



Easy Résolutions

5 Modules
Compilation

Supplement Cru



Ce livret est un des supports du programme en ligne Easy Résolutions de Simplement Cru. Il est réservé à l'usage exclusif des participants ayant fait l'achat de ce programme. En aucun cas il ne peut être prêté, donné, vendu ou copié sans autorisation préalable de l'auteur.

Droits d'auteur

Cet e-book est réservé à l'usage exclusif de la personne qui en a expressément fait l'achat. Toute reproduction, même partielle, traduction, diffusion et vente de la version électronique ou imprimée de cet e-book à une tierce personne sont strictement interdites sans permission préalable, écrite et signée de l'auteur.

Conditions de vente

Ce livre a été vendu sous la condition qu'il ne serait pas prêté, revendu, loué ou diffusé de quelque manière que ce soit sans la permission préalable et écrite de son auteur.

Première publication par Amy Webster, Simplement Cru, Janvier 2016.
www.simplementcru.ch
shop@simplementcru.ch

Copyright Amy Webster, Simplement Cru, 2016

SOMMAIRE

Droits d'auteur	2
Conditions de vente.....	2
SOMMAIRE	3
BIENVENUE	5
INTRODUCTION	6
Comment cela marche ?	6
Combien de temps faut-il prévoir ?	6
MODULE 1 - Les possibilités sont immenses	
REPRENDRE CONFIANCE EN L'AVENIR	8
LE CYNISME	9
LES PENSEES LIMITANTES	10
Seules vos pensées limitantes vous empêchent d'avancer!	10
VOUS AVEZ DU POUVOIR	11
Vous avez plus de pouvoir que vous ne l'imaginez!.....	11
VOUS DISPOSEZ DES RESSOURCES	12
Vous disposez de plus de ressources que vous ne croyez.....	12
EN RESUME	13
EXERCICES MODULE 1.....	14
MODULE 2 - Faites le bilan du passé	
PRENDRE CONSCIENCE DU PASSE	16
SE POSER DES QUESTIONS REVELATRICES	17
Question 1 - Si vous pouviez réaliser un film basé sur l'année écoulée, quel serait le genre de ce film?	17
Question 2 - Quels ont été les 2 ou 3 thèmes qui ont été récurrents pendant toute cette année?	17
Question 3 - Qu'avez-vous accompli cette année dont vous êtes le plus fier? ...	18
Question 4 - Dans quel domaine méritiez-vous d'être reconnu sans l'avoir été?	18
Question 5 - Quels sont les déceptions ou les regrets que vous avez ressentis cette année?	18
Question 6 - Avec le recul, que vous manquait-il l'an dernier?	19
Question 7 - Quelles ont été les grandes leçons de vie apprises cette année?..	19
EN RESUME	21
EXERCICES MODULE 2.....	22

MODULE 3 - Dessinez votre avenir

SE FIXER DES OBJECTIFS PRECIS	24
1. Choisir des objectifs qui touchent toute votre vie	25
2. Inscrire vos objectifs sur papier.....	25
3. Vos objectifs doivent répondre à certains attributs pour être plus efficaces..	26
4. Partager vos objectifs avec les personnes appropriées.....	28
5. Réviser vos objectifs régulièrement.	28
EN RESUME	29
EXERCICES MODULE 3	30

MODULE 4 - Identifiez vos motivations

IDENTIFIEZ VOS VRAIES MOTIVATIONS	32
1. Identifiez vos principales motivations!.....	33
2. Inscrivez vos motivations en face de vos objectifs.....	33
3. Classez vos motivations par ordre de priorité	33
4. Connectez-vous avec ces motivations!.....	34
5. Révisez vos motivations de manière régulière, comme vous le faites avec vos objectifs	34
EN RESUME	36
EXERCICES MODULE 4	37

MODULE 5 - Passez à l'action!

FAITES LE PREMIER PAS	39
1. Ignorez les multiples "mais"	40
2. Ne réfléchissez pas trop!.....	40
3. Décomposez vos objectifs en étapes plus faciles à atteindre	40
4. Fixez les prochaines actions dans votre calendrier	41
5. Honorez vos engagements	42
6. Restez sur votre lancée et maintenez la dynamique.....	42
7. Célébrez vos succès!	43
EN RESUME	44
EXERCICES MODULE 5	45
EN CONCLUSION	46

BIENVENUE



J'ai le très grand plaisir de vous accueillir au programme en ligne *Easy Résolutions*, conçu pour vous permettre de réaliser l'année de vos rêves en suivant les 5 modules qui constituent ce programme. Chaque module vise à vous faire prendre conscience des obstacles qui jalonnent votre chemin de vie et des infinies possibilités qui s'offrent à vous, afin que vous puissiez réaliser ce qui vous tient le plus à coeur.

J'espère que vous aurez du plaisir à suivre ce programme !

Bravo d'avoir décidé d'investir en vous et en votre avenir ! Félicitations !






Amy Webster

Coach en Alimentation Vivante et Mieux-Être

INTRODUCTION

Comment cela marche ?

Easy Résolutions est un programme de coaching en ligne. Les outils principaux sont les suivants :

-  les **messages quotidiens** que vous recevrez par email chaque jour pendant 7 jours;
-  les **documents de base** que sont les 5 Modules et les 5 Cahiers d'Exercices associés – téléchargeables au format PDF et Word depuis la page d'accès sécurisée *Easy Résolutions* ;
-  les **fichiers audio** des conférences à écouter au format MP3 ;
-  les **vidéos** à écouter au format MP4 ;
-  en bonus, divers **documents d'information** sur plusieurs outils de visualisation et de réalisation de vos rêves pour vous inspirer.

Combien de temps faut-il prévoir ?

Avant de commencer chaque module, assurez-vous de pouvoir consacrer au moins 15 minutes pour la lecture du module et ensuite 45 minutes à 1 heure pour compléter les exercices y afférent. Les exercices peuvent prendre plus ou moins de temps selon votre capacité individuelle à écouter votre intuition et votre habitude à ce type d'introspection. Il est important de consacrer le temps nécessaire pour arriver au bout de vos pensées mais ne réfléchissez pas trop et laissez-vous guider par votre intuition.

Il est important de compléter les exercices directement après avoir lu le module. Le meilleur moment de le faire est ici et maintenant, ne reportez pas! Installez vous dans un endroit calme où vous ne serez pas perturbé par des éléments extérieurs.

Prenez le temps de discuter de vos objectifs et vos motivations avec la personne appropriée.



*Les
possibilités
sont
immenses*

REPRENDRE CONFIANCE EN L'AVENIR

La toute première étape de ce programme, avant même de se poser des questions percutantes, est de **reprendre confiance en l'avenir**, afin de réaliser, au plus profond, que tout est effectivement possible. Ce ne sont pas que des mots ou des paroles!

L'objectif de ce premier module est de vous inviter à **croire en vos possibilités, qui sont immenses**. Je suis tout à fait sérieuse: tout est possible, vraiment! Même si vous pensez que les obstacles autour de vous sont nombreux, je vous encourage vivement à commencer ce programme en croyant en vos innombrables possibilités. Cette étape est primordiale.

Imaginez votre vie si vous pouviez **réaliser ce qui compte le plus pour vous!**

Accomplir les projets qui vous tiennent à cœur et réaliser certains de vos rêves? Par exemple, perdre du poids, déménager, lire plus de livres ou suivre une formation qui vous tente, améliorer la qualité de votre relation amoureuse ou éponger vos dettes? Écrire un livre? Apprendre à chanter? Courir un marathon? Faire ce grand voyage dont vous rêvez depuis des années?

Imaginez tout ce qui pourrait se passer!

Quel que soit votre rêve (ou quels que soient vos rêves), vous en avez, alors donnez-vous la permission de les laisser émerger à votre conscience si vous ne l'avez pas fait depuis longtemps. Prenez un moment pour imaginer que tout est possible. Que désirez-vous ? Qu'est-ce qui vous fait vibrer ? Votre sagesse intérieure vous le dira, pour peu que vous preniez le temps de l'écouter!



LE CYNISME




Le plus grand obstacle que nous rencontrons dans notre vie est sans aucun doute **notre propre cynisme**. La vie ne nous a pas toujours apporté ce que nous espérions, et le résultat est un découragement et un cynisme grandissant. Les déceptions répétées se transforment en tristesse, parfois en colère, et se cristallisent avec le temps en cynisme. A chaque fois que l'on imagine réaliser un rêve, l'idée est vite écartée car des pensées négatives de sabotage font irruption. On ne croit plus en cette nouvelle maison, ce grand amour ou cette carrière qui pourraient nous combler. On se dit souvent que la pleine santé, la forme physique ou la spiritualité à laquelle nous aspirons, "c'est pour les autres".

