

POURQUOI 97% DES GENS N'ARRIVENT JAMAIS À ATTEINDRE LEURS OBJECTIFS



Vous connaissez surement cette situation ...

Un projet vous tient à cœur depuis longtemps. Vous en parlez souvent à vos proches. (Vous rêvassez même en journée de l'avoir déjà accompli)

Ça peut être:

- **01 Un projet personnel** comme vous remettre en forme physiquement.
- 02 Un projet professionnel comme créer votre propre entreprise.
- 03 Un projet financier comme investir pour sécuriser votre retraite.

Un jour, vous décidez de vous lancer : C'est le bon moment !

Vous agissez une semaine ... puis deux ... puis tout s'arrête. Et très vite, ce projet est remis au placard.

La plupart des gens pensent qu'ils ont échoué à cause d'un problème de motivation. Comme vous allez le lire dans la suite de cet ebook, ce n'est pas entièrement vrai.

En vérité: Pour atteindre des objectifs ambitieux, vous avez besoin de 3 éléments clés.

Un seul élément est manquant ... et vous divisez vos chances de succès (au minimum) par 2.



A) Des croyances internes saines



97% des gens ont des croyances limitantes sur ce qu'ils peuvent accomplir (ou non) dans la vie.

Ces croyances viennent principalement de leur passé : leur enfance, leur éducation, des traumatismes, ...

Retenez bien ceci : Chacune de vos actions au quotidien est le résultat de votre système de croyances.

Il est IMPOSSIBLE d'atteindre des objectifs ambitieux si vous ne transformez pas vos croyances limitantes.

(C'est comme essayer de courir en étant attaché par une corde)

Pour libérer votre potentiel, vous devez vous demander quelles sont ces croyances qui façonnent votre vision du monde (et de vous-même). Et ensuite, les remplacer par de nouvelles qui vous pousseront en avant.

C'est ce que nous allons faire un peu plus loin ...

B) Un chemin clair pour atteindre ces objectifs

Se donner un objectif ambitieux peut faire peur.

Vous pouvez avoir l'impression d'être face à une énorme montagne à gravir ... sans savoir par où commencer.

C'est cette impression de saut dans l'inconnu qui peut vous faire procrastiner pendant des années.

Pour vous lancer sereinement dans cette aventure, il est nécessaire de décomposer et mettre à plat votre objectif.

Afin d'avoir sous les yeux un plan de route clair de ce que vous devez faire pour arriver à destination.



C) Se donner des objectifs (vraiment) ambitieux

Comme nous l'avons dit précédemment, il est **partiellement** vrai que 97% des gens échouent à atteindre leurs objectifs à cause d'un manque de motivation.



Partiellement pour 3 raisons :

- 01 Ils n'ont pas validé les deux éléments précédents
- **02 -** La motivation sert à créer le mouvement durant les premiers jours/semaines ensuite ce sont vos habitudes qui doivent prendre le relai
- **03 -** À cause de leurs croyances limitantes, ils se fixent des objectifs beaucoup trop petits pour réveiller en eux feu sacré

C'est ce dernier point que vous devez garder en tête pour la suite : Ne soyez pas timide en vous fixant des objectifs. Leur simple lecture doit vous faire ressentir une poussée d'adrénaline !



Posez-vous les bonnes questions. Parce que la qualité de vos questions déterminera la qualité de vos réponses.

Ne prenez pas ça à la légère. Investissez-vous à 110% lors des prochaines étapes!

Avant de commencer votre voyage vers le succès, vous devez vous assurer de prendre la bonne direction.

Étape 1 : Identifiez & remplacez vos croyances limitantes

a réussite est à 80% mentale et à 20% technique.

Cet exercice va vous permettre d'identifier les croyances limitantes qui brident votre potentiel et les challenger les unes après les autres pour vous en libérer.

