avez eu la sagesse de réaliser quelque chose devait être changé et que vous l'avez changé.
- Lorsque vous prenez des décisions qui influent sur vos objectifs, demandez si vos décisions prenez-vous plus ou vous déplacer plus loin de votre objectif.
- Restez concentré. Ne pas mettre trop grand nombre d'objectifs à atteindre en même temps.
- Avoir au moins un à court terme et un objectif à long terme à la fois. Les objectifs à court terme vous aider à avoir succès fréquents. Les objectifs à long terme (deux ans ou plus) de vous tenir tête dans la bonne direction.
- Accorder la priorité de vos objectifs, mais être souple. Décidez lequel de vos objectifs (et tâches) sont les plus importantes et affecter vos dates d'échéance en fonction de leur importance.
- Aller de l'équilibre. Assurez-vous de fixer des objectifs (que ce soit facile ou difficile) dans les différents domaines de votre vie: la santé, la finance, famille, relations, apprentissage, expérience, carrière, etc.

## Cinq étapes pour les déclarations de buts en vigueur

La première étape pour atteindre un but est d'écrire un énoncé de but efficace. Objectifs efficaces devraient :

1. Soyez précis - Décrivez ce que vous voulez accomplir avec autant de détails que possible.
2. Être mesurables - Décrivez votre objectif en termes qui peuvent être mesurés.
3. Être difficile - Objectifs devraient prendre un peu d'énergie et de la discipline à accomplir.
4. Soyez réaliste - Fixer des objectifs qui peuvent être atteints.
5. Avez dates d'échéance prévue - Break objectifs à long terme en morceaux plus courts et ensemble clair les dates d'achèvement.

Lequel des énoncés suivants sont des déclarations efficaces? Pouvez-vous faire certaines de ces déclarations plus efficaces?

OBJECTIF: Obtenir mon baccalauréat en marketing dans les cinq ans.

Est-ce une déclaration objectif efficace? Si non, ré-écrire cette déclaration pour objectif de rendre plus efficace dans la l'espace ci-dessous:

OBJECTIF: Démarrer une petite entreprise de faire quelque chose que j'aime faire et gagner beaucoup d'argent.

Est-ce une déclaration objectif efficace? Si non, ré-écrire cette déclaration pour objectif de rendre plus efficace dans la l'espace ci-dessous:

### **Énoncés des objectifs d'affaires**

Maintenant, écrire un court énoncé de l'objectif d'affaires terme suivant les cinq étapes à des objectifs efficaces dans l'espace ci-dessous:

Maintenant, écrire un énoncé des objectifs d'affaires à long terme suivant les cinq étapes à des objectifs efficaces dans l'espace ci-dessous:

## **Obstacles et défis à atteindre ses buts**

Quel genre d'obstacles peuvent obtenir de la manière d'atteindre vos objectifs? Par exemple, si votre objectif est de obtenir un financement de 2.000 \$ pour démarrer une petite entreprise basée à domicile d'ici la fin de l'année, l'un de vos des obstacles peuvent être des problèmes de crédit personnelle. Une façon de surmonter cet obstacle pourrait être de rencontrer un conseiller en crédit personnelle, et commencer à travailler sur la reconstruction de votre crédit personnel.

Liste quelques défis qui pourraient obtenir de la manière d'atteindre vos objectifs commerciaux à court terme écrit ci-dessus:

Que pourriez-vous faire pour «travail défis through'these?

## Plans d'action

La prochaine étape pour la réalisation d'un objectif est de créer un plan d'action. Les plans d'action énumère les étapes que vous devez prendre pour atteindre un but.

Les étapes du plan d'action doit être rédigé dans l'ordre dans lequel ils ont besoin pour se faire, et chaque étape devraient avoir une date d'achèvement. Comme avec les objectifs, les mesures à prendre doivent être clairs et mesurables. Voici quelques conseils pour les plans d'action efficaces.

- Pause de grandes parties de l'objectif en petites étapes.
- Liste des obstacles et comment vous pouvez les surmonter.
- réalistes dates d'achèvement Set. les modifier au besoin.
- Pensez au plan d'action en constante évolution, conçu pour être modifié.
- Ne vous arrêtez pas, même si vous êtes distraire ou décourager. Juste revenir sur la bonne voie et continuer à aller de l'avant.
- Reconnaître toutes vos réalisations (par exemple dans le cadre de réunion de votre objectif, même si vous n'avez pas atteindre l'objectif de l'ensemble vous vous apprêtez à réaliser.) réalisations partielles sont toujours des réalisations.