Ce cynisme est une réaction naturelle de protection, mais il faut l'identifier quand il se manifeste et comprendre qu'il n'est que cela, il ne reflète en rien la réalité. Le **cynisme nous vole notre vie et nos possibilités**. Ne le laissons pas faire! Sachons identifier notre saboteur intérieur qui franchement ne nous sert pas.

Cultivons nos possibilités! Qu'importe notre passé et nos échecs et nos incertitudes! Rien de tout cela n'a réellement d'influence sur notre avenir, si tant est que nous acceptons de mettre ces pensées de côté.

J'adore cette phrase du célèbre coach Tony Robbins: "**Votre avenir n'est pas égal à votre passé. Il est passé.**" Il n'existe que dans votre mémoire. Par contre, le futur est à créer. C'est comme un gigantesque tableau blanc sur lequel il ne vous reste plus qu'à dessiner. A vous de jouer!

Réfléchissez à ces possibilités qui sont énormes. Prenez un instant pour que ces paroles fassent leur chemin en vous:

-  Votre avenir n'est pas votre passé!
-  Tout est possible!
-  Donnez-vous la permission de rêver sans limite!

Pour avancer, je vous propose de considérer et accepter quelques vérités sur l'avenir.

LES PENSEES LIMITANTES

Seules vos pensées limitantes vous empêchent d'avancer!

C'est une phrase qui circule beaucoup, mais en avez-vous vraiment pesé la portée? Pouvez-vous imaginer où dans votre vie cette vérité se manifeste?

Pour illustrer cette vérité, pensez aux éléphants qui, entourés par une barrière pendant un temps prolongé, continuent de la voir même quand elle n'existe plus. Cette barrière est devenue mentale par tant de conditionnement. Cette barrière mentale, nous la créons dans de nombreuses situations.

Un autre exemple est la limite perçue sur les capacités physiques de l'être humain. Combien d'athlètes ont battu des records que l'on croyait impossibles à dépasser? Dans le domaine technologique aussi, les limites sont sans arrêt dépassées. Je me rappelle mon premier cours de yoga il y a de nombreuses années. Je me disais qu'il me serait impossible de tenter un jour la position sur la tête. En quelques mois seulement j'y suis parvenue tout naturellement. Et mon corps est devenu plus souple que je ne l'aurais jamais imaginé... Tout est question d'apprentissage, de confiance en soi, et de régularité.

La plupart de nos pensées limitantes ne sont en effet que des pensées, et elles n'existent que dans notre esprit: "Je suis trop gros, trop bête, pas assez intelligent, incapable, pas apprécié, trop âgé, etc.". On se fait aussi beaucoup d'idées sur ce que pensent les autres de nous: "Elle ne m'apprécie pas, il est trop occupé, pas intéressé, etc." La liste est longue. Soyez sincère, quelle est la vôtre?

On se fait aussi des idées sur le monde, des grandes généralisations, voire des préjugés, mais ces pensées sont-elle vraiment fondées? En tous cas, dans le doute, ne nous laissons pas convaincre par tout ce qui peut nous freiner et nous empêcher de réaliser ce qui compte le plus pour nous.

Prenons le courage d'identifier en toute sincérité quelles sont nos pensées limitantes et mettons-y fin une fois pour toutes! Le plus souvent, il suffit d'en prendre conscience et de réaliser qu'elles ne nous servent pas pour y parvenir.



VOUS AVEZ DU POUVOIR

De nouveau, on imagine souvent qu'on n'a pas les moyens de parvenir à nos fins. Notre société pourtant infiniment abondante est obnubilée par les manques: de temps, d'argent, de statut, de biens, etc. En réalité, ce qui nous manque souvent, c'est la **clarté d'esprit**. Nous avons de nombreux choix à faire, et nous ne savons pas vraiment ce que nous voulons. L'embaras du choix, la peur des conséquences, nous freinent et on devient de plus en plus indécis.

Vous pouvez influencer le résultat par les choix que vous faites. **Ce n'est pas du pouvoir qu'il vous faut, mais une vision claire** de ce que vous souhaitez profondément et réellement.

Vous avez plus de pouvoir que vous ne l'imaginez!

Que voulez-vous faire dans votre situation actuelle? Soyez clair dans votre réponse. Dans les exercices de ce module, nous allons répondre à ces questions.

Si vous demeurez indécis, la meilleure manière de prendre conscience de vos désirs profonds est de **faire le vide**. Si vous n'y êtes pas habitué, la pratique du yoga, la méditation, la relaxation, la sophrologie, la pleine conscience ou la prière vous y aideront. Toutes ces pratiques servent à reconnecter le corps et l'esprit, à trouver son centre, à créer le silence dans l'agitation de la vie et ainsi à donner l'espace et l'opportunité pour notre voix intérieure de s'exprimer, dans son infinie sagesse!



VOUS DISPOSEZ DES RESSOURCES

Brené Brown écrit dans un de ses livres: *"Nous vivons dans un monde dans lequel nous ne percevons plus que le manque": Je n'ai pas assez dormi, pas assez accompli, je manque de temps, d'argent, d'amour, de santé, d'éducation... Cette perception permanente de manque est le résultat de la publicité, des médias, des réseaux sociaux, etc. Nous nous comparons sans cesse à des idéaux, ou les uns aux autres, et nous finissons par nous sentir moindres, inférieurs. Nous ressentons un manque qui pourtant n'est qu'imaginaire. »*

Vous disposez de plus de ressources que vous ne croyez

Changez cela et partez d'une sensation d'**abondance**. Nous vivons à une époque et dans une société de surabondance, prenons-en conscience! La seule chose qui manque est la **gratitude**, l'antidote à cette perception de manque.

Pratiquons la gratitude pour tout ce qui nous comble, et qui reste caché derrière ces prétendus manques: notre santé, dans son état actuel, notre famille et nos proches, notre profession actuelle, notre position, nos revenus, nos amis, notre éducation.

*"Vous n'obtiendrez rien de plus dans votre vie
si vous ne commencez par apprécier ce que vous avez déjà."*

Vous ne pourrez planifier une **année extraordinaire** dans un état de manque et de désespoir. A la place du manque, partez d'un état d'abondance et de gratitude.

EN RESUME

- 🌿 Votre **avenir n'est pas le reflet de votre passé**. Il est riche en possibilités!
- 🌿 Pour le créer, croyez en l'**abondance** et pratiquez la **gratitude**.
- 🌿 Acceptez ces **3 vérités**:
 1. Seules vos **croyances limitantes** vous empêchent d'avancer ;
 2. Vous avez **plus de pouvoir** que vous ne pensez, c'est une **vision claire** qui vous manque ;
 3. Vous avez **plus de ressources** que vous ne pourrez jamais imaginer.

EXERCICES MODULE 1

Pour cette première session, je vous invite à ouvrir votre premier cahier d'exercices « **Module 1 – Cahier d'Exercices** » que vous trouverez sous format Word dans la page des ressources du programme *Easy Résolutions*.

Commencez directement ces exercices, c'est important! Ne laissez pas les jours passer, rien ne sert de reporter ce que nous pouvons faire tout de suite!



A close-up photograph of several pink ranunculus flowers in various stages of bloom. The flowers have multiple layers of ruffled petals, with some showing a gradient from light pink to a pale yellow center. The background is a soft, out-of-focus field of similar flowers and green foliage.