Afin de vous aider à atteindre vos objectifs dans tous les domaines de votre vie, nous avons décidé de diviser la méthode en 3 catégories différentes :

- 01 Vie personnelle
- 02 Carrière
- 03 Finances

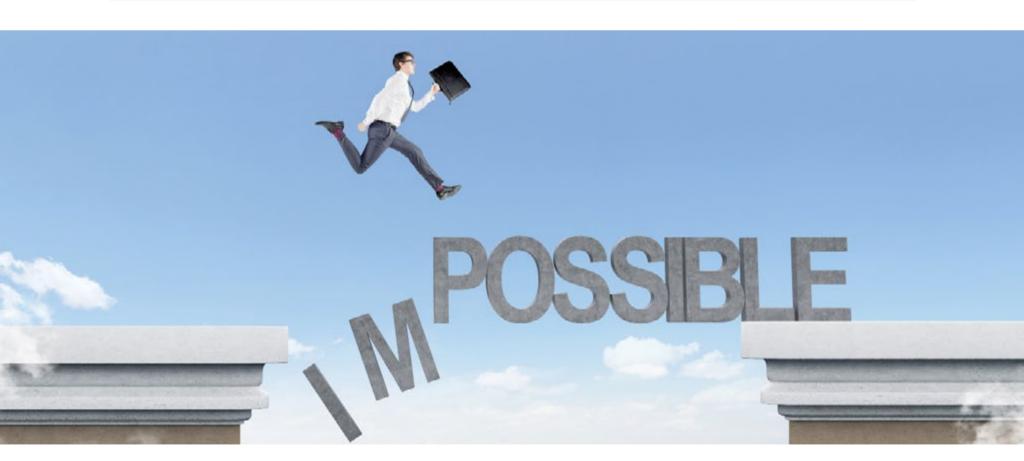


Exercice : Listez ci-dessous toutes les croyances limitantes en lien avec les futurs objectifs que vous souhaitez vous donner. Exemple : « Impossible pour moi d'avoir le corps dont je rêve, je ne suis pas quelqu'un de sportif »



1) Comment cette/ces croyances vous servent au quotidien?

Une croyance limitante est souvent une protection contre un	ne peur.



2) Challengez ces croyances : Et si vous aviez tort ?

Réfléchissez à des exemples tirés de votre propre expérience (ou de l'expérience d'autres personnes qui peuvent contredire votre/vos croyances limitantes				





3) Créez-vous de nouvelles croyances plus saines

istez entre 3 et 5 nouvelles croyances qui vous donneront un socle positif pour la réussite de vos objectifs

Exemple : « Simplement mettre mes baskets le dimanche matin pour aller courir fait de moi quelqu'un de sportif »

01.

02.

03

04.

05.

4) Consolidez ces nouvelles croyances

Pour remplacer une croyance limitante par une autre, vous devez prouver à votre esprit que la première est fausse. Et pour ça, vous devez vivre une situation qui prouve cette nouvelle croyance.

Exemple: Allez courir 1 km dimanche prochain

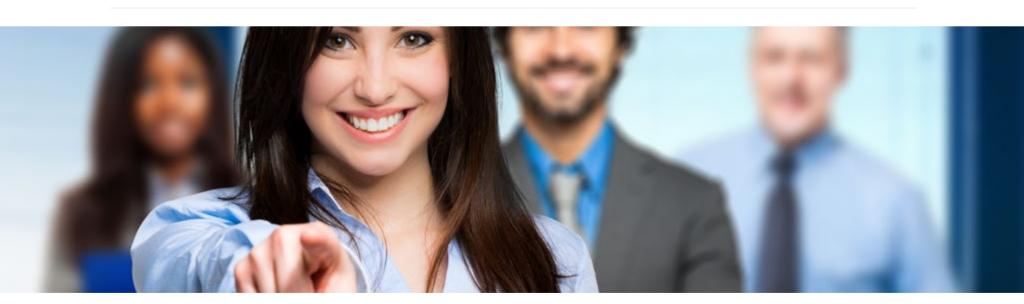
Listez des actions que vous pouvez faire facilement pour valider ces nouvelles croyances.





Exercice : Listez ci-dessous toutes les croyances limitantes en lien avec les futurs objectifs que vous souhaitez vous donner.

Exemple : « Je ne suis pas assez intelligent pour créer un business »					







1) Comment cette/ces croyances vous servent au quotidien ?

ne croyance limitante est souvent une protection contre une peur					

2) Challengez ces croyances : Et si vous aviez tort ?

euvent cor	(ou de	rexpe	ricrice	u auti es	de votre person nitantes	nes) q



3) Créez-vous de nouvelles croyances plus saines

istez entre 3 et 5 nouvelles croyances qui vous donneront un socle positif pour la réussite de vos objectifs

Exemple: « N'importe qui peut lancer un business surtout aujourd'hui avec un Internet »

01.

