



Planifier son

Succès

UN GUIDE ÉTAPE PAR ÉTAPE POUR
RÉUSSIR TOUS VOS PROJETS

Table des matières

Introduction	3
Étape 1 : sachez où vous allez en visualisant concrètement votre objectif.....	6
Étape 2 : (Re)Connaître vos forces et vos faiblesses	14
Étape 3 : Prendre le temps d'agir.....	177
Étape 4 : être responsable	21
Étape 5 : avoir des objectifs réalistes	25
Étape 6 : faire la part des choses	
Étape 7 : Prendre de vraies initiatives et évaluer vos progrès.....	33
Étape 8 : Apprendre de ses échecs et laisser le passé derrière soi	39
Étape 9 : Si vous n'y arrivez pas du premier coup, essayez encore et encore !	44
Étape 10 : Reconnaître une mauvaise idée et aller de l'avant	48
Étape 11 : Rester motivé	52
Conclusion	54

Toute modification de ce document sera une atteinte au droit d'auteur
Merci et très bonne lecture !
Marilyne Le Moing

Marilyne est l'auteur et l'animatrice du blog positionreussite.com
Et cet eBook vous est offert pour votre REUSSITE !



Introduction

Introduction

Chacun d'entre nous a la volonté de réussir. Néanmoins, il arrive parfois que cette belle motivation ne s'accompagne pas des connaissances nécessaires pour y parvenir. Pourtant, il existe de nombreuses façons d'acquérir les compétences nécessaires au succès.

Tout projet aussi pharaonique soit-il peut être décomposé en de simples instructions étape par étape qui apparaissent beaucoup plus accessibles et faisables.

Il peut être décourageant de savoir ce que vous voulez faire de votre vie ou de votre temps, tout en ignorant par où commencer. Voici l'une des choses les plus difficiles dans la vie lorsque vous avez un but : décider de vous lancer immédiatement et trouver l'énergie pour passer à l'action.

« Comment planifier votre réussite »

Personne ne mérite d'être découragé de cette façon, et nous pouvons tous surmonter cet obstacle avec le temps et la persévérance. Il faut de la patience pour réaliser quelque chose de grand, mais il est certain que si vous ne vous lancez pas, alors il n'y a aucune chance d'arriver au résultat escompté !

Dans ce petit guide, vous allez trouver les outils dont vous avez besoin pour réussir.

Beaucoup de gens croient que la seule façon d'atteindre un objectif est de définir et de planifier très rigoureusement chaque étape. Mais certaines personnes trouveront plus de motivation dans un plan suffisamment souple pour être adapté aux aléas de la vie et aux incertitudes. Donc, au final, tout dépend de votre personnalité et il faut toujours veiller à utiliser les méthodes et les outils qui vous conviennent le mieux : **aller contre sa propre nature est tout simplement contre-productif.**

Grâce à ce guide, vous allez donc en apprendre beaucoup sur vous-même. Les gens qui se connaissent mal en effet ont des difficultés à reconnaître leurs défauts et lacunes et ils sont démunis lorsqu'ils y sont confrontés. Cela ne veut pas dire qu'il est alors systématiquement impossible de réussir. Tant que vous êtes ouvert et honnête avec vous-même au sujet de vos objectifs et de vos lacunes, de vos forces et de vos faiblesses, vous disposez de tous les outils dont vous avez besoin pour commencer à travailler à vos projets les plus importants.

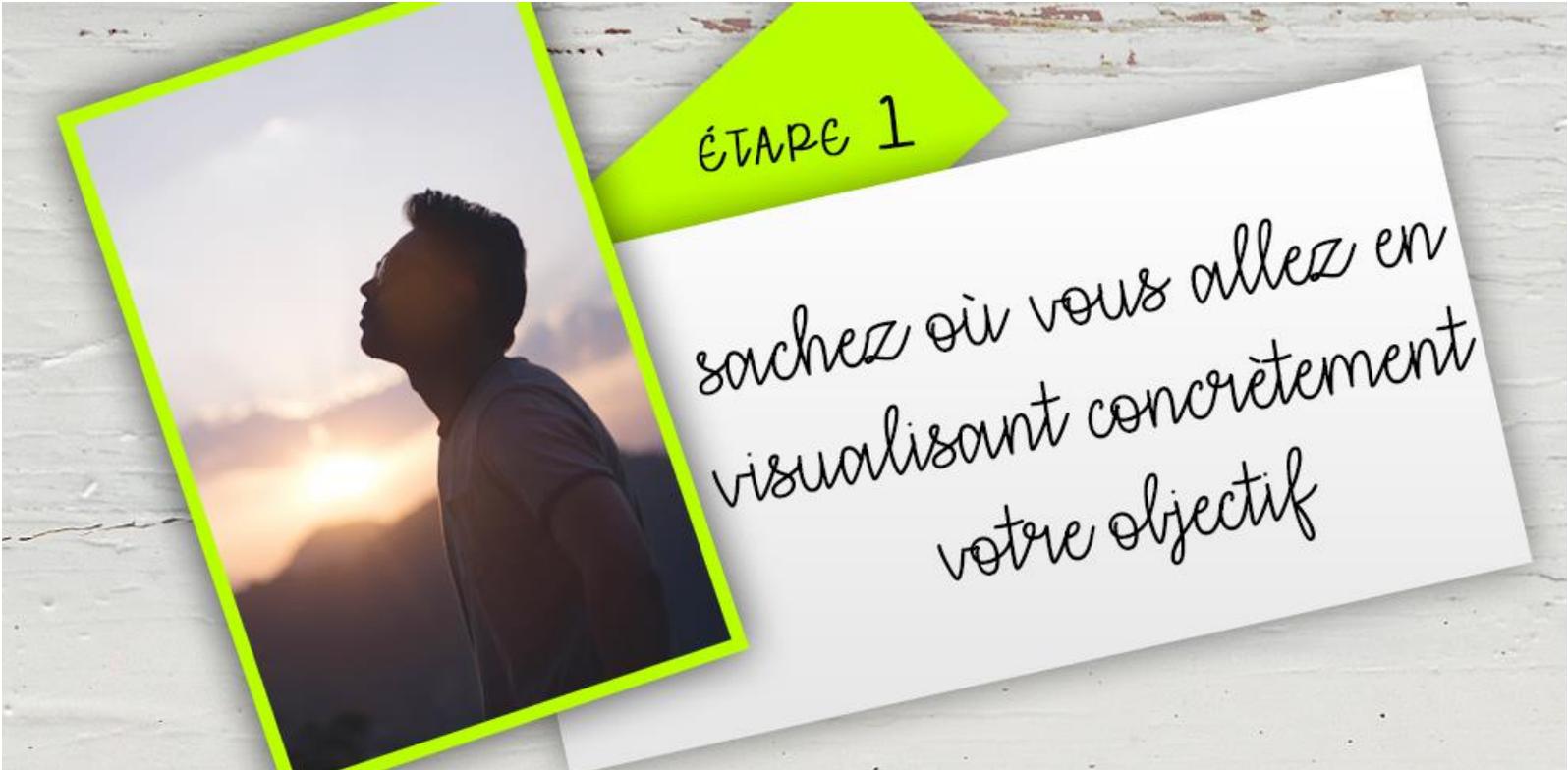
Ce qui compte c'est de prendre votre objectif au sérieux : prenez le temps de le définir, de l'écrire noir sur blanc, et de noter les raisons qui vous poussent ou qui vous tirent pour le mener à bien.