*Faites
le bilan
du passé*

PRENDRE CONSCIENCE DU PASSE

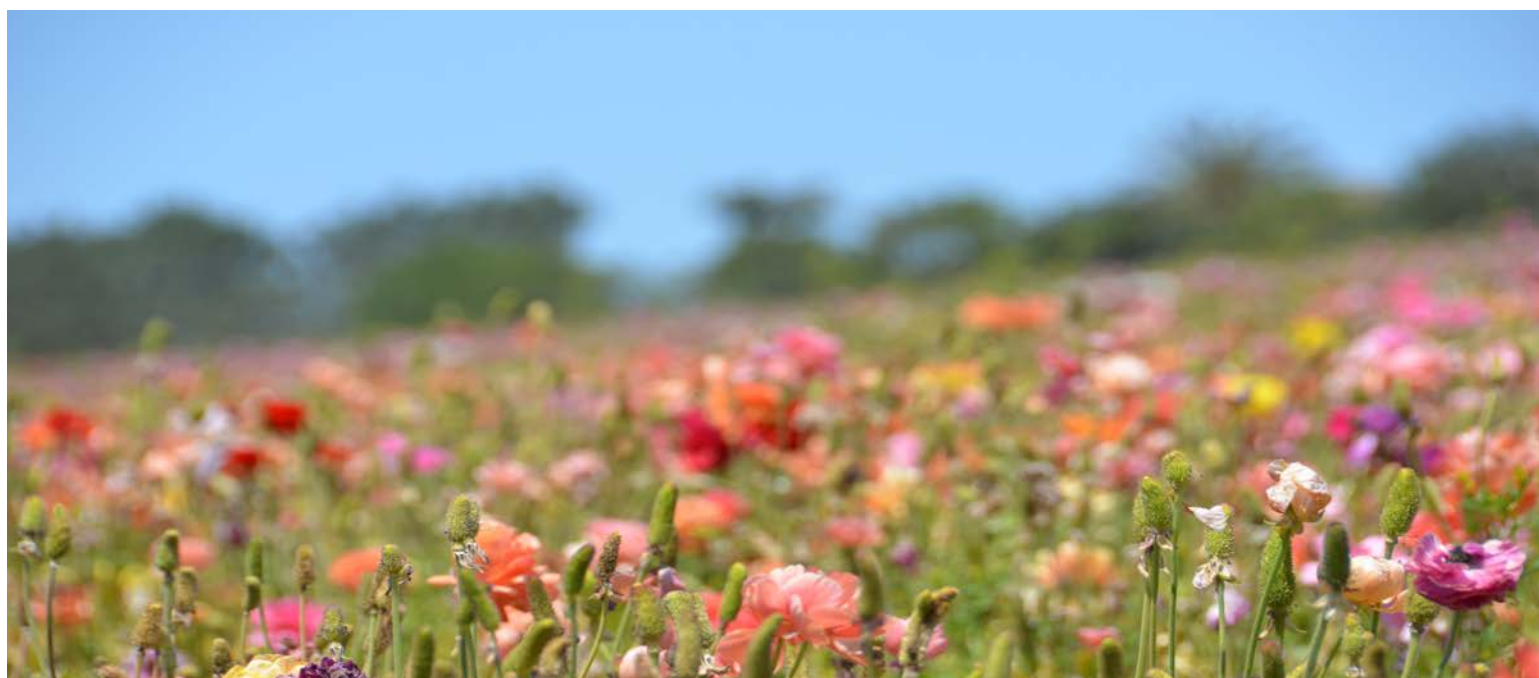
Dans le **module 1**, nous avons accepté **3 vérités** sur nos capacités de réaliser nos rêves et de dessiner notre avenir:

- 🌿 Nos **pensées limitantes** sont notre plus **grand frein**;
- 🌿 Nous avons **plus de pouvoir** que ce que nous pouvons imaginer, mais nous manquons de clarté sur ce que nous souhaitons;
- 🌿 Nous disposons de beaucoup **plus de ressources** que nous le pensons.

Le **passé** est le passé, il **ne détermine pas notre avenir**. En outre, nous n'avons rien à prouver à personne à part à soi-même. Vivre avec des regrets ne sert à rien. On peut regretter, mais cela nous coince dans le passé. Le meilleur antidote à cette attitude défaitiste est l'**introspection**, c'est pourquoi des questions révélatrices jouent un rôle clé: analyser sa situation et son passé, qu'est-ce qui a bien marché, qu'est-ce qui n'a pas bien marché et pourquoi? C'est ici que certaines pratiques issues des entreprises ou de l'armée peuvent s'avérer utiles pour **surmonter les obstacles et réaliser nos rêves**.

La première étape dans ce processus est de **prendre conscience** et **accepter** ce qu'il s'est passé. Cela ne sert à rien d'ignorer, ou de laisser le passé nous ralentir ou nous immobiliser. En effet, le passé et nos erreurs sont une magnifique **opportunité de grandir**. Apprendre les leçons de notre passé peut constituer l'une de nos plus grandes forces! Personne n'a jamais réussi sans échouer d'abord! La différence entre les uns et les autres est la capacité d'accepter, de se relever et de continuer.

Apprendre de notre passé est sans aucun doute une expérience qui nous fait **grandir**. On a toujours le choix d'ajuster notre comportement pour grandir, d'affiner notre approche pour mieux répondre aux circonstances. C'est en quelque sorte une manière d'évaluer, d'analyser et d'informer notre avenir de nos expériences passées, pour évoluer et grandir.



SE POSER DES QUESTIONS REVELATRICES

Pour faire le bilan du passé, je vous propose de réfléchir à **7 questions révélatrices** qui vous permettront d'y voir plus clair. Nous y répondrons dans notre cahier d'exercices.

Question 1 - Si vous pouviez réaliser un film basé sur l'année écoulée, quel serait le genre de ce film?

C'est une question qui peut paraître étrange, sans fondement, et pourtant elle est intéressante. Avec le **recul des mois passés** écoulés, quel est le regard principal que vous pouvez poser sur l'année passée? Quelle empreinte laisse-t-elle en vous? Les événements vous ont-ils marqué de manière tragique, comique, romantique, ou bien était-ce une réelle aventure ou une année de réussites? Quel type de film pourriez-vous créer et pourquoi?

Répondre à cette première question va vous permettre de mieux vous **focaliser** sur ce qui a compté pour vous cette année. Ce peut d'ailleurs être un film de plusieurs genres.

Pour moi, par exemple, cette année écoulée a été marquée par la perte d'êtres chers, ce serait donc un film tragique. Mais il y a aussi eu des grandes prises de conscience, et en cela je pourrai qualifier le film de spirituel, ou parfois de comique, car cela m'a permis de moins me prendre au sérieux! Enfin, des grands pas en avant au niveau de mon entreprise, et ici je vois une année riche en promesses futures. Qu'en est-il pour vous?

Question 2 - Quels ont été les 2 ou 3 thèmes qui ont été récurrents pendant toute cette année?

Force est de constater que dans la vie, les événements se succèdent et souvent se ressemblent. Dans tous les cas, quelques thèmes nous poursuivent. C'est comme s'ils cherchaient à **capter notre attention**. En avez-vous conscience? Quand vous avez lu cette question, quelles sont les premières pensées qui vous sont apparues?

Ces thèmes reviennent dans notre vie pour nous encourager à **réfléchir**, et à **tirer les conclusions** qui s'imposent. Je suis d'avis que rien n'arrive par hasard et que nous avons des **leçons à apprendre** de tous nos défis, toutes nos embûches, tous nos échecs. Il convient aussi d'apprendre de nos réussites afin d'en **tirer le plus de bienfaits**.

Pour ma part, je vais me montrer vulnérable ici, et vous avouer qu'un des thèmes récurrents dans ma vie est cette obstination à me battre pour changer ce que je ne peux changer. J'en suis parfaitement consciente, et pourtant, je continue dans cette voie sans vraie issue. J'accorde donc beaucoup d'importance à mes pensées et à mes actes, afin d'assurer que je puisse toujours trouver un alignement en moi. Mon plus grand défi est donc de lâcher prise dans certains domaines de ma vie, accepter que je ne peux tout changer dans la voie qui est la mienne, intégrer et aimer ce qui est. C'est un long travail qui en vaut tellement la peine!

Question 3 - Qu'avez-vous accompli cette année dont vous êtes le plus fier?

S'il s'agit de revisiter le passé, ce n'est pas seulement pour se focaliser un instant sur les regrets et les déceptions, ou les moments de douleur, mais aussi pour **célébrer les réussites!** Que vous ayez couru un marathon, trouvé le grand amour, construit votre maison de rêve, obtenu une promotion ou appris de nouvelles choses, ou toute autre chose qui vous fasse intensément plaisir, c'est le moment de prendre acte. Et de savourer. Et de **vous féliciter!** C'est ainsi que vous pourrez continuer sur cette voie! Loin de moi l'idée que tout progrès dans la vie est matériel, aussi le champ d'application est infiniment vaste!

Pour moi, par exemple, je peux certes me féliciter d'avoir publié deux livres cette année, ce qui a été un travail important et une grande satisfaction. Une autre chose est mon infinie passion pour déceler des solutions naturelles et efficaces à tout problème de santé, aussi infime soit-il. Avec ma propre expérience je développe des connaissances qui je l'espère pourront servir à d'autres. Mais ce sont je suis la plus fière est ma capacité grandissante à vivre dans le moment, car c'est ici et maintenant, dans la pleine conscience, que réside pour moi l'infinie grâce de l'existence. Ce moment de silence et de contemplation dans lequel on peut entendre son propre cœur battre en même temps que chantent les oiseaux...

