



# *Easy Résolutions*

Module 3

Dessinez votre avenir

*Simply Cru*



## SOMMAIRE

SOMMAIRE .....	2
SE FIXER DES OBJECTIFS PRECIS .....	3
1. Choisir des objectifs qui touchent toute votre vie .....	4
2. Inscrire vos objectifs sur papier.....	4
3. Vos objectifs doivent répondre à certains attributs pour être plus efficaces....	5
4. Partager vos objectifs avec les personnes appropriées.....	7
5. Réviser vos objectifs régulièrement. ....	7
EN RESUME.....	8
EXERCICES MODULE 3.....	9

## 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!