Il y a un dicton qui dit : "tant qu'il y a de la vie il y a de l'espoir" ! et cela peut s'appliquer à la gestion de projet. Peu importe à quel point votre projet peut paraître difficile, une fois que le processus est décomposé en un format étape par étape, il n'y a rien que vous ne puissiez faire. Tant que vous êtes prêt à assumer tout le travail qui doit être accompli pour atteindre votre objectif, vous allez réussir.

Attention : il est probable que, parfois, certaines étapes seront plus ou moins bâclées. Il y aura des idées qui, de temps à autre, devront peut-être être mises de côté ou abandonnées complètement. Cela ne fera pas de votre projet un échec. En fait, si vous êtes prêt à tirer des leçons positives de ces expériences un peu négatives et à continuer d'aller de l'avant, tout ce qu'elles vous permettront de faire, c'est d'améliorer vos compétences et votre expérience. Vous *apprendrez* grâce à vos erreurs ou aux imprévus.

Si vous voulez être une personne plus équilibrée, plus confiante, couronnée de succès et que vous espérez réaliser vos rêves le plus rapidement possible, suivez ce guide étape par étape pour apprendre exactement ce qu'il faut faire et vite récolter le fruit de votre labeur.

Commençons maintenant !



ÉTAPE 1

sachez où vous allez en
visualisant concrètement
votre objectif

Étape 1 : Sachez où vous allez en visualisant votre objectif

Dans la poursuite d'un projet ambitieux, l'une des choses les plus difficiles à réussir peut simplement être de savoir *où vous voulez arriver*. Bien sûr, nous avons tous en tête la définition générale du succès comme étant celle d'avoir beaucoup d'argent et de travailler dans un domaine qui nous passionne. Pourquoi pas ? Mais heureusement chacun peut avoir sa propre définition du succès et de la réussite.

Ce qui compte c'est :

Quelle est votre définition de la réussite ?

Cette est une question qu'il faut se poser *en général*, et *en particulier*. En effet il est bon d'avoir une définition précise du succès pour chacun de vos objectifs *particuliers*, gros et petits, personnels et professionnels, ainsi qu'une définition *générale* de la réussite en accord avec vos valeurs personnelles.

L'attitude positive pour réaliser ses projets

N'avez-vous jamais vécu des moments où votre famille, vos amis, vos proches ont joué le rôle des rabats joies en cherchant à vous décourager dans vos projets ? Souvent on se laisse influencer par l'image qu'ils nous renvoient de nous-mêmes ! Et oui, les changements font peur, on préfère de loin la sécurité car le changement c'est l'inconnu contre lequel on se protège.

Vous-même, alors que l'envie, l'idée vient de vous, qu'il s'agit d'un projet personnel, vous pouvez ressentir des hésitations, des doutes : la peur est quelque part en vous. Votre manque de confiance en vous vous limite et vous emprisonne.

Dès que vous écoutez cette croyance négative, elle ouvre les portes à toutes les inquiétudes à tous les découragements, et Si vous vous posez la question : Comment vais-je y arriver ? en ai-je la capacité ? alors le doute arrive, vous êtes prêt à vous avouer vaincu avant même d'avoir commencé Des tonnes de réponses intérieures vont arriver, vous démontrant que c'est impossible, qu'il va y avoir des obstacles insurmontables, des difficultés à n'en plus finir, des complications à prévoir d'office. « Laisse tomber, ce n'est pas pour moi ! » Vous abandonnez non sans regrets et frustrations. Et vous restez dans votre situation actuelle, en ayant du mal à la vivre ! car la frustration et les regrets de ne pas avoir persévéré, sont souvent pire que l'échec d'un projet.

On peut bien sûr trouver des excuses : tout changement à un coût, demande du temps, de nombreux efforts, c'est aussi prendre le

« Comment planifier votre réussite »

risque d'un pari sur l'avenir, donc c'est normal de peser le pour et le contre, et tant que la balance ira du côté négatif : ' trop cher, trop de risques, pas assez de temps, trop dur !' on n'avancera pas ! C'est ainsi que de nombreux projets tombent à l'eau et ne voient même pas le jour.

Si l'on veut réussir. Il faut donc trouver des solutions pour que cette balance penche du bon côté.

D'où vient le problème ?

Votre manque de confiance en vous-même et vos peurs intérieures vous empêchent d'avancer régulièrement dans votre vie. Les peurs vous en aurez toujours, vous pourriez choisir de ne plus les écouter et de ne penser avec détermination qu'au résultat que vous voulez obtenir. Cherchez surtout à prendre soin de votre confiance en vous-même.

Imaginez-vous dans la plus grande réussite, ni plus ni moins. Représentez-vous mentalement dans la situation effective du projet réussi. Que voyez-vous, que ressentez-vous, où êtes-vous, avec qui, que faites-vous ?

Ne posez plus la question du « comment » qui vous enfonce dans les détails que vous ne maîtrisez pas encore. Pensez au résultat de votre projet, Soyez positif et posez-vous les questions suivantes : En quoi vais-je réussir ? Pourquoi j'ai envie de réaliser cela ? qu'est ce que cela va m'apporter à moi ou à mon entourage ? Quelle est la plus petite chose concrète que je peux faire pour commencer ?

Toutes ces questions ont le mérite de faire immédiatement surgir des idées, des solutions concrètes, et de mettre le cerveau dans les

« Comment planifier votre réussite »

meilleures conditions pour être positif et créatif. Cela va vous booster et augmenter votre confiance en vous-même car vous devenez actif, vous devenez inspirant pour vous même.

Vous verrez alors que les réponses que vous recevrez seront vos véritables valeurs, les principes sur lesquels vous pouvez vous appuyer pour construire votre projet. Vous serez emplis d'émotions positives, votre cerveau sous cet effet positif pourra puiser dans ses ressources d'énergie, de motivation et d'enthousiasme.

Pour minimiser les risques : Ne mettez pas la barre trop haut, Divisez votre projet en petites étapes abordables, Il vous suffira de commencer par ce que vous êtes capable de faire. Et petit à petit avancer progressivement vers la réalisation. Cela vous permettra également de mieux vous organiser pour la suite des étapes, et de ne pas vous sentir « écrasé » par la tâche à accomplir, cela vous semblera plus facile.