Question 4 - Dans quel domaine méritiez-vous d'être reconnu sans l'avoir été?

Cela nous arrive à tous. Nous nous sommes donnés plus que de coutume dans un domaine particulier, et pourtant, les résultats n'ont pas été à la hauteur de nos attentes, voire de nos mérites: cette promotion manquée, ou cet examen échoué... On encore, nous avons persévéré dans une relation, ou un projet, qui finalement n'en valait pas la peine. Inlassablement, nous cherchons la **reconnaissance** ou une raison, une explication. Le but de l'exercice n'est pas forcément de répondre à ces questions-là, mais simplement de **prendre conscience** de ces domaines dans notre vie où nous aurions **mérité d'avoir été reconnu**.

Mon exemple ici n'est pas d'ordre professionnel. Depuis plusieurs années, je m'efforce de soigner, de réparer, une relation proche qui s'est détériorée. Je suis toujours divisée entre l'impression d'en faire trop, et donc de prendre sur moi la charge de la réparation, ou de n'en faire pas assez, et donc d'accepter la responsabilité de cette détérioration. Il n'est pas facile d'accepter sa responsabilité, ou son impuissance. Je reconnais avoir attendu plus de reconnaissance, mais je me félicite de ma bonne disposition et ma persévérance, car toute relation qui compte vaut la peine qu'on se batte pour elle!

Question 5 - Quels sont les déceptions ou les regrets que vous avez ressentis cette année?

Soyons honnête, certaines choses ne se sont pas passées comme prévu. Il faut les exprimer sans quoi elles risquent de saboter l'année à venir. Comme nous l'avons vu précédemment, c'est par nos échecs et nos erreurs que nous apprenons à **avancer!** Le manque de prise de conscience de ces constats peut en effet nous nuire et nous coûter cher en répétitions.

Le but ici, à nouveau, n'est pas de décortiquer le pourquoi du comment. Mais tout simplement de **prendre acte**, sans jugement. Cette étape est importante pour faire table rase et commencer l'année sur de **nouvelles bases**. C'est ainsi que tout est à nouveau possible!

Ces déceptions ou ces échecs peuvent être directement liés à votre capacité, ou votre volonté, de prendre soin de vous, de respecter vos désirs profonds et de respecter vos engagements envers vous-même? Dans mon métier de coach, je reconnais qu'une des plus grandes déceptions ressenties est précisément cela: beaucoup de mes clients reconnaissent qu'ils passent en dernier dans leurs priorités, que la famille, le travail ou les obligations sociales passent avant le temps passé seul, à méditer, faire de l'exercice ou se donner les moyens de manger sainement pour se sentir au top. Alors ensemble, nous fixons de nouvelles routines, une à la fois, pour s'assurer de ne plus s'oublier.

Question 6 - Avec le recul, que vous manquait-il l'an dernier?

Il ne s'agit ici ni des regrets ni des réussites, mais juste des **choses manquées**, du temps qui aurait pu être passé avec certaines personnes, ou avec soi, ou à faire certaines choses; des opportunités qui nous ont échappées, ou de certains aspects de notre vie que nous avons négligés. Encore une fois, il s'agit de constater, non de juger ou de se culpabiliser. La vie est courte, et elle passe vite, aussi les jugements ne nous servent pas. Mais prendre conscience que quelque chose nous a manqué (peut-être des vacances vers cette destination de rêve?) nous amènera à la prévoir dans l'année à venir. **Connectons-nous** avec ces manques, ces oublis, ou ces occasions ratées pour leur apporter l'attention méritée. Peut-être deviendront-ils de nouveaux objectifs?

Je me souviens de l'époque où j'étais employée en tant que consultante dans une agence de relations publiques. J'occupais un poste à responsabilités, et j'avais la charge de plusieurs mandats conséquents. Cependant, les séances stratégiques et les discussions incessantes me donnaient l'impression de perdre mon temps et je rêvais de me mettre à mon compte. Ce n'est que quand j'ai réalisé qu'il me manquait cette liberté d'esprit, d'espace et d'action que j'ai enfin fait le pas de me mettre à mon propre compte. Ce n'était pas une décision facile, mais je ne l'ai jamais regrettée!

Question 7 - Quelles ont été les grandes leçons de vie apprises cette année?

Voici une opportunité magnifique de grandir! Prenons acte de nos succès comme de nos échecs pour en **tirer les conclusions** qui s'imposent et surtout **les leçons** qui pourront nous servir pendant des années. Apprendre de ses erreurs nous permet de **grandir**. Si on ne le fait pas, on risque de répéter ces mêmes erreurs par simple manque de prise de conscience. Alors prenez acte et épargnez-vous des années d'erreurs à répétition!

Toutes ces questions vont vous aider à revisiter le passé pour qu'il vous porte en avant plutôt que de vous retenir en arrière. Il peut y avoir des émotions, mais cela peut s'avérer être la partie la plus importante pour la suite.

Ici je prendrais l'exemple de mon entreprise. En tant qu'entrepreneuse, de nombreuses tâches reposent sur mes seules épaules. Pendant de nombreuses années, il s'agissait de mes épaules seulement. Je me suis rendue compte que j'avais atteint le niveau de développement où je pouvais soit me laisser décourager, soit me faire aider pour pouvoir aller encore plus loin. C'est en créant une équipe de personnes compétentes et dévouées que j'ai pu déléguer des tâches de plus en plus importantes et enfin libérer du temps pour me former et créer de nouveaux contenus pour mes clients. Forte de ce constat, je peux à présent me concentrer sur de tous nouveaux programmes à lancer en 2016! Déléguer, demander de l'aide, et faire confiance, auront été pour moi des leçons infiniment précieuses de cette année écoulée.

EN RESUME

- 🌿 Faites le **bilan** de votre passé
- 🌿 Apprenez de vos **erreurs**
- 🌿 Identifiez les **marges d'améliorations**



EXERCICES MODULE 2

A vous de répondre à ces questions avec vos propres mots, en vous connectant à votre propre cœur et à votre conscience. Je vous invite à ouvrir votre cahier d'exercices « **Module 2 – Cahier d'Exercices** », à prendre de quoi écrire, et à vous isoler un moment pour mieux répondre en toute sincérité. Vous serez ainsi prêt pour le module suivant durant lequel vous allez dessiner votre avenir.

Le meilleur moment de répondre à ces questions est ici et maintenant!

Demain, nous examinerons les meilleurs moyens de se fixer des objectifs réalistes et porteurs de grandes satisfactions.

A demain!





Dessinez

votre

avenir

SE FIXER DES OBJECTIFS PRECIS

*Comme nous l'avons vu précédemment, rien ne peut freiner l'avenir autant que le passé. Mais une fois la page tournée et les leçons retenues, il est temps de se concentrer sur l'**avenir!***

Dans ce programme *Easy Résolutions*, il ne s'agit pas seulement de prendre des résolutions, mais de **sélectionner ses choix de vie avec conscience**, cœur et réalisme, de **se donner les moyens de les réaliser**, et enfin de les garder à l'esprit tout au long de l'année, afin d'augmenter nos chances de les réaliser, voire de les surpasser.

En effet, les résolutions ne sont généralement pas ce que l'on en espérait...

Saviez-vous que :

- 🍃 25% des personnes **abandonnent** leurs résolutions de Nouvel An après seulement 1 semaine, et 60% après 6 mois?
- 🍃 La plupart des gens prennent les mêmes résolutions 10 fois de suite, **sans succès?**
- 🍃 Seulement 14% des personnes ayant souffert d'un AVC changent leur hygiène de vie?

Soyons réaliste: changer est difficile.

Les résolutions ne marchent pas, mais **se fixer des objectifs précis** réussit quand on se donne les moyens adéquats de les réaliser. Dans ce module nous allons voir comment faire.

Voici **5 moyens** de **transformer nos rêves** les plus enfouis ou les plus fous en objectifs que nous aurons de grandes chances d'atteindre.