Le changement est la loi de la vie. Et ceux qui ne regardent que le passé ou le présent sont certains de manquer l'avenir.

- John F. Kennedy

Utilisez le formulaire ci-dessous et sur la page suivante pour créer vos plans d'action.

Objectif: _____	
Action # ____	
Ressources nécessaires:	
Date d'achèvement:	
Notes:	
Action # ____	
Ressources nécessaires:	
Date d'achèvement:	
Notes:	
Action # ____	
Ressources nécessaires:	
Date d'achèvement:	
Notes:	
Action # ____	
Ressources nécessaires:	
Date d'achèvement:	
Notes:	

Les objectifs sont non seulement absolument nécessaire pour nous motiver. Ils sont  
essentielle pour vraiment nous garder en vie.

-Robert H. Schuller



## **Surmonter la peur de l'échec**

Peur de l'échec est une chose réelle et effrayant pour beaucoup de gens. Il est souvent la raison pour laquelle les gens ne tentent des choses qu'ils veulent accomplir. Mais le vrai seul échec est de ne pas tenter l'aventure. Si vous n'essayez pas, vous n'y gagnez rien. C'est seulement en essayant que le succès peut se produire.

D'autre part, si vous l'essayez, mais ne pas atteindre votre objectif, alors il devient un apprentissage expérience. D'apprentissage vous laisse mieux équipés pour effectuer une nouvelle tentative.

Si vous essayez et que partiellement réussi, vous avez encore plus de succès que vous aviez avant. Disons que vous ont pour objectif de mettre 1000 \$ à une certaine date, et à cette date, vous ne disposez que de 850 \$ enregistré. Est-ce signifie que vous avez échoué? Absolument pas! Vous ne pouvez pas avoir atteint l'objectif que vous fixés pour vous-même, mais vous avez encore 850 millions de plus que si vous n'aviez pas fixé l'objectif, en premier lieu. Donnez-vous le de crédit qui vous est dû - succès partiel demeure une réussite! Le défaut se produit uniquement lorsque vous ne parvenez pas à essayer dans le premier place.

échéances manquées ne sont pas des échecs. Les échecs sont pas des échecs. des difficultés imprévues ou de modifier priorités ne sont pas des échecs, en fait, ils sont normaux. Un sentiment de découragement ne veut pas dire que vous n'avez pas. Vous ne peut échouer si vous quittez, et il y a une solution simple à cela: soit continuer ou de recommencer.

Aussi longtemps que vous travaillez à votre objectif et suivre un plan, vous n'avez pas échoué. Si vous arrêtez, il suffit de commencer à nouveau. Et n'oubliez pas, chaque pas en avant, chaque tâche unique vous cochez comme achevé est une petite réussite en soi.

Concentrez-vous sur ce premier pas, et puis la suivante, et la suivante. Si la tâche est trop difficile, rupture les bas en tâches simples, ceux que vous êtes plus susceptibles de terminer. Rappelez-vous, la route de mais le succès débute par une seule étape.

### **Étapes à suivre pour atteindre vos objectifs**

- Identifier et prioriser vos objectifs
- Analyser les actions nécessaires pour atteindre vos objectifs
- Analyser les conséquences de chaque action
- la diviser en petites étapes (Comment mangez-vous un éléphant? Une bouchée à la fois!)
- Focus sur NOW (Cette heure je vais ... Ce jour, je vais ...)
- Ne pas être si dur envers vous-même; cessez de juger
- Croire que cela fonctionne, même si elle ne semble pas être
- Célébrez les petites réussites
- Écoutez comment vous parlez à vous-même; parler de soi positive que

- Entourez-vous de gens positifs
- Re-évaluer vos objectifs souvent
- Être ouvert au changement
- Soyez flexible
- Souriez plus!

Pour accomplir de grandes choses, nous devons non seulement agir, mais aussi rêver, non seulement plan, mais aussi croire.

-Anatole France

### Énoncé de mission de la vie

Un énoncé de mission de vie est une déclaration de la voie que vous choisissez pour votre vie. C'est une reconnaissance de vos talents, vos objectifs et vos cadeaux, et ce que vous choisissez de faire avec eux. Il s'agit d'une déclaration au sujet de ce que vous voulez que votre vie soit, la direction où vous voulez aller dans la vie, et comment vous comptez y arriver. Il s'agit d'une déclaration de qui vous êtes.