Tout le monde peut augmenter sa confiance en soi, progressivement, avec un peu de méthode et de vigilance pour se poser les questions positives qui vont nous faire avancer concrètement (alors que les peurs immobilisent au contraire). Une fois qu'on a franchi la première étape avec succès, pensez à faire le point et à reconnaître en conscience ce premier succès, il contribuera à vous renforcer, à développer votre confiance en vous et vous redonnera à nouveau de l'énergie pour persévérer et passer à l'étape suivante.

« Comment planifier votre réussite »

C'est l'ouverture d'esprit, l'attitude positive et la visualisation des résultats escomptés qui sont les premiers moteurs d'un projet.

Ne comptez que sur vous-même pour cela, par sur les autres !

Autorisez-vous à réussir : Vous avez la liberté de vivre comme vous le souhaitez, servez-vous-en ! Vous êtes seul responsable de cette première étincelle, ne l'étouffez pas ! Au contraire, veillez-y lorsque vous commencez un projet et prenez en soin pour régulièrement vous redonnez de l'énergie, et de l'enthousiasme.

Alors rappelez-vous :

1/ Posez-vous les bonnes questions :

- *En quoi vais-je réussir ?*
- *Pourquoi j'ai envie de réaliser cela ?*
- *Qu'est-ce que cela va m'apporter à moi ou à mon entourage ?*
- *Quelle est la plus petite chose concrète que je peux faire pour commencer ?*

2/ Visualisez le résultat de votre projet terminé et ses conséquences positives.

« Comment planifier votre réussite »

3/ Agissez et commencez par ce que vous savez faire

4/ évaluez consciemment vos succès à chaque étape.

5/ Continuez vers l'étape suivante

(un voyage de 1000 km commence par un premier pas !)

Quant aux autres, choisissez bien les personnes à qui vous voulez en parler,

Peut être que les proches ne sont pas les mieux placés pour vous entendre ? a moins de les avoir testés pour savoir s'ils sont pour vous des soutiens positifs ? Une personne extérieure ayant plus d'expérience serait le mieux, parce qu'elle serait plus objective. Son expérience pourra aussi vous apporter des informations précieuses.

Il y a des personnes qui donnent aux autres de l'énergie positive et qui sont inspirantes, pendant que d'autres nous tirent vers le bas et nous démoralisent, nous dévalorisent. Chacun ne peut donner que ce qu'il a, si la personne est elle-même négative, comment voulez vous qu'elle en aide une autre ?

Le risque lié à l'incapacité de développer une vision de notre situation à moyen ou long terme, c'est de rester coincé dans une routine du quotidien qui nous empêche de progresser. Je pense cependant que personne ne souhaite vivre exactement la même vie pendant 80 ans. Même si votre situation actuelle vous satisfait totalement, rien ne doit vous interdire de chercher à l'améliorer encore, dans votre intérêt personnel, dans l'intérêt de vos proches ou dans l'intérêt général. Et pour cela il faut une vision : il faut savoir où vous voulez arriver, définir précisément chacun de vos objectifs, *sans se donner de limite inutile.*

« Comment planifier votre réussite »

Cette étape doit vous permettre de ressentir le côté positif du succès tel que vous l'envisagez dans ses détails. C'est là un exercice qui va vraiment booster votre motivation, et qu'il faut répéter régulièrement, par exemple le matin au réveil et le soir au coucher. Tout cela vous aidera à trouver l'énergie nécessaire pour vous lancer et plus tard, pour avancer.

N'hésitez pas à faire un résumé par écrit de l'objectif que vous avez maintenant bien défini. Indiquez tous les détails, en insistant sur les points concrets. Ne soyez pas vague, mais au contraire très précis.

Exemple : si votre projet est de gagner plus d'argent, n'écrivez pas "je veux devenir riche". Ce qu'il faut écrire c'est plutôt "dans 5 ans au maximum je veux que mes revenus cumulés atteignent 5000 euros par mois en travaillant 5 jours par semaine et uniquement de 7h à 13h". Cet exemple est caricatural (quoique...) mais c'est une bonne illustration de ce qu'il faut écrire. Et il faut l'accompagner d'un exercice de visualisation quotidien où vous vous imaginez effectivement vous levez tôt et finir de travailler à 13h, tout en empochant au moins 5000 euros nets par mois.

Alors, quel est votre ultime aboutissement ? Sans le savoir, il y a beaucoup d'interférences qui vous empêchent de poursuivre vos rêves et de croire que vos objectifs sont suffisamment réalistes pour que vous puissiez les atteindre. Or, *si vous êtes en mesure de dégager suffisamment de temps chaque jour pour progresser étape par étape vers votre objectif, il n'y a rien qui vous empêche d'y arriver.*

« Comment planifier votre réussite »

Une fois que vous avez une idée très claire de ce que vous voulez faire, vous pouvez commencer à visualiser *les étapes* à suivre pour y arriver. Il ne s'agit pas encore d'une esquisse détaillée, mais vous devriez avoir une idée mentale de ce que vous allez rencontrer quand il s'agira de réaliser vos projets. Bien sûr, la planification de la réussite implique des mesures concrètes, et ce processus de visualisation va vous aider à comprendre ce à quoi vous allez faire face pour mettre ces mesures en œuvre.

J'espère que cette première étape est pour vous amusante et excitante. Vous devriez commencer à vous sentir revigoré après avoir commencé à explorer votre but ultime (ou tout projet/objectif de quelque nature que ce soit). Ce sera l'inspiration qui vous guidera tout au long de votre cheminement vers la réussite. Sans cette motivation, il peut être très facile de se laisser décourager par d'autres personnes et par les défis auxquels nous sommes naturellement confrontés lorsque nous tentons d'atteindre un objectif. Les challenges et les défis existent, les difficultés aussi. Les échecs surgissent. Mais ils sont autant de sources d'apprentissage et de progrès.

Il n'y a pas de plus profitable expérience que l'échec, car l'échec vous permet *d'apprendre et de renforcer vos compétences*. Un échec ou un obstacle est toujours l'occasion de progresser et de capitaliser sur vos compétences. Le secret est de reconnaître la nature inéluctable de l'échec et d'en tirer parti.

Une fois que vous avez réussi à bien définir votre objectif, à trouver une bonne source de motivation à travers la visualisation, et à tracer les grandes lignes des étapes nécessaires en intégrant la notion d'obstacle potentiel, il est temps de passer à l'étape 2 et d'apprendre à mieux vous connaître.

ÉTAPE 2

(Re)connaître vos forces
et faiblesses

Étape 2 : (Re)Connaître vos forces et vos faiblesses

Quand on pense à une personne qui réussit, on imagine souvent quelqu'un qui est très confiant et très performant. Cependant, nous oublions souvent de penser à : « *comment* ils en sont arrivés là. ! »

Bien sûr, il apparaît souvent, du moins dans les portraits grand public d'hommes et de femmes qui ont réussi, que ces personnes soient en proie à un ego surdimensionné...depuis leur jeunesse.