1. Choisir des objectifs qui touchent toute votre vie

La toute première étape est de faire une liste de tous les désirs enfouis en nous, tous les rêves les plus fous, les envies que nous avons, tout comme les résolutions habituelles que nous prenons chaque année, et auxquelles nous tenons toujours, même si avec les échecs nous avons presque perdu espoir. Ici il est important de toucher à tous les aspects de notre vie: **santé, famille, amour, argent, travail, sports, vie sociale, loisirs, spiritualité, charité**, etc. A vous d'examiner tous les aspects importants de votre vie, mais surtout ne négligez pas votre santé et votre développement personnel, ou votre famille, au profit de votre profession! Ensuite, prenez le temps de sélectionner les 7 à 10 objectifs qui comptent le plus pour vous, cette année. Ceux qui vous touchent vraiment, ceux qui vous donnent de l'espoir et de l'envie, et que vous êtes impatient d'atteindre!

2. Inscrire vos objectifs sur papier





En second lieu, voici une technique toute simple qui a fait toutes ses preuves. Une fois nos objectifs choisis, il faut les coucher sur papier, les exprimer, pour être dans l'énergie qui va nous guider vers leur réalisation. Cette étape peut paraître simpliste, mais elle a un effet puissant sur notre cerveau, qui est inondé à chaque instant de centaines de pensées. Ce sont celles que nous retiendrons, et que nous prendrons la peine d'écrire, qui auront plus de chances d'être inscrites dans notre cerveau. Et cette attention cérébrale, consciente et inconsciente, est indispensable pour la suite.

A l'Université de Harvard, une étude intéressante a montré que des étudiants qui s'étaient fixés des objectifs de salaire précis et qui les avaient inscrits dans un carnet, avaient gagné, 30 ans plus tard, 10 fois plus que tous les autres réunis! Cette étude a ensuite été controversée. Il est toutefois certain que les objectifs écrits ont plus de pouvoir. Une autre étude a montré que le simple fait d'écrire ses intentions, ses objectifs, augmente nos chances de les réaliser de 42%! C'est incroyable! Sans rien faire de plus que de les écrire. Retenez donc ceci: des objectifs écrits, c'est très puissant!

3. Vos objectifs doivent répondre à certains attributs pour être plus efficaces

Il ne suffit pas de se fixer des objectifs vagues, très généraux, sans but précis, et sans échéance pour en faire des intentions de vie qui vont tenir la route. En effet, une autre étape importante est de les examiner selon un certain nombre de critères fondamentaux, afin d'éliminer tous les faux espoirs, les objectifs qui ne sont pas fondés, ou ceux qui ne répondent pas à un besoin profond de se réaliser.

Pour les atteindre, vos objectifs doivent être:

-  **Spécifiques:** Évitez les objectifs trop vagues et généraux, comme "écrire un livre" ou "suivre une nouvelle formation". Il faut être beaucoup plus précis, sinon ces objectifs ont peu de pouvoir sur notre motivation profonde. S'ils ont été fixés par notre désir de plaire à d'autres ou de se conformer à certaines attentes, ils auront peu de prise sur nous. Par contre, si on les désire vraiment, profondément, nous pourrons les rendre tellement détaillés qu'ils ne nous échapperont plus! Précisez vos objectifs comme "Écrire un livre de recettes crues illustrées" ou "Suivre des cours de peinture sur soie" ou encore "Faire un trekking dans le désert du Sahara".
-  **Mesurables** ou quantifiables: Ici aussi, être précis va augmenter nos chances de réussite. Vous souhaitez perdre du poids? Alors précisez exactement la perte que vous souhaitez atteindre: "Perdre 10 kg". Vous souhaitez gagner plus d'argent ou passer plus de temps avec vos enfants? Alors fixez des chiffres, des périodes, des quantités, des montants, car votre désir commencera alors à prendre forme dans votre esprit (et dans l'univers!)
-  **Actifs:** Les mots que vous choisissez pour exprimer vos objectifs auront beaucoup plus d'impact s'ils commencent par un verbe actif. Les mots ont en effet une certaine énergie et ils permettent de déclencher des réactions cérébrales différentes selon qu'ils induisent une réaction active ou passive sur nos neurones. Plutôt que "être plus régulier dans mon activité physique" écrire "Je m'entraîne avec régularité, 4 fois par semaine pendant au moins 30 minutes". Le fait de commencer par un verbe actif donne d'emblée à notre objectif une certaine réalité! Le temps présent est par ailleurs plus puissant que le futur.
-  **Réalistes:** Évitez de choisir des objectifs impossibles à atteindre, ou très peu probables! Certes il faut sortir de notre zone de confort, mais pas de telle manière à rendre nos objectifs impossibles à réaliser! Il est bon de ressentir quelques doutes, un peu de peur ou d'inconfort, mais pas au point que cela soit illusoire! Par exemple, évitez la phrase "courir un marathon" si vous êtes débutant! Mieux vaut commencer par "courir 5 km par semaine". Tout comme "augmenter mon salaire de 20%" aura plus de chance de se réaliser que "doubler mon revenu", bien qu'il n'est pas interdit de rêver. Apprenez à vous fixer des objectifs qui vous parlent, qui créent en vous une vibration positive, selon le contexte qu'il faut prendre en considération. Assurez-vous d'être juste en dehors de votre zone de confort, mais pas beaucoup plus loin.

🌿 **Temporellement définis:** Un objectif sans échéance n'est qu'un rêve! Fixer une échéance assure que c'est possible. Perdre 10 kg? Avant le 1er juillet, cela nous fait bouger. Partir une semaine en retraite pour faire une détox? Avant la fin de l'année, cela change tout. Fixer des échéances augmente nos chances de succès. Évitez cependant de toutes les fixer au 31 décembre, sinon on repousse la mise en œuvre et on perd la dynamique. La fin de l'année peut paraître très lointaine. L'idéal est de répartir la réalisation de nos objectifs sur toute l'année ce qui nous permettra de mieux gérer notre attention, notre énergie et notre concentration. Et assurez-vous de commencer tout de suite à avancer vers les objectifs dont les délais sont les plus proches.

Avec tous ces critères de sélection de nos objectifs, on met vraiment toutes les chances de notre côté. Mais il faut aller encore plus loin!

Ils doivent aussi être:

🌿 **Enthousiasmants:** Soyez sûr que vos objectifs vous réjouissent! Que le résultat escompté vous touche profondément! Soyez excité à l'idée de sa réalisation! Comme un voyage, un but pour lequel on se réjouit! Il est important ici de prendre un moment pour vous connecter avec votre moi profond, votre cœur, votre âme, pour ressentir quelque chose de puissant en regard à vos désirs. Ceux qui créent une vibration particulière en vous lorsque vous vous donnez la permission de les ressentir vraiment. En pratiquant cette prise de conscience et cette connexion avec vous-même, vous serez chaque fois plus capable de faire des bons choix, car votre intuition intérieure sait exactement vous guider vers ce qu'il vous faut, ici et maintenant et dans les mois qui suivent.

🌿 **Pertinents et appropriés** pour la saison de vie dans laquelle vous êtes actuellement, pour le contexte qui est le vôtre. Par exemple, vous rêvez de prendre une année sabbatique, mais si vous venez de commencer un nouveau travail, ou êtes parent d'un très jeune enfant, ce n'est sans doute pas le meilleur moment pour vous d'y songer. Dans quelle saison de vie êtes-vous? Le printemps, c'est le début d'une formation, d'une relation, d'un travail, d'une famille, d'une maison. L'été, vous avez mûri, vous avancez, la famille a grandi. L'automne, c'est le temps de la récolte, de l'abondance et des célébrations. L'hiver est la saison du repos, des bilans, de la dormance, aussi le moment de préparer le printemps qui suit. Ce n'est pas toujours chronologique! Tout dépend de nos périodes de vie, de nos activités, de notre santé. Aussi assurez-vous que vos objectifs, tout en étant courageux, respectent votre saison actuelle de vie.

Examinez vos objectifs avec ces critères et affinez-les pour plus de succès!

4. Partager vos objectifs avec les personnes appropriées.

Vous savez sans doute que des objectifs gardés pour soi ont moins de chance de se réaliser que ceux que l'on a exprimé à d'autres. Les écrire et les partager aident à la réussite. Mais attention à bien choisir les personnes avec qui vous les partagez! En effet, les partager en public, comme sur Facebook, demande du courage mais le résultat peut être décevant. C'est comme l'avoir déjà accompli, car l'annonce seule nous remplit d'adrénaline et de plaisir à la simple idée de le faire. Mais la motivation s'estompe assez rapidement. L'idéal est de les partager avec des personnes soigneusement sélectionnées, celles qui vous soutiennent et peuvent vous encourager. Évitez d'en parler à des personnes qui ne croient pas en vous, ou en elles-mêmes, ou qui sont de nature négative et pessimiste, et qui pourraient vous dissuader, voire se moquer de vos engagements.