02.

03.

04.

05.



4) Consolidez ces nouvelles croyances

Pour remplacer une croyance limitante par une autre, vous devez prouver à votre esprit que la première est fausse. Et pour ça, vous devez vivre une situation qui prouve cette nouvelle croyance.

Exemple : Créer un compte sur une plateforme de freelance

Listez des actions que vous pouvez faire facilement pour valider ces nouvelles croyances.





Exercice : Listez ci-dessous toutes les croyances limitantes en lien avec les futurs objectifs que vous souhaitez vous donner.
Exemple : « Être millionnaire est réservé à une élite »



1) Comment cette/ces croyances vous servent au quotidien?

U ne croyance limitante est souvent une protection contre une peur



2) Challengez ces croyances : Et si vous aviez tort ?

	les tirés de votr e/vos croyance	rience (ou de l'e	expérience d'au	tres personnes)





3) Créez-vous de nouvelles croyances plus saines

istez entre 3 et 5 nouvelles croyances qui vous donneront un socle positif pour la réussite de vos objectifs

Exemple : « N'importe qui peut devenir millionnaire en appliquant

les bonnes stratégies d'investissement » 01. 02. 03 04.

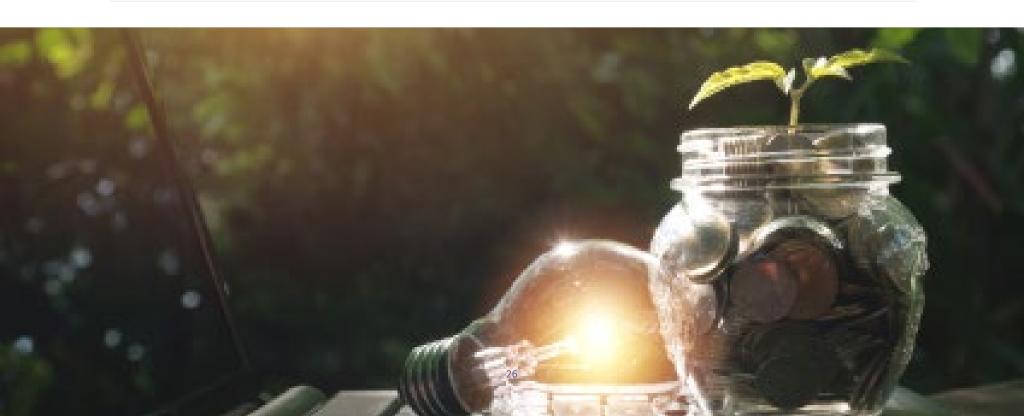
05.

4) Consolidez ces nouvelles croyances

Pour remplacer une croyance limitante par une autre, vous devez prouver à votre esprit que la première est fausse. Et pour ça, vous devez vivre une situation qui prouve cette nouvelle croyance.

Exemple : Investissez vos 10 premiers euros

Listez des actions que vous pouvez faire facilement pour valider ces nouvelles croyances.	





Étape 2 : Créez votre vision long terme

Ètes-vous motivé à courir un marathon si à l'arrivée, vous recevez un chèque de 10€? Il y a peu de chances.

Maintenant, et si vous recevez un chèque de 100.000€? Vous avez surement déjà commencé à vous échauffer!

Votre motivation face à vos objectifs fonctionne de la même façon.

Plus votre vision long terme (et vos objectifs) seront ambitieux, et plus vous ressentirez le feu sacré en vous!

Votre vision long terme est votre boussole. Elle vous sert de cap à suivre pour atteindre vos différents objectifs.

C'est elle également qui vous permettra de tenir et de rebondir en cas de coups durs.

Pour trouver VOTRE vision long terme, vous devez absolument vous poser les bonnes questions :

1) Quelles sont les grandes choses que vous souhaitez accomplir dans la vi



2) Si vous pouviez décrire votre "vous idéal" quelque	S
années dans le futur à quoi ressemblerait il/elle ?	



3) Comment souhaitez-vous que l'on se souvienne de vous plus tard ?			



Étape 3 : Planifiez vos objectifs

_a clé pour se fixer de bons objectifs est de se poser les bonnes questions.