Alors comment pourrait-il y a voir de la place pour l'amélioration lorsque l'on s'estime parfait ? **En fait c'est impossible.**

La plupart des personnes qui réussissent sur la durée ont un secret : elles savent qu'il y a toujours de la place pour l'amélioration dans tous les domaines de la vie. **Il faut apprendre en permanence** apprendre des compétences mais également apprendre sur soi, et progresser dans les domaines qui sont un peu nos points faibles.

Donc il y a toujours de la place pour l'amélioration, et la personne qui est disposée à le voir, à le reconnaître et à travailler sur les mesures nécessaires s'ouvre des perspectives sans limites. Si vous pensez que vous n'avez pas de faiblesses qui pourraient vous

« Comment planifier votre réussite »

empêcher d'atteindre vos objectifs, c'est une faiblesse en soi. Ce genre d'orgueil peut causer beaucoup de revers dans vos projets. Personne n'est infaillible. Et plus nous sommes disposés à accepter cela, plus nous avons de chances de réussir.

Cela ne veut pas dire que vous devez raconter à tout le monde à quel point vous êtes mauvais dans tel ou tel domaine et donner l'impression que vous manquez de confiance. En fait, une grande partie de ce processus vous appartient *personnellement*, et vous ne devez pas nécessairement en partager les détails avec tout le monde. Cela ne regarde que vous ! Ce qui est important en revanche, vis-à-vis d'autrui, c'est de garder un esprit de responsabilité. Vos actes peuvent avoir des conséquences sur autrui, mais votre étude introspective sur vos forces et faiblesses, eh bien vous pouvez garder cela pour vous.

Le but de cette étape introspective est donc de déceler quelques défauts : vous allez peut-être vous rendre compte que la persévérance n'est pas votre fort, ou que vous avez besoin de travailler davantage sur l'autodiscipline ou la procrastination. Peu importe, le but est de trouver une source d'amélioration qui jouera le rôle d'objectif de soutien à vos objectifs principaux. **Un objectif de soutien** peut vous aider à devenir la personne qu'il faut pour atteindre les succès généraux et particuliers que vous ciblez.

Faire preuve d'introspection est relativement simple. Il suffit de prendre du recul sur vos agissements et de noter vos actions quotidiennes lors de vos séances de travail habituelles. Le soir venu, vous faites un bilan : qu'ai-je pu faire aujourd'hui, qu'est-ce qui a pris du retard ? Pourquoi ? Qu'aurais-je du faire pour éviter ce problème ? Faites cela pendant une semaine et vous verrez se dessiner ce qui

« Comment planifier votre réussite »

cloche... Comme il est rarement agréable de se faire révéler ses défauts par quelqu'un d'autre, autant faire le travail soi-même !

Ensuite réfléchissez aux solutions potentielles qui pourraient vous aider à éliminer votre défaut sans trop d'efforts. N'oubliez pas qu'il y a des milliers de ressources, sites internet et livres de développement personnel inclus, qui peuvent vous aider à faire face à vos faiblesses.

Devenez ainsi une personne plus forte et mieux armée pour atteindre vos objectifs.

Il est ensuite temps de vous occuper de vos points forts. Pour cela il ne faut pas faire preuve de fausse modestie : vous *avez* des compétences qui vous sont propres et vous devez capitaliser dessus. Pour vous en convaincre il suffit d'adopter la même méthode que pour vos défauts : faire chaque jour le listing de tout ce que vous parvenez à réaliser. Faites chaque matin une liste de choses à faire pour la journée, et listez toutes vos réussites quotidiennes, petites et grandes. En fin de semaine un récapitulatif vous permettra de bien mettre en valeur les choses pour lesquelles vous avez de réelles compétences, accompagnées d'une motivation productive. **Ce sont ces compétences-là qu'il faut utiliser au maximum car elles représentent vos vraies forces.**

ÉTAPE 3

Prendre le temps
d'agir

Étape 3 : Prendre le temps d'agir

Cela peut sembler évident, mais je préfère le rappeler : pour réussir ses projets il faut avancer régulièrement, et pour cela un agenda ou un calendrier prévisionnel est indispensable. Si nous ne sommes pas conscients de la façon dont nous passons notre temps, alors il est quasiment impossible de prévoir le temps qu'il faudra nécessairement attribuer à chaque étape. Vous devez être prêt à prendre du recul et à examiner votre vie quotidienne en termes d'utilisation du temps qui passe. Il y a forcément des créneaux de temps incompressibles ou inévitables. Que vous soyez parfaitement organisé ou que vous préfériez vivre votre vie comme elle vient, il y a de choses que vous devez faire absolument : faire les courses, dormir, ranger, vous laver, aller au travail, manger, etc...

Pour savoir combien de temps il vous faut pour faire tout cela, employez la même méthode que précédemment : notez chaque jour vos différentes actions et faites le bilan en fin de semaine. Essayez alors de donner la meilleure estimation du temps minimal nécessaire chaque jour ou chaque semaine pour faire ces activités *indispensables*. Considérez toutes vos obligations puis réfléchissez ensuite au temps

« Comment planifier votre réussite »

libre que cela vous laisse chaque journée. Le but est le suivant : tout ce qui n'est pas indispensable rentre dans la catégorie *temps libre*.

La question qu'il faut alors se poser est "qu'est ce que-je fais de ce temps libre ?".

Sachez que la majorité de la population passe en moyenne près de 5 heures par jour devant un écran de télévision, d'ordinateur, de tablette ou de smartphone à faire des choses pas franchement constructives. Alors que ces mêmes personnes passent leur temps à dire, « Je n'ai pas le temps !.... »

Etes vous dans ce cas ? Alors voici une bonne nouvelle : Il sera étonnamment facile pour vous de dégager du temps pour travailler sur le sujet qui vous passionne particulièrement, justement en sélectionnant les programmes télévisés que vous souhaitez regarder et en utilisant votre temps libre à la réalisation de votre projet plutôt qu'à regarder n'importe quoi sur le petit écran...

Soyez réaliste et objectif en faisant l'état des lieux de votre "utilisation du temps" et vous verrez qu'il est facile de trouver une heure de temps en temps pour avancer vers votre objectif.