5. Réviser vos objectifs régulièrement.

Loin des yeux, loin du cœur, et loin de l'esprit! Ayez vos objectifs à l'œil et à l'esprit régulièrement! Ceci vous permettra de les suivre, les réévaluer et surtout ne pas les oublier. Réviser-les au moins chaque semaine: évaluez la semaine précédente, prévoir la suivante, en rapport avec vos objectifs. Sinon, ils vont passer sous la pile de choses urgentes à faire. L'urgence prend alors la place de l'important, et avant longtemps on perd le cap et nos meilleures intentions finissent aux oubliettes. C'est alors qu'on affirme que viser des objectifs est une méthode qui ne marche pas... Loin de là: l'erreur était de ne pas les surveiller de près.

EN RESUME

Le plus important pour atteindre vos objectifs de l'année est tout d'abord d'avoir une **vision claire** ! Il vous faut définir des objectifs précis et réalistes. Pour ce faire, fixez-vous des objectifs qui répondent à ces **5 critères** :

1. Ces objectifs doivent toucher **tous les aspects de votre vie** : santé, amour, travail, argent, loisirs, vie sociale, etc.
2. Prenez le temps de les **écrire** sur une feuille de papier
3. Vos objectifs doivent avoir **7 attributs** :
 -  **Spécifiques,**
 -  **Mesurables**
 -  **Actifs**
 -  **Réalistes**
 -  **Temporellement définis**
 -  **Enthousiasmants**
 -  **Pertinents et appropriés**
4. **Partagez** vos objectifs avec les personnes appropriées
5. **Révissez** ces objectifs régulièrement afin de les réévaluer constamment

EXERCICES MODULE 3

A vous de définir vos objectifs réalistes et porteurs de grandes satisfactions en suivant les 5 points ci-dessus. Je vous invite à ouvrir votre cahier d'exercices « **Module 3 – Cahier d'Exercices** », à prendre de quoi écrire, et à vous isoler un moment pour mieux répondre en toute sincérité. Vous serez ainsi prêt pour le module suivant sur "Identifiez vos motivations".

Le meilleur moment de répondre à ces questions est ici et maintenant!

Demain on va se pencher sur les **motivations**, car quand les temps deviennent plus difficiles, ce sont elles qui vont nous motiver! Elles sont donc indispensables à notre réussite.

Bravo!



The background of the image is a close-up photograph of vibrant red and pink leaves, likely from a bougainvillea plant. The leaves are layered and have a slightly glossy texture. A small, delicate white flower is visible on one of the lower leaves. The overall lighting is soft and natural, creating a warm and inviting atmosphere.

Identifiez

vos

motivations

IDENTIFIEZ VOS VRAIES MOTIVATIONS

Dans le module 3, nous avons examiné plusieurs pratiques pour nous aider à construire l'avenir que nous désirons. Ces pratiques consistent à :

- 🌿 Choisir soigneusement ses objectifs;
- 🌿 Les écrire dans un carnet;
- 🌿 Les rendre plus percutants en apportant des précisions indispensables;
- 🌿 Les partager avec les personnes appropriées;
- 🌿 Les réviser régulièrement, sans jamais les perdre de vue.

Dans ce **module 4**, nous allons discuter de l'importance d'identifier ses **vraies motivations**, les raisons pour lesquelles on désire profondément **atteindre ses objectifs**. Car soyons réaliste, à un moment donné, notre engagement va faiblir. Notre motivation va flancher et la seule manière de ne pas perdre le cap dans les moments difficiles est de se **reconnecter à ces raisons** et aux sentiments qu'elles suscitent en nous.

Par exemple, cette année dernière, parmi les grands objectifs que je m'étais fixés figurait la publication de livres de recettes crues de saison. Tandis que j'écrivais mon ébauche et que le délai se rapprochait, j'étais surchargée et j'ai voulu jeter l'éponge. J'étais convaincue que je n'y parviendrais pas, que ce que j'avais à partager ne plairait à personne. Je me suis découragée et j'ai presque abandonné...

Alors je me suis rappelé les raisons que j'avais notées à côté de mon objectif. "Je veux aider des milliers de personnes à atteindre une meilleure santé", ou encore "Je souhaite gagner en crédibilité et asseoir mon autorité dans ce domaine", ou enfin "J'aimerais augmenter mon audience afin de toucher toujours plus de monde". En les lisant, cela m'a reconnectée non seulement mentalement mais aussi émotionnellement, et mon inspiration est revenue, ma détermination s'est renforcée. J'y ai mis tous mes efforts et j'y suis parvenue, simplement car je me suis reconnectée avec mes raisons profondes.

Sans se rappeler régulièrement les raisons pour lesquelles on a choisi tel et tel objectif, celui-ci va perdre de sa charge émotionnelle et donc le pouvoir qu'il exerce sur nous. Ces motivations sont indispensables et jouent un rôle essentiel dans notre capacité à réaliser nos objectifs. Ils sont une **source puissante de dynamisme**, en quelque sorte le **moteur** qu'il faut pour avancer dans la direction que nous avons choisie.

Dans ce module, je vous propose les **5 actions suivantes** à entreprendre afin de créer cette charge positive et dynamique pour vous permettre d'atteindre facilement vos objectifs.

1. Identifiez vos principales motivations!

Bien entendu, il ne s'agit pas des attentes des autres, mais bien de vos propres motivations. Pourquoi souhaitez-vous réaliser tel projet? Qu'est-ce qui est en jeu? Pourquoi cet objectif est-il important pour vous? Quelles seraient les conséquences positives de le réaliser, et inversement, quelles seraient les répercussions négatives de ne pas l'atteindre?

Par exemple, si votre objectif est de courir un marathon, vos motivations peuvent être d'être en pleine forme, de perdre du poids, de vous surpasser ou de développer de la force pour vivre dans un corps sain.

Un deuxième exemple de motivation profonde pourrait être d'être présent dans la vie de vos futurs petits-enfants. Votre objectif en lien pourrait alors être d'arrêter de fumer, de manger plus sainement, d'être plus actif, fin de vieillir en pleine forme.

Quelles seraient les **conséquences** si vous **n'atteignez pas cet objectif**? Sans doute vous ne réaliserez pas ces motivations profondes qui vous donnent la volonté, voire la détermination, de mener ce projet à bien. Pour chaque objectif, la motivation profonde est aussi d'éviter le coût de ne pas le réaliser.

2. Inscrivez vos motivations en face de vos objectifs

Dans cet exercice, je vous invite à **noter toutes vos motivations** en face de vos objectifs. Il n'est pas nécessaire de les faire correspondre. Établissez une liste d'objectifs et une autre liste de motivations. Ces motivations qui vous touchent personnellement et profondément.

Ce n'est pas quand les problèmes surviennent qu'il faudra tenter de les identifier, car vous ne serez pas disposé à vous connecter avec ces émotions. C'est ici et maintenant, alors même que vous **établiez vos plans**, qu'il faut les repérer et les saisir. Il vous suffira de les relire et de vous y reconnecter dès que vous sentirez la motivation retomber et la dynamique s'essouffler. Avant d'abandonner et de jeter l'éponge, prenez le temps de **ressentir au plus profond de votre être les raisons** qui vous motivent à atteindre tel objectif ou entreprendre tel projet.

3. Classez vos motivations par ordre de priorité

Parmi toutes les motivations que vous avez notées pour réaliser tous vos objectifs, quelle est **la plus importante pour vous**? Tentez d'identifier celle qui compte plus que toutes les autres, celle qui, si elle est réalisée, vous permettra d'atteindre toutes les autres avec beaucoup plus de facilité.

Par exemple, supposons que la pratique régulière d'une activité physique soit un de vos objectifs pour l'année à venir, et que la motivation principale derrière cet objectif soit de vous remettre en forme pour atteindre la pleine santé. Il se peut que cette motivation, parmi toutes celles que vous avez pu identifier, soit la motivation majeure pour vous, car si vous l'atteignez, alors il vous sera beaucoup plus facile

de réaliser certains autres objectifs comme de manger plus sainement, de méditer, de passer plus de temps avec vous-même, de profiter plus de la vie, etc.

Cet exercice est utile car il vous permettra de saisir quel est l'**état d'être que vous recherchez à atteindre plus que tout**. Quand vous l'aurez compris, de nombreuses autres choses se mettront **en place naturellement**, et vous aideront à atteindre plus facilement d'autres objectifs.