Pour chacun des objectifs que vous allez écrire dans les prochaines pages, posez-vous au moins la question suivante :

« Est-ce que cet objectif est aligné avec ma vision long terme ? »

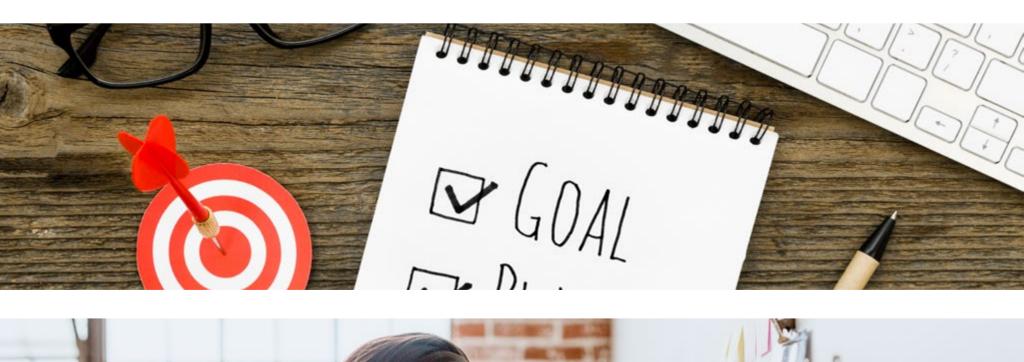
Afin de maximiser vos chances d'atteindre vos objectifs, vous avez besoin de clarté. Et pour cela, vous devez les décomposer.

Dans les prochaines pages, vous allez créer votre feuille de route pour les 10 prochaines années.

Ce simple exercice va réduire considérablement votre procrastination.

Parce que vous aurez un plan de route clair sous les yeux pour atteindre votre vision long terme.

Exercice : Écrivez vos objectifs sur 10 ans, 3 ans et 1 an pour chacune des catégories









A - Objectifs sur 10 ans

uelles décisions devez-vous prendre pour vous permettre d'atteindre cet objectif?				

ourquoi cet objectif est aligné avec votre vision long terme ?				

Pourquoi avez-vous besoin d'aide dans l'accomplissement de cet objectif?				



uels sont les éléments à mesurer pour contrôler l'avancée de cet objectif?				



B – Objectifs sur 3 ans

Quelles décisions devez-vous prendre pour vous permettre d'atteindre cet objectif?



Pourquoi cet objectif est aligné avec votre vision long terme?	





our quoi avez-vous besoin d'aide dans l'accomplissement de cet objectif?					

uels sont les éléments à mesurer pour		



C – Objectifs sur 1 an

uelles décisions devez-vous prendre pour vous permettre d'atteindre cet objectif?				





(0)	



our quoi avez-vous besoin d'aide dans l'accomplissement de cet objectif?					

uels sont les éléments à mesurer pour contrôler l'avancée de cet objectif?					





A - Objectifs sur 10 ans

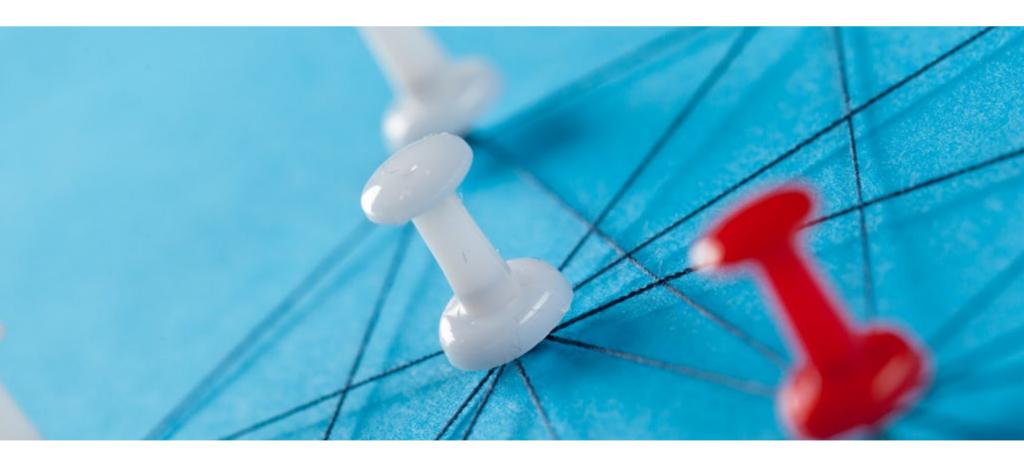
uelles décisions devez-vous prendre pour vous permettre d'atteindre cet objectif?					

ourquoi cet objectif est aligné avec votre vision long terme ?						