J'attire également votre attention sur l'habitude inverse qui consisterait à passer trop de temps (et même tout votre temps) sur une seule activité. Il peut être dangereux et contre-productif de consacrer sa vie à un seul but. Faire preuve de persévérance vous ouvrira les voies du succès, mais pas si vous sacrifiez trop en cours de route ! Il y a un équilibre délicat à atteindre et cela sera discuté plus

« Comment planifier votre réussite »

tard dans ce guide. *Retenez simplement qu'il est recommandé de changer régulièrement de type d'activité au cours de la journée, par exemple toutes les heures.*

Cela présente deux intérêts :

1°) vous limitez les risques de fatigue en vous imposant des pauses et en alternant le travail purement intellectuel et le mouvement physique (une étude récente montre que passer 8h assis à son bureau chaque jour augmente de 58% les risques de graves problèmes de santé...alors pensez à bouger !) ;

2°) passer d'une activité à une autre améliore les capacités de mémorisation et d'apprentissage (il vaut mieux travailler par petites étapes sur des choses différentes et répéter ce mode chaque jour que travailler toute une journée sur le même sujet et passer complètement à autre choses le lendemain).

Cette parenthèse étant faite, une fois que vous savez combien de temps libre vous avez pendant vos journées, réfléchissez à ce que vous pouvez faire pour atteindre votre objectif dans ce laps de temps. L'important est de trouver ce qui convient le mieux à votre situation personnelle, en fonction de vos possibilités. Une fois encore, il est préférable de travailler une heure chaque jour sur votre projet, plutôt que 7 heures de suite le samedi. Il est prouvé que c'est beaucoup plus efficace. Mais ce n'est pas toujours possible malheureusement alors la priorité est d'abord de dégager du temps. L'astuce ici est de trouver une organisation qui fonctionne réellement pour vous et pour vous seul, qui vous aidera à rester motivé pour réussir.

« Comment planifier votre réussite »

Si vous êtes capable de prendre des initiatives, des démarches mesurables pour atteindre vos objectifs, le succès est inévitable. La clé ici est la cohérence. Même si vous ne travaillez pas sur vos objectifs tous les jours, tant que vous travaillez à un rythme régulier (au minimum chaque semaine) vous avancez et c'est l'unique chose qui compte.

En effet n'oubliez pas que le moyen le plus rapide d'échouer est de ne rien faire.

Ce choix est le vôtre : Alors soyez responsable. Nous allons d'ailleurs évoquer ce sujet maintenant...

ÉTAPE 4



Être responsable

Étape 4 : Être responsable

Ce que beaucoup de gens ne réalisent pas lors de la planification d'un projet, c'est que lorsque nous faisons l'effort d'accomplir quelque chose, il peut être difficile de rester motivé. Dès que nous sautons un jour, il devient possible d'en sauter deux, trois... Puis une semaine entière. Quel temps perdu ! En un rien de temps, nous avons perdu la trace de nos objectifs et de notre motivation, et il n'y a aucun moyen de revenir en arrière. Tout cela relève de la responsabilisation : vos actions quotidiennes ont un effet à court terme, à moyen terme et à long terme, tant sur vous-même que sur vos projets.

Si vous ne faites rien, si vous ne rentrez pas dans l'action, si vous ne faites pas d'effort, il n'y a aucun résultat à espérer.

Alors, comment vous sentir responsable de la réussite de vos projets ? Il s'agit là d'une réelle difficulté.

« Comment planifier votre réussite »

Bien souvent, nous sommes tellement "embarrassés" par nos projets personnels que nous n'en parlons même pas à nos proches alors il est encore plus difficile de leur demander de l'aide. Pourtant si votre projet est très ambitieux, avoir le soutien d'un proche est un avantage majeur : vous savez qu'en cas de découragement vous aurez quelqu'un qui vous remettra sur les rails. Mieux : avoir un *réseau* de soutien est encore plus utile. Non seulement vous devez *vous* engager à réussir en assurant et assumant la responsabilité de vos actions, mais en plus, vous devez impliquer des personnes extérieures (attention il faut être à l'aise avec l'idée de partager son objectif avec autrui ; comme évoqué plus haut, vous pouvez très bien vouloir, à juste titre, garder votre objectif pour vous ; dans ce cas, il faudra vous responsabiliser tout seul). Ce sera le cas d'ailleurs si vous vous sentez dans un environnement de doute et de dévalorisation, il vaut mieux garder votre projet pour vous pour ne pas vous laissez décourager par ceux qui vous entoure.

Peut être que la meilleure solution, si vous avez besoin de parler de votre projet, est de parler à une personne extérieure à votre vie. Je connais bien le problème puisque j'ai eu l'occasion d'accompagner déjà de nombreuses personnes dans la réalisation de leur projet. Dans ce cas, contactez moi sur le site positionreussite.com

Partager vos objectifs avec d'autres est un excellent moyen de rester motivé. Si vous vérifiez avec d'autres personnes les progrès que vous faites, vous gagnez en motivation et donc l'énergie à fournir pour avancer deviens moins importante.

Il s'agit d'une tactique courante qui est souvent utilisée pour les personnes qui ont des objectifs de perte de poids ou de performance sportive. Sans un solide réseau de soutien, il est difficile d'atteindre les objectifs de ce genre. Surtout quand il s'agit de quelque chose qui

« Comment planifier votre réussite »

remet en question notre autodiscipline. Tout projet peut devenir un réel défi en matière d'autodiscipline. C'est pourquoi il peut être important pour vous de trouver quelqu'un à qui parler de vos objectifs pour ne pas vous décourager ou perdre votre motivation. Là encore, il ne s'agit pas d'une obligation, tout dépend de votre situation personnelle et de votre caractère.

Le mieux est d'impliquer une connaissance qui a un objectif similaire au vôtre. De cette manière vous pouvez vous encourager mutuellement. Par exemple si vous voulez reprendre la course à pieds, ce sera plus facile à deux (ou plus) que tout seul car vous vous engagerez auprès d'autrui. Vous conviendrez des jours et des horaires et tout le monde devra être présent. Vous pouvez aussi opter pour les réseaux sociaux et créer un groupe privé de personnes qui suivent à peu près le même objectif. Tout le monde est capable d'atteindre ses buts, mais il faut parfois un peu d'aide, un petit rappel dans la vie quotidienne pour rester concentré. Alors comptez sur l'entraide !

Une autre chose qui peut vous aider à vous responsabiliser est de faire les choix stimulants qui améliorent votre style de vie. Vous vous souvenez que nous avons évoqué *les objectifs de soutien*. Ils s'appliquent également à la qualité de vie. N'oubliez pas que pour être productif il faut de la constance et de la persévérance, et cela demande de l'énergie. Vous ne serez pas au top de votre énergie si vous ne faites pas attention à trois points importants :

Votre sommeil, qui doit être suffisant,

Votre alimentation, qui doit être saine,

et votre **activité physique**, qui doit être soutenue.

Si vous négligez l'un de ces points, vous risquez d'être en déséquilibre dans votre vie !