4. Connectez-vous avec ces motivations!

Il ne suffit pas d'identifier vos motivations profondes, de les écrire dans une liste et de sélectionner la plus importante pour vous. Pour mettre toutes les chances de votre côté, il est aussi important de vous "**connecter**" à plusieurs niveaux avec ces motivations, cela signifie d'y réfléchir en **pleine conscience** et de **ressentir l'impact** que ces motivations ont sur vos corps physique, mental, émotionnel et spirituel.

Intellectuellement: examinez les faits, la recherche, les raisons longuement réfléchies qui vous font choisir tel ou tel objectif. Ou encore émotionnellement: connectez-vous avec votre cœur, pour ressentir les émotions que l'atteinte de vos objectifs pourrait susciter. Imaginez que votre objectif soit de partir en voyage avec votre compagne ou compagnon pour reconnecter la relation de couple. Qu'éprouvez-vous à l'idée de vivre ce voyage et de réussir à renouer avec votre partenaire de la manière qui vous comble? Cet exercice peut être très puissant pour vous faire prendre conscience de ce qui compte le plus pour vous.

5. Révisez vos motivations de manière régulière, comme vous le faites avec vos objectifs

Si vous souhaitez sérieusement réaliser vos rêves, ne les laissez pas vous échapper! Vos rêves, et donc vos objectifs, doivent rester **visibles** en permanence. Notez-les dans un carnet, sur des post-it, sur des feuilles que vous pourrez afficher dans votre chambre, votre salle de bain ou votre bureau, selon votre contexte. Si vos objectifs sont visibles, ils prendront forme plus facilement, et votre cerveau en sera conscient plus souvent, rendant les chances de les réaliser beaucoup plus importantes!

Des rappels visibles sont très utiles, mais le plus important est de se fixer des moments réguliers pour **faire le point sur ses progrès et ses motivations**, qui peuvent évoluer avec le temps. L'idéal est **une fois par semaine**. Regardez vos listes d'objectifs et de motivations, et renouez avec eux, ou apportez les modifications qui s'imposent.

Pourquoi cela compte pour moi? Pourquoi est-ce si important? Quel serait le coût si je ne les atteins pas? Quels seraient les avantages si je les atteins?

Partagez vos progrès, vos prises de conscience et vos révisions d'objectifs avec un partenaire qui vous soutient dans vos efforts et vos engagements envers vous-même. **Partagez surtout vos motivations**, afin de constater si elles sont solides, sincères et s'il ne manque pas quelque chose qui vous échappe. Un regard

extérieur, d'une personne qui vous connaît et vous veut du bien, peut s'avérer extrêmement utile à ce stade.

Surtout, n'oubliez pas le dicton suivant:

"Les gens perdent leur chemin s'ils perdent leur pourquoi!"

Trouvez votre "pourquoi" !

EN RESUME

Il est indispensable de vous connecter avec vos motivations profondes pour atteindre vos objectifs. Pour définir vos motivations, entreprenez les **5 actions** suivantes :

1. **Identifiez** vos principales motivations, réfléchissez au plus profond de vous-même ;
2. **Écrivez** vos motivations en face de vos objectifs ;
3. **Classez** vos motivations par ordre d'importance ;
4. **Connectez-vous** émotionnellement avec celles-ci ;
5. **Révissez** vos motivations continuellement tout au long de l'année!

EXERCICES MODULE 4

Je vous invite à ouvrir votre cahier d'exercices « **Module 4 – Cahier d'Exercices** », à prendre de quoi écrire, et à vous isoler un moment pour mieux répondre en toute sincérité. Vous serez ainsi prêt pour le module suivant sur "Passez à l'action".

Le meilleur moment de répondre à ces questions est ici et maintenant!

Bravo, vous avez dessiné votre avenir et vous savez aujourd'hui pourquoi vous voulez le réaliser!

Prochaine étape: **Passons à l'action!**





Passsez

à

l'action!

FAITES LE PREMIER PAS

Le module 4 s'est penché sur l'importance de se connecter avec vos motivations profondes pour atteindre vos objectifs.

Rappelez-vous les étapes que nous avons parcourues ces derniers jours :

- 🌿 Durant le module 1, nous avons compris l'importance d'accepter 3 vérités sur l'avenir afin de croire en nos infinies possibilités.*
- 🌿 Dans le module 2, nous avons fait le bilan de l'année passée et tourné la page en répondant à 7 questions révélatrices.*
- 🌿 Dans le module 3, nous avons convenu que pour réaliser notre meilleure année, il fallait créer notre avenir en adoptant 4 pratiques puissantes.*
- 🌿 Dans le module 4, nous nous sommes engagés à identifier nos motivations profondes en entreprenant 5 actions.*

A présent il est temps de passer à l'action avec un plan précis et efficace.

Aujourd'hui, examinons comment **passer à l'action**. Le moment est venu de rentrer dans la vraie dynamique afin de **réaliser notre meilleure année**.

Il est temps de **se jeter à l'eau**, sans peur et sans regrets! Il faut parfois sauter pour que le filet apparaisse. Très souvent le plus difficile est ce premier pas. C'est comme plonger dans la piscine, dans l'eau froide. On hésite longtemps, mais **on ne le regrette jamais**.

Tout démarre avec **ce premier pas**. On peut créer des plans toute sa vie, dans les plus infimes détails, mais sans premier pas, rien ne va se réaliser! Nous ne serons que de simples rêveurs, sans audace ni détermination, ce qui laisse un arrière-goût amer dans notre vie... C'est peut-être ici que de nombreuses personnes échouent dans la réalisation de leurs projets.

Ce premier pas est le plus dur. Mais il sera suivi par un second, puis un troisième, et ainsi de suite, petit à petit, jusqu'à atteindre la destination. Il est plus facile de poursuivre un processus entamé que d'en commencer un nouveau!

Autre point crucial: il faut **démarrer même si la destination n'est pas précise**, ni même connue. Durant le parcours, on aura bien le temps de décider! Même si la destination est très claire, il sera peut-être nécessaire de changer de cap, pour toutes sortes de raisons et d'incidents inattendus. Mais le principal, c'est de démarrer.

Fixer un objectif est en fait une seule partie du travail. Pour passer à l'action plus facilement, suivons les **7 conseils** suivants :

1. Ignorez les multiples "mais"

Trop fréquemment, quand il s'agit de passer à l'action, de nombreuses pensées nous bombardent: "Je pourrais.... mais je n'ai pas le temps, mais j'ai trop à faire, mais je ne suis pas prêt, mais j'ai des enfants, etc." Tous les "mais" sont en réalité des **excuses**, des raisons de repousser ou de reculer. Ne vous laissez pas entraîner dans cette voie.

Sachez que c'est une réaction normale. C'est votre "ego" qui vous pousse à toujours tout revoir et recalculer jusqu'à vous laisser croire que c'est impossible. Notre ego a pour seule tâche d'assurer notre bien-être et notre survie. Pour lui, le changement est toujours un risque aussi il vous fera trouver des tas de raisons pour ne pas vous engager. Soyez **courageux**, et faites la différence entre cette voix, que l'on nomme parfois la voix de la raison, mais qui est toujours négative et dans la peur et le pessimisme, et celle de votre cœur, de votre moi profond, qui est courageuse, audacieuse, passionnée et déterminée!

2. Ne réfléchissez pas trop!

Un processus très précis peut s'avérer extrêmement utile, voire indispensable, s'il s'agit de construire un objet techniquement complexe. Mais en général, vouloir atteindre la perfection dans la préparation d'un projet est généralement une autre manière déguisée de repousser les échéances, parfois ad æternam...

Dans le monde des entreprises, il est de coutume de tenir des séances de planning stratégique hyper sophistiquées, dont les tableaux qui en résultent finissent souvent dans un dossier méticuleusement classé. Souvent ils ne sont même plus consultés!

Dans tous les cas, ce ne sont pas les détails et la perfection qui font démarrer la dynamique. Tout ce qu'il vous faut pour démarrer, c'est de savoir quelle sera la **première action** à entreprendre et d'agir dans ce sens!

3. Décomposez vos objectifs en étapes plus faciles à atteindre

Certains objectifs peuvent paraître énormes. Par exemple, perdre 10 kg ou courir un marathon. L'idée même peut nous décourager complètement, tant cela nous paraît lointain et impossible. Et pourtant, tout est possible, il suffit d'y croire et de démarrer avec des petites étapes beaucoup plus gérables!