Comme vous pensez à votre vie, quel est votre but ultime? Pourquoi existez-vous? Quelle est votre long terme fonction (effet) sur votre environnement? Quelle est votre vie? En essence, qui êtes-vous?

La rédaction d'un énoncé de mission de votre vie peuvent non seulement aider à répondre à ces questions, mais peut aider vous rester concentré dans votre entreprise. Avant de rédiger votre énoncé de mission de vie, vous devrez prendre le temps de définir vos valeurs. Les valeurs sont les principes ou les qualités que vous considérez précieux ou souhaitable. Ce qui est important pour vous? Qu'est-ce définit vos croyances de base? Ce qui importe le plus pour vous? Voici quelques exemples de valeurs de la vie.

Des exemples de valeurs de la vie			
Famille	Loyauté	Service	Santé
Amitié	Leadership	Prestige	Sérénité
Spiritualité	Le bonheur	Puissance	Croissance
Lieu	Communauté	Intégrité	Réalisation
Sécurité	De patrimoine	Créativité	L'honnêteté
Jouissance	Sagesse	Indépendance	Organisation

Prenez quelques instants pour penser à au moins cinq valeurs qui sont importantes pour vous. et les inscrire dans l'espace ci-dessous:

Une fois que vous avez identifié ce que vous appréciez, vos valeurs devraient vous guider dans la rédaction de votre mission de vie déclaration. Votre énoncé de mission de vie devrait décrire vos principes et les objectifs fondamentaux. Il raconte le monde pourquoi vous existez et comment vous avez l'intention de vivre votre vie.

L'énoncé de mission peut être court ou long, constitué de quelques phrases ou de paragraphes. Lors de la lecture sur une base quotidienne, votre énoncé de mission de vie devrait vous inciter à devenir la personne que vous voulez être, de vivre la vie vous étiez fait pour vivre.

Des exemples d'énoncés de mission de vie:

- Ma mission est de faire une différence, et être mieux que je peux être. Je tiens à manifester l'amour et gentillesse dans tout ce que je fais. Pour apprendre à aimer inconditionnellement. Pour l'amour et l'appui de ma partenaire et ma famille de tout mon cœur, âme et esprit. Pour vivre les principes de Dieu dans toutes mes affaires.
- Ma mission est d'être humble, attentionné, honnête, gentil, affectueux, et surtout le pardon, mais sage.
- Ma mission est de s'abstenir de construire des murs - permettre le pessimisme et la critique à venir, mais je choisisent d'apprendre d'eux, ne réagissent pas ou de leur cacher. Je fais le voeu de permettre à mes valeurs pour guider moi, ne saurait être guidée par la jalousie ou d'autres peuples des valeurs, la concurrence ou de la richesse.
- Tout au long de chaque jour dans ma vie je m'efforce d'être fidèle à mes amis et famille, mener une réussite carrière que je vais profiter, rester en bonne santé, et de prendre tous les défis qui viennent à ma façon.
- Je suis honnête et ne pas tromper, tricher ou voler. Je suis fiable; je fais ce que je dis que je vais faire et j'ai l' courage de faire la bonne chose.
- Je traite les autres avec respect, je suivre la règle d'or. Je suis respectueuse des différences et je bon usage mœurs et de s'abstenir de mauvaise langue. Je montre considération pour les sentiments des autres. Je ne vais pas menacer, frapper ou blesser personne, je traiter pacifiquement avec ma colère, les insultes et les désaccords.
- Je fais toujours de mon mieux et faire ce que je suis censé faire, la persévérance est ma clé. Je pratique l'auto-le contrôle et l'auto-discipline. Je considère que les conséquences avant d'agir et de savoir que je suis rendre des comptes. Je m'occupe, la compassion, la nature, et loyal. Je donne à ceux qui en ont besoin, et ne peut se briser ma parole. J'essaie d'aider les autres, et aider les autres à s'aider.
- Je mérite d'orientation divine simplement parce que je suis vivant. Il s'agit d'un droit d'aînesse qui ne nécessite aucune action l'exception de la demande.

Utilisation de vos valeurs en tant que guide, créer un énoncé de mission de votre vie.

Après avoir rédigé votre énoncé de mission, le mettre de côté pendant un certain temps. Dans quelques jours, examiner à nouveau, et de voir si vous avez besoin de faire des ajustements à votre énoncé de mission.