« Comment planifier votre réussite »

N'oubliez pas qu'une quantité de sommeil suffisante est nécessaire pour assurer un niveau d'attention suffisant ; vous devez également manger et vous hydrater régulièrement dans la journée ; vous devez faire bouger votre corps suffisamment pour assurer son fonctionnement optimal. Il faut faire circuler le sang, l'oxygéner... et actionner votre musculature ! En commençant par le plus important : le cœur. Alors pensez à exercer chaque jour l'équivalent d'une heure d'activité physique.

Si vous prenez soin de cette trilogie cruciale "sommeil, alimentation, activité physique", vous allez naturellement vous responsabiliser en vous engageant à entretenir votre bon état physique et moral.

Ce qu'il faut retenir ?

c'est qu'au final, vous seul êtes responsable de vos actes et si vous échouez, vous ne pourrez vous en prendre qu'à vous-même.

Il est **inutile** de rejeter la faute sur les autres. **Ce que vous faites de votre vie dépend de vous et vous devez vous engager à ne pas gâcher le temps qui vous est imparti.**



ÉTAPE 5

Avoir des
objectifs réalistes

Étape 5 : Avoir des objectifs réalistes

La plupart du temps, les gens vous disent de ne pas en vouloir trop, parce qu'il peut être difficile de rencontrer l'échec et d'affronter une certaine déception. Cependant, il existe un système que vous pouvez utiliser pour planifier votre projet sans avoir l'impression de rêver "trop" grand. En fait il n'y a rien de mieux que de rêver grand car vous pouvez toujours voir la définition d'un objectif comme un puzzle...Un puzzle peut très bien représenter une chose aussi grande que notre planète...tout en étant constitué d'un nombre fini de petits morceaux. Même s'il fait 5000 pièces, un puzzle reste constitué de petits morceaux assemblés patiemment les uns à côté des autres, quel que soit l'objet représenté.

Quand on se lance dans la réalisation d'un puzzle, la première chose à faire est de poser les pièces qui constituent le tour, ou le cadre. Trouvez toutes les pièces avec une ligne droite et placez-les là où elles doivent être : vous avez ainsi le contour du tableau d'ensemble.

« Comment planifier votre réussite »



Une fois que vous avez compris cela, il s'agit simplement de comprendre les caractéristiques uniques de chaque pièce du puzzle lorsque vous commencez à les assembler à l'intérieur du contour. Assurez-vous que

vous connaissez chaque pièce en détail et regardez-la comme un élément d'une chose plus grande. Oui, vous connaissez déjà l'idée principale de ce que vous allez faire. Cependant, chaque petite pièce de puzzle que vous mettez en place peut être vue comme une entité individuelle qui constitue une partie de l'ensemble final. Comme un objectif intermédiaire vers la réalisation finale de votre projet.

Supposons que vous vouliez créer une entreprise. Vous avez déjà l'idée du secteur ou du domaine que vous allez aborder. Vous avez probablement même l'idée d'un nom. Vous savez déjà ce que vous attendez de l'entreprise et des services que vous souhaitez proposer aux consommateurs. Et dans quelle région.....C'est le contour de votre puzzle, ou le cadre de votre projet. Vous l'avez déjà disposé et il ne reste plus qu'à poser les morceaux intérieurs. Ce que vous n'avez peut-être pas nécessairement, c'est la pièce du puzzle relative à la gestion des ressources humaines. Ou bien celle relative à la manière dont vous allez attirer des clients. Une autre pièce manquante du puzzle peut concerner le marketing, une autre concerner vos fournisseurs, une autre les bailleurs de fonds ou le soutien financier sous forme de prêts ou d'autres ressources.

« Comment planifier votre réussite »

Tous ces éléments sont des pièces du puzzle qui vont vous aider à construire l'ensemble, petit à petit, morceau par morceau, étape par étape.

Une fois que vous avez connaissance des différents éléments du puzzle, il n'y aucune raison de ne pas le finir.

Certes, des événements imprévus peuvent survenir et vous déranger dans l'assemblage des différentes pièces. Si certaines personnes travaillent très bien dans le cadre d'une routine structurée et disciplinée, d'autres sont plus flexibles et ont besoin de plus d'espace créatif pour s'épanouir et atteindre leurs objectifs. C'est généralement un équilibre délicat entre ces deux aspects qui fait qu'une personne avance plus vite que les autres. Évaluez ce qui fonctionne le mieux pour vous et ne vous sentez pas mal à l'aise si vous n'êtes pas soumis au même type de processus de travail que les autres personnes de votre entourage. Chaque être humain a sa propre personnalité et sa propre histoire, et si vous devez inéluctablement passer à l'action pour avancer et réussir, vous n'avez pas obligatoirement à suivre une voie imposée. Tenez-compte de vos forces et faiblesses, comme déjà évoqué, pour optimiser votre façon de travailler.

Quel que soit le style dans lequel on s'épanouit, une chose est vraie pour tout le monde. La façon la plus sûre de parvenir au résultat escompté consiste :

« Comment planifier votre réussite »

1°) à **diviser votre projet** même très ambitieux en sous-étapes réalisables facilement

2°) à **travailler régulièrement et séquentiellement** sur la réalisation effective de ces sous-étapes. Sous cet angle, il n'y a aucune raison de croire qu'il existe des objectifs trop grands pour vous. Ce n'est tout simplement pas vrai. Tant que vous êtes motivé et prêt à consacrer du temps et des efforts pour atteindre votre objectif, il existe un moyen de le planifier en sous-étapes successives ...et réalistes.

Comme les pièces d'un puzzle qu'on assemble petit à petit mais sans aucun doute sur le résultat final.



Étape 6 : Faire la part des choses

La réalisation d'un objectif peut prendre beaucoup de temps et être extrêmement stressante. Même si vous êtes passionné par votre projet, il est probable que survienne quelque chose qui vous dérange et qui rende le processus difficile. Parfois, ces choses nous affectent



plus profondément qu'elles ne le devraient, car nous manquons de recul et nous sommes fatigués. Lorsqu'un découragement de la sorte survient, il est crucial de savoir comment réagir pour trouver une nouvelle perspective et retrouver de l'énergie.

Tout d'abord, nous devons nous donner le temps chaque jour de gérer ce qui doit être géré...et de lâcher prise.

« Comment planifier votre réussite »

La plupart d'entre nous sommes tellement submergés et accablés par les tâches de la vie quotidienne qu'il peut être difficile de trouver le temps de s'asseoir, de se poser et de réfléchir sur la journée qui passe et des événements qui surgissent. Cela peut être dangereux, surtout pour un esprit créatif qui espère réaliser quelque chose de grand un jour. Si vous n'êtes pas en mesure de gérer toutes les inévitables tracasseries et tâches quotidiennes, vous prenez le risque d'être débordé à un moment donné et cela n'est pas en faveur de la réalisation effective de votre projet.