Pourquoi avez-vous besoin d'aide dans l'accomplissement de cet objectif?	

uels sont les éléments à mesurer pour contrôler l'avancée de cet objectif?					



B – Objectifs sur 3 ans

Quelles décisions devez-vous prendre pour vous permettre d'atteindre cet objectif?



ourquoi cet objectif est aligné avec votre vision long terme ?	





our quoi avez-vous besoin d'aide dans l'accomplissement de cet objectif ?										

Quels sont les éléments à mesurer pour contrôler l'av	ancée de cet objectif ?



C – Objectifs sur 1 an

uelles décisions devez-vous prendre pour vous permettre d'atteindre cet objectif?					





y being the		
	Ø)	



our quoi avez-vous besoin d'aide dans l'accomplissement de cet objectif ?					

uels sont les éléments à mesurer pour contrôler l'avancée de cet objectif ?					





A - Objectifs sur 10 ans

uelles décisions devez-vous prendre pour vous permettre d'atteindre cet objectif?					

ourquoi cet objectif est aligné avec votre vision long terme ?

Pourquoi avez-vous besoin d'aide dans l'accomplissement de cet objectif?



uels sont les éléments à mesurer pour contrôler l'avancée de cet objectif ?						



B – Objectifs sur 3 ans

Quelles décisions devez-vous prendre pour vous permettre d'atteindre cet objectif?



Pourquoi cet objectif est aligné avec votre vision long terme?	





our quoi avez-vous besoin d'aide dans l'accomplissement de cet objectif?					

Quels sont les éléments à mesurer pour contrôler l'avancée de cet objectif?	



C – Objectifs sur 1 an

uelles décisions devez-vous prendre pour vous permettre d'atteindre cet objectif?				



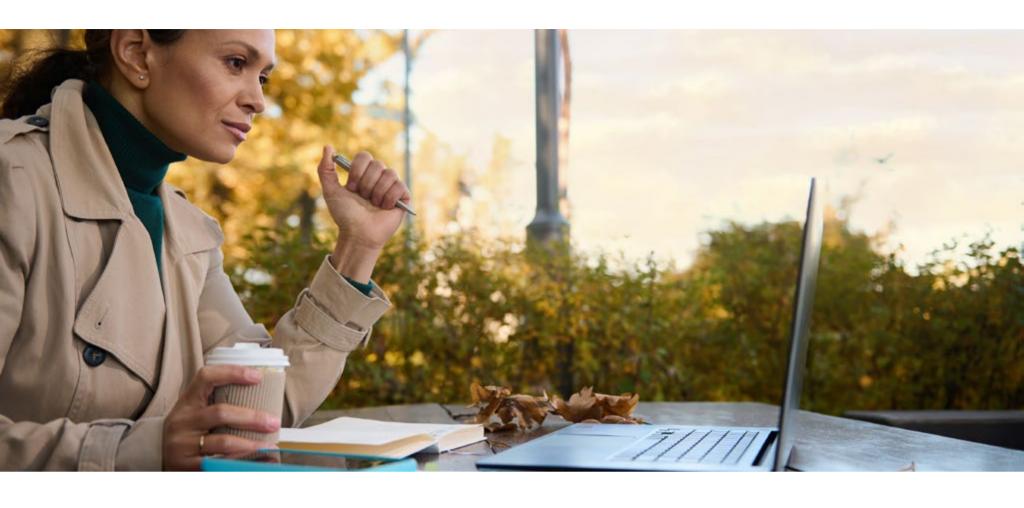


Pourquoi	cet objectif est aligné av	ec votre vision long t	erme ?	
		(3)		



our quoi avez-vous	besoin d'aide dans	l'accomplisseme	nt de cet objectif	?

Quels sont les éléments à mesurer pour contrôler l'avancée de cet objectif?				