Pour écrire un livre, par exemple, il suffit de commencer par créer un dossier pour chaque chapitre à écrire! Ce simple geste est une intention qui prend forme et le message que vous envoyez à votre cerveau, et à l'univers qui vous entoure, est que vous prenez votre projet au sérieux. Mais attention, il ne faut pas s'arrêter là! Ensuite, vous pourrez chercher des idées pour le premier chapitre. Le lendemain vous commencerez à étoffer, et ainsi de suite...

Une autre approche, selon la manière de chacun de travailler, serait de créer un résumé du contenu projeté, puis ensuite de décliner chaque chapitre. Dans tous les cas, écrire un livre se résume à écrire une page après l'autre!

Les petites actions qui se succèdent dans le temps ont le pouvoir de mener un projet à bien en moins de temps qu'il ne faut pour en imaginer tous les détails! Donc **décomposez vos maxi-objectifs en mini-objectifs**, c'est le secret de la réussite!

4. Fixez les prochaines actions dans votre calendrier

Tout le monde manque de temps! Nous sommes tous trop occupés pour avancer sur nos projets. Mais si ceux-ci comptent vraiment pour nous, alors il faut *trouver* le temps, *planifier* notre temps, et s'assurer que nous en prendrons pour réaliser ce qui nous tient vraiment à cœur. La seule manière de le faire est de **réserver des plages horaires dans notre calendrier**, comme on le ferait pour des rendez-vous importants.

C'est souvent ici que les personnes échouent. Il faut se réserver du temps avec soi-même, du temps de solitude, afin de faire avancer nos projets, quels qu'ils soient! Sinon les urgences prennent le dessus sur ce qui est important, et au final, vous n'aurez rien réalisé. Ne laissez pas les agendas des autres dicter le vôtre! Ne plongez pas dans un mode réactif qui vous fera passer à côté de ce qui compte le plus pour vous!



5. Honorez vos engagements

Il ne s'agit pas de dire: "Je vais essayer de faire xyz" mais plutôt "Je vais faire xyz". En effet, sans engagement ferme, vous laissez la place aux hésitations, aux rétractions, voire à l'abandon.

Comme l'explique W. H. Murray, dans toute initiative et acte de créativité, il y a une vérité qui, si elle est ignorée, anéantira des idées formidables et des projets splendides: dès le moment où on s'engage vraiment, l'univers, ou la providence, le fera aussi. Soudain, comme par magie, toutes sortes d'incidents, de rencontres et d'assistance matérielle, qui n'auraient autrement pas eu lieu, jalonnent notre chemin et nous aident à atteindre notre objectif.

"Tout ce que tu peux faire ou tu rêves de faire, entreprends-le. L'audace est porteuse de génie, de pouvoir et de magie." - W. H. Murray

Le bon vieil adage "*Aide-toi et le ciel t'aidera*" signifie la même chose: engagez-vous, et agissez dans le sens voulu, et le reste suivra. Des miracles se réalisent aussi et ne sont pas des miracles, mais bien le résultat de vos propres efforts!

Il arrive un moment, dans tout projet ou toute décision, où il faut cesser de réfléchir et de se poser trop de questions. Il faut tout simplement passer à l'action, sans quoi tout risque de s'écrouler. Il **faut y aller, avec confiance et détermination, sans regarder en arrière**. Ce type d'attitude est celle des gagnants, c'est une manière de fonctionner que l'on ne regrette jamais, car elle nous amène à la prochaine étape. C'est cette prochaine étape, quelle qu'elle soit, qui nous permet de grandir. L'immobilisme récurrent est le pire ennemi de la créativité.

Comme on le dit en anglais: "Just Do It!" et le reste suivra!

6. Restez sur votre lancée et maintenez la dynamique

C'est le fait de **progresser** vers nos objectifs qui nous apporte **bonheur et satisfaction**, parfois même plus que l'atteinte de l'objectif! C'est toujours le parcours qui compte plus que la destination. Pas la projection, mais bien la réalité, ici et maintenant.

La dynamique est cruciale. Quand on la perd, elle est très difficile à retrouver. Dès le premier pas accompli, décidez du suivant, et poursuivez sur cette belle lancée, et bientôt vous serez arrivés, sans même vous en rendre compte! Ce sont les **petits pas**, sur la durée, qui font toute la différence!

Par exemple, quand il s'agit de changer d'alimentation, et d'intégrer plus de cru dans son quotidien, pour plus d'énergie et une meilleure santé, il est pratiquement impossible de tout changer en une fois. La meilleure stratégie est de commencer avec une recette à la fois, et de rester dans cette dynamique, qui va progresser rapidement sans beaucoup d'effort!

7. Célébrez vos succès!

Ce n'est pas facile, étonnamment! Souvent les personnes dynamiques qui réalisent beaucoup de choses, ont pour habitude de passer très vite à un autre projet dès qu'ils ont réalisé et complété le précédent. Ce n'est pas bon pour le moral de l'équipe, ou pour sa propre estime personnelle. Il faut **prendre le temps de célébrer toute réussite**, tout acquis, toute avancée, car c'est ainsi que l'on développe en soi la capacité d'entreprendre et de réaliser de nouveaux rêves!

Il faut **nourrir cette énergie créative** qui est en nous. Mais pour que celle-ci puisse s'exprimer et persévérer, il est important de prendre acte des résultats accomplis, et de les célébrer d'une manière ou d'une autre. Le repos, un cadeau, tout comme la fête, ont pour effet de **récompenser notre subconscient** qui enregistrera que tout effort apporte son lot de récompenses, et il n'en sera que plus motivé pour la prochaine fois. C'est ainsi que l'on maintient cette belle dynamique positive!

Que ce soit par un simple geste, ou une exclamation, comme le cri des athlètes gagnants ou de celui qui vient de marquer un but, ou par une vraie célébration partagée avec nos proches ou une plus grande communauté, peu importe, pourvu que ce soit à la hauteur des accomplissements!

L'important est de **prendre acte et de vivre cette grande satisfaction** qui vient d'un projet accompli, d'un but atteint ou d'un rêve devenu réalité. La vie nous vole parfois ces moments cruciaux, ne la laissons pas faire et prenons le temps qu'il faut pour graver ces souvenirs heureux dans notre mémoire, car celle-ci contribue à nourrir nos efforts futurs.



EN RESUME

Dans ce dernier module nous avons vu que pour **passer à l'action** le plus facilement possible, il faut suivre les **7 conseils** suivants :

1. Ignorez les multiples **excuses** que vous vous donnez
2. Ne réfléchissez pas et **foncez**
3. **Décomposez** les gros objectifs en petites étapes
4. **Fixez** vos prochaines actions dans votre agenda
5. **Honorez** vos engagements avec confiance et détermination
6. Gardez une **dynamique** constante, dès la première action accomplie, décidez de la suivante
7. **Célébrez** vos succès !



EXERCICES MODULE 5

Je vous invite à ouvrir votre cahier d'exercices « **Module 5 – Cahier d'Exercices** », à prendre de quoi écrire, et à vous isoler un moment pour mieux répondre en toute sincérité.

Le meilleur moment de répondre à ces questions est ici et maintenant!



EN CONCLUSION

Vous n'êtes pas ici par accident. Si vous avez décidé de suivre ce programme, ce n'est pas par hasard. Vous avez écouté cette impulsion, cette petite voix intérieure qui vous a dit, "Oui, vas-y!".

A présent, vous êtes à la croisée de deux chemins.

Dans le premier, vous êtes **satisfait des réflexions de ces derniers jours**, et de l'introspection accomplie. Vous rangez tous ces documents dans un dossier, avec vos cahiers d'exercices bien remplis, puis vous déposez ce dossier sur une étagère ou dans un placard ou sur une pile. Petit à petit vous allez l'oublier.

Le résultat? Il est fort à parier que **cette année va ressembler étrangement à la précédente**. Vous allez continuer à rêver sans passer à l'action. C'est dommage, car **vous méritez mieux**, n'est-ce-pas?

Ce n'est pas pour cela que vous avez acheté ce programme. Choisissez donc le second chemin, celui où vous **appliquez tous les conseils de ce programme et trouvez les moyens de passer à l'action**, dès AUJOURD'HUI. Rappelez-vous que toute action compte, aussi petite soit-elle!

Pour vous avant tout, mais aussi pour votre famille, vos collègues, tous ceux qui vous côtoient, toute votre communauté, vous méritez de **vivre votre plus belle année**, alors bonne chance, et passez à l'ACTION!