Le triste fait est que, parfois, nous nous imposons nous-mêmes des limites ou des défis qui n'ont pas lieu d'être. Or, la simple prise de recul permettrait facilement de détecter ces défauts, mais il faut prendre le temps de prendre du recul. Après, chacun sa méthode ! Pour certains une étape d'isolement et d'introspection sera nécessaire tandis que pour d'autres il s'agira de se défouler en faisant du sport ou toute autre activité bien différente du travail.

Dans tous les cas, la méditation peut être utile. La méditation a été utilisée pendant des milliers d'années comme moyen de se connecter avec soi-même et avec ce que certains considèrent comme un "potentiel divin" ou "créatif" de l'univers. Que vous croyiez ou non aux propriétés métaphysiques de la méditation, cela n'a aucune importance. Ce qui compte par contre, c'est que la pratique régulière de la méditation procure des avantages et des bénéfices prouvés par des études scientifiques fiables.

La méditation permet de se détendre rapidement, de renforcer les capacités de concentration et d'attention, mais aussi de mieux vous connaître. Le secret est dans la pratique régulière, si possible quotidienne, mais sans nécessairement y consacrer 2 heures par jour.

« Comment planifier votre réussite »

La régularité conduit non seulement à soulager le stress mais aussi à entretenir vos capacités cognitives. Alors pourquoi s'en passer, si une quinzaine de minutes suffisent pour obtenir des résultats ?

La méditation est aussi un outil important d'aide à la conscience de soi, du monde qui nous entoure et de la valeur du temps qui passe. Prendre conscience chaque jour que le temps qui nous est imparti ne fait que diminuer, c'est aussi cela la pratique de la méditation. En effet, méditer conduit à mieux ressentir l'instant présent et à mieux prendre conscience de son extrême valeur. En effet, le passé... est passé et le futur n'a aucun caractère tangible : seul compte ce que vous faites du temps présent. **Et la méditation contribue grandement à relativiser tant le passé que le futur, au bénéfice du temps présent et de ce que vous en faites.**

Ainsi avec plus de clairvoyance viennent plus de volonté et plus de compréhension quand il s'agit de vraiment travailler en votre faveur, dans votre intérêt personnel. Le recul permet de faire la part des choses entre les actions qui vont vous faire avancer et celles qui vont vous faire stagner, ou même reculer. Nul doute que pour réaliser vos projets, vous devez focaliser votre énergie sur les actions qui concrétisent les différentes étapes nécessaires à l'avancement. Oubliez les activités contreproductives ! Vous savez que regarder la télévision trois heures par jour ou surfer sur le web au hasard ne vous fera pas avancer. Mais sachez bien que la pratique de la méditation, combinée à un créneau de temps réservé à décompresser (sport, théâtre, contact social, ...) vous permettront de recharger les batteries dans un esprit constructif. Devenez maître de votre temps en faisant bien la distinction entre **d'une part** les activités indispensables à l'avancement de votre projet et celles indispensables pour recharger

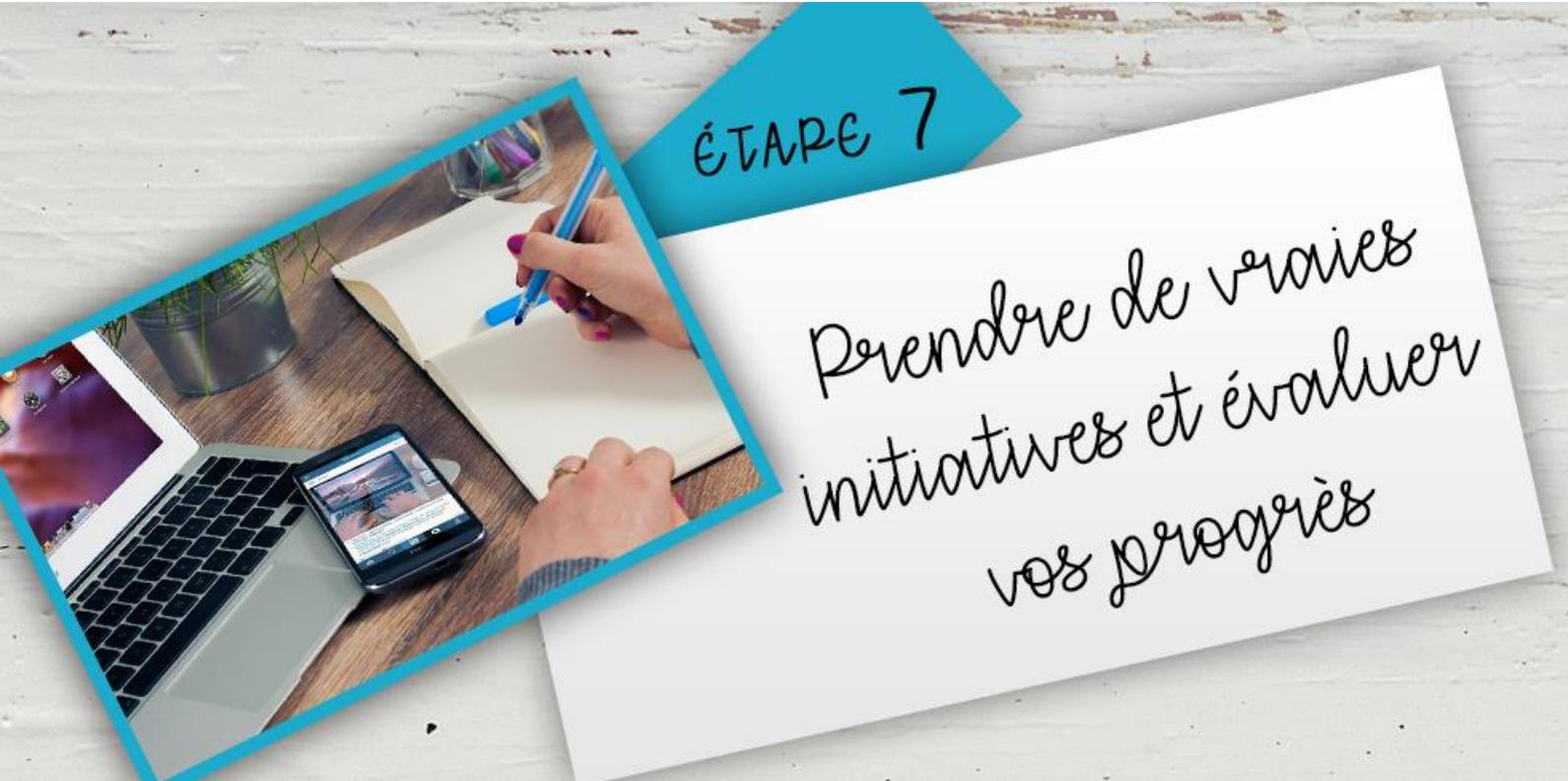
« Comment planifier votre réussite »

les batteries dans un contexte tout à fait différent (contact social, sport ou divertissement actif, lecture...et méditation) **et d'autre part** les activités qui sont de vraies pertes de temps (je pense évidemment à la télévision et à internet...pas au ménage, au rangement, ou au temps passé en famille !). Croyez-moi, si vous avez des difficultés à mettre la priorité sur ces activités, la pratique de la méditation est un réel investissement. Vous n'y trouverez que des bénéfices.