Étape 4 : Mettez en place de nouvelles habitudes

Vous avez maintenant devant vos yeux vos objectifs sur 10 ans, 3 ans et 1 an pour atteindre votre vision long terme : **BRAVO!**

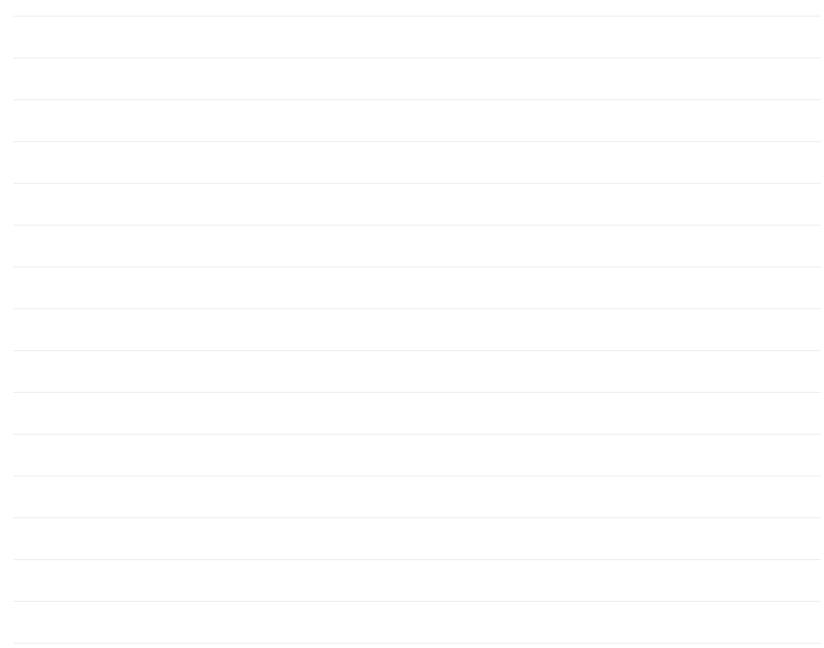
Mais maintenant, il est temps de passer à l'action!

Et pour ça, vous avez besoin d'habitudes solides qui vous feront agir jour après jour ... mois après mois ... année après année.

Votre succès futur est déterminé par les petites actions que vous faites chaque jour.

Exercice : Souvenez-vous de votre "vous idéal". A quoi ressemblent ses journées ? Quelles sont les habitudes qu'il a mis en place pour lui permettre d'atteindre ses objectifs ? Listez-les.

VIE PERSONNELLE

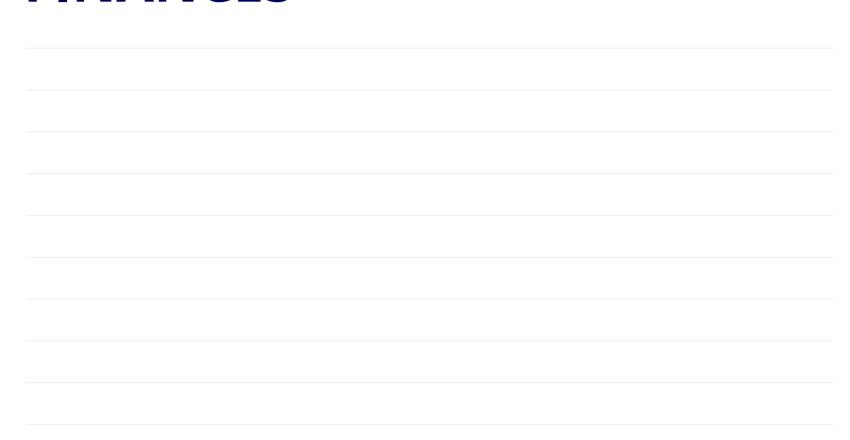




CARRIÈRE



FINANCES





Étape 5 : Focalisez-vous chaque jour sur l'essentiel

Pour réussir, il ne faut pas se disperser.

Il est très facile de tomber dans le piège de vouloir rester occupé au lieu d'être productif pour atteindre ses objectifs.

Et pour une raison simple : Bien souvent, la chose qui apportera le plus de résultats dans l'immédiat ... est également celle qui nous fait le plus peur.

La vie dont vous rêvez se cache de l'autre côté de vos peurs.

Commencez chaque journée en vous demandant :

« Quelle est LA chose que je peux faire aujourd'hui et qui rendrait tout le reste plus facile ? »