Une fois que vous avez terminé votre énoncé de mission, il poste quelque part, vous pouvez voir tous les jours. Commencez chaque journée en lisant et en réfléchissant sur votre déclaration de mission de vie. Comme vous allez passer une bonne journée, demandez-vous si vous vivez votre vie en fonction de votre mission.

### **Ma mission de vie**

(Utilisez l'espace ci-dessous pour écrire votre première ébauche d'un énoncé de mission de vie)

Votre vision est clair que lorsque vous regardez dans votre coeur. Qui regarde à l'extérieur, les rêves. Qui regarde à l'intérieur, se réveille.

-Carl Jung

# Croyez

*Auteur inconnu*

Croyez en votre cœur  
Croyez en votre cœur que  
quelque chose de merveilleux qui va se passer.  
Aimez votre vie.  
Croyez en vos propres pouvoirs,  
et votre propre potentiel,  
et dans ta bonté innée.  
Wake tous les matins  
avec la crainte d'être simplement vivant.  
Découvrez chaque jour le magnifique,  
impressionnante beauté dans le monde.  
Découvrez la vie et embrasser en vous-même  
et dans tous ceux que vous voyez chaque jour.  
Reach au sein de trouver votre propre particularité.  
Amaze vous-même et réveiller ceux qui vous entourent  
au potentiel de chaque nouvelle journée.  
N'ayez pas peur d'admettre  
que vous êtes loin d'être parfaite;  
c'est l'essence même de votre humanité.  
Que ceux qui vous aiment vous aider.  
Suffisamment confiance pour être en mesure de prendre.  
Rechercher avec espoir à l'horizon d'aujourd'hui,  
d'aujourd'hui est tout ce que nous avons vraiment.  
Vivre cette journée bien.  
Laissez un peu de soleil ainsi que des po  
Créez votre propre en-ciel.  
Soyez ouvert à toutes vos possibilités;  
toutes les possibilités et les miracles.  
Toujours croire aux miracles

[prosenpoems@topica.com](mailto:prosenpoems@topica.com)

## Examen

Les objectifs sont le but vers lequel l'effort est dirigé. Plus simplement, le but est un rêve avec une date limite.

Les Objectifs efficace devrait:

1. Soyez précis - Ils doivent décrire ce que vous voulez accomplir avec autant de détails que possible.
2. Être mesurables - Décrivez votre objectif en des termes qui peuvent être clairement mesuré.
3. Être difficile - Objectifs devrait prendre un peu d'énergie et de la discipline à accomplir.
4. Soyez réaliste - Fixer des objectifs que vous pouvez réaliser.
5. Avoir une date d'échéance prévue - Break objectifs à long terme en morceaux plus courts et de préciser clairement dates d'achèvement.

Un plan d'action énumère les mesures que vous devez prendre pour atteindre un but. étapes du plan d'action doit être rédigé dans l'ordre dans lequel ils doivent être réalisés, et chaque étape doit avoir sa propre date d'achèvement.

Les valeurs sont des principes ou des qualités qui sont considérés comme précieux, ni souhaitable. Pour atteindre la plénitude dans votre la vie, vos valeurs doivent guider la façon dont vous vivez votre vie sur une base quotidienne. Une fois que vous avez identifié votre les valeurs, elles peuvent être utilisées pour écrire un énoncé de mission de vie.

Une vie énoncé de mission est une déclaration au sujet de ce que vous voulez que votre vie soit, la direction où vous voulez aller dans votre vie, et comment vous comptez y arriver. Il s'agit d'une annonce de qui vous êtes. Regardez votre vie énoncé de mission sur une base quotidienne et de réfléchir à savoir si vos actions sont en ligne avec votre mission de vie.

## Devoirs

1. Complétez les énoncés objectif. Complétez votre plans d'action pour atteindre ces objectifs.
2. Complète l'énoncé de mission que vous avez commencé et n'oubliez pas d'utiliser vos valeurs en tant que guide.

Après avoir rédigé votre énoncé de mission, le mettre de côté. Dans quelques jours, examiner à nouveau. Assurez-vous ajustements pour le si nécessaire. Une fois que vous êtes confortable avec votre énoncé de mission, il post quelque part, vous pouvez voir tous les jours. Commencez chaque journée par la lecture et de réflexion sur la mission de votre vie déclaration. Tout au long de la journée, de décider si vos actions sont en harmonie avec votre vie a déclaré mission.