

6 CLÉS POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS CETTE ANNÉE



1

LISTER VOS PRIORITÉS

Identifiez tout ce que vous vous voulez ... changer dans votre vie

Si votre phrase commence par « *Je ne veux plus* », trouver alors ce que vous voulez à la place, c'est important pour votre cerveau de formuler positif ! Vous ne pourrez pas tout travailler en même temps, vous comprendrez pourquoi à la fin de cet article, donc classez ces objectifs par ordre de priorité. Vous vous concentrerez pour la suite sur 3 d'entre eux, les autres vous serviront plus tard ... l'année prochaine s'ils sont d'actualité.

2

SE RESPONSABILISER

Vous sentez-vous responsable de l'atteinte de ces objectifs à plus de 75% ?

Si ce n'est pas le cas, reformulez vos objectifs, cela veut dire que vous estimez que trop de variables ne dépendent pas de vous. Jamais vous n'atteindrez ces objectifs ... Pour bien comprendre, « *Je veux perdre 5kg* », vous en seriez responsable à quel pourcentage si c'était vraiment votre objectif ? 100% ! ... Vous avez compris le principe, c'est à vous ...

3

DÉSAMORCER

Il y a t-il des inconvénients à atteindre cet objectif ou des avantages à ne pas l'atteindre ?

Cette question peut paraître bizarre ... elle est pourtant fondamentale, indispensable pour ne pas être dans le déni. J'explique ... Imaginez que votre objectif est de retrouver cette année, après 1 an de congé parental, un job digne de vos compétences. Des inconvénients ? Ah oui !! Moins voir votre bébé chéri. Il va falloir s'atteler à désamorcer cet inconvénient sinon il vous sautera à la figure dès le 1er entretien... je vous laisse transposer avec vos propres objectifs. S'il n'y a pas d'inconvénients, tant mieux, c'est que cet objectif respecte votre écologie et celle de votre entourage !

4

SE MOTIVER

En quoi atteindre cet objectif est important pour vous ? pour vos proches ?

Vous savez, par expérience, que changer quelque chose dans sa vie n'est pas aisé (cf statistiques d'échecs fréquents), c'est donc ces motivations que vous allez identifier, lister, une par une. Elles vous permettront de tenir le choc quand ce sera difficile. En d'autres termes, vous saurez POUR QUOI (en 2 mots) vous faites tous ces efforts, cela donnera du sens à votre décision.

5

DÉFINIR DES ÉTAPES

A quelles conditions atteindrez-vous cet objectif ? Quelles sont les différentes étapes ?

Imaginez que vous êtes en bas d'un escalier qui mène à cet objectif, il va vous falloir avancer marche par marche (et d'ailleurs penser à célébrer chaque marche franchie), si vous ne les identifiez pas, il y a de fortes chances que vous restiez en bas de l'escalier.

C'est comme ça que de nombreuses personnes n'atteignent jamais leur objectif malgré le fait que tous les points précédents ont été checkés.

6

SE PROJETER

Imaginez que votre objectif est atteint ...

Le fait de l'imaginer, de le visualiser, de mobiliser tous vos sens pour vivre ce scénario va permettre à votre cerveau de poser une ancre dans cette réalité.

Il ne fait pas de différence entre l'imaginaire et le réel donc une grande partie du chemin est déjà faite. Je vous engage d'ailleurs, suivant votre rapport au monde, à choisir une image, une musique pour vous connecter à cet objectif régulièrement ! Votre téléphone portable sera alors le moyen idéal pour vous le rappeler !

Et si vous en avez assez de vous fixer des objectifs...

Si vous préférez suivre le conseil de Fabrice Midal « *Foutez-vous la paix !* », c'est OK !

Le principal étant d'être congruent(e) envers vous-même, à savoir de vous sentir en accord avec vos convictions profondes

A VOUS DE JOUER ...

