



Easy Résolutions

Module 5

Passez à l'action !

Simply Cru



SOMMAIRE

SOMMAIRE	2
FAITES LE PREMIER PAS	3
1. Ignorez les multiples "mais"	4
2. Ne réfléchissez pas trop!.....	4
3. Décomposez vos objectifs en étapes plus faciles à atteindre	4
4. Fixez les prochaines actions dans votre calendrier	5
5. Honorez vos engagements	6
6. Restez sur votre lancée et maintenez la dynamique.....	6
7. Célébrez vos succès!	7
EN RESUME.....	8
EXERCICES MODULE 5	9
EN CONCLUSION	10

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!