Une dernière chose que la méditation contribue à améliorer, c'est la *perception* que nous avons des petites et grandes difficultés de la vie. Là encore, une pratique régulière tend à nous rendre plus résistants à l'adversité : en relativisant l'échec qui du coup fait moins peur, ainsi la motivation pour rebondir est plus vite retrouvée. C'est bien évidemment valable tant d'un point de vue professionnel que personnel.

Pour résumer ce chapitre, je vous invite donc à trouver le temps de vous consacrer à autre chose que votre projet en réservant des créneaux quotidiens à des activités qui "vous font penser à autre chose". Les possibilités sont infinies (sport, lecture, associations, ...)

Le but est de donner au cerveau l'occasion d'apprendre des choses complémentaires...et de respirer ! Dans ce contexte je vous suggère vivement la pratique de la méditation, car elle vous aidera à faire la part des choses en prenant vraiment conscience du temps qui passe et de la valeur de ce que vous en faites.



Étape 7 : Prendre de vraies initiatives et évaluer vos progrès

Le plus difficile dans la gestion de projet ou la mise en place d'un objectif, c'est souvent de se mettre en route et de passer à l'action. C'est ce qui demande le plus d'énergie car vous partez dans l'inconnu : affronter la



nouveauté ou le changement est quelque chose qui nécessite beaucoup d'efforts. Quand vous ne savez pas par où commencer, il peut être difficile de savoir où vous allez arriver ! Heureusement, si vous avez suivi les étapes un à six de ce petit guide, vous devez être OK pour définir et comprendre votre objectif final, même si vous n'êtes pas encore sûr de la manière de l'aborder. Dans la septième étape, vous allez apprendre tout ce qu'il faut savoir pour passer à l'action et être sûr d'atteindre vos objectifs.

Passer à l'action reste une expression forte.

Il y a beaucoup à dire sur la manière d'activer son esprit et de se mettre dans les dispositions mentales dont on a besoin pour commencer à travailler sur notre objectif et l'atteindre. Passer à l'action, c'est se mettre dans la peau d'une personne décidée à se battre pour ce en quoi elle croit et à ne pas faire de compromis. Pour cela, vous allez devoir examiner chaque petite pièce de puzzle que vous avez créée en découpant votre objectif et déterminer par laquelle vous devez commencer. Une fois que vous avez une bonne idée de votre angle d'attaque, regardez votre liste de petits objectifs afin de bien identifier les pièces du puzzle et de commencer par le début.

➤ *Devez-vous passez des appels pour obtenir des informations ?*

➤ *Devez-vous faire des recherches ?*

➤ *Devez-vous discuter avec une personne travaillant dans le domaine que vous visez pour avoir plus d'informations sur la manière de réussir ?*

➤ *Y'a-t-il d'autres ressources que vous devez engranger ?*

- *Avez-vous l'argent nécessaire pour les acheter ?*

- *Pouvez-vous trouver un moyen de gagner l'argent nécessaire à l'achat de ces ressources ou pouvez-vous contracter un prêt pour obtenir les fournitures dont vous avez besoin pour commencer à passer à l'action ?*

Toutes ces étapes peuvent vous sembler minuscules, mais au final, ce sont elles qui feront de votre objectif une réalité. Alors, ne négligez ou ne minimisez aucune de ces questions, ni le temps que vous passez à réaliser les étapes et sous-étapes relatives à votre objectif. Ce sont tous de très bons moyens de passer à l'action et de définir le meilleur chemin à suivre pour réaliser votre objectif.

Parfois, la plupart du temps en fait, se lancer constitue la partie la plus difficile de la réalisation d'une tâche. Il vous suffit de choisir un point de départ et d'avancer à partir de là. Assurez-vous de choisir un point de départ logique, qui correspond à vos objectifs et dont le point d'arrivée correspondant est clair. Si vous suivez ce conseil, vous réaliserez qu'il est plus facile de passer à l'étape suivante, puis à la suivante à nouveau, jusqu'à ce que vous soyez virtuellement en train de courir vers la ligne d'arrivée de votre objectif.

La plupart des objectifs demandent du temps, or l'esprit humain n'est pas patient et a du mal à s'organiser sur le long terme, surtout lorsqu'il s'agit de viser des objectifs longs à réaliser comme dans notre cas. C'est pour cela qu'il est important de vous assurer que vous

« Comment planifier votre réussite »

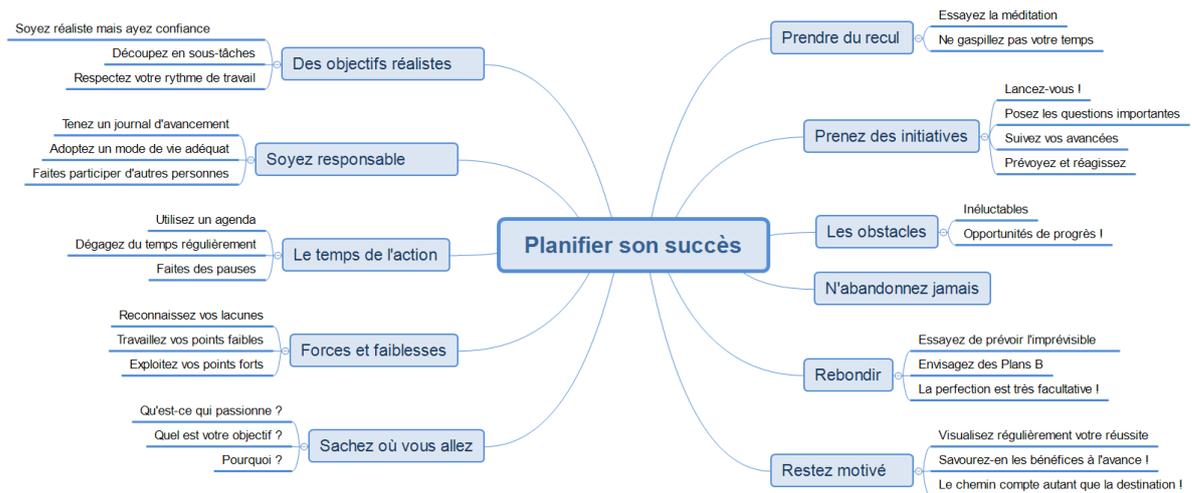
prenez le temps d'évaluer votre progression. Si vous ne le faites pas, cela peut devenir très démotivant. Lorsque vous êtes découragé par votre manque de progrès, cela ne veut pas dire que vous ne progressez pas du tout. Cela signifie simplement que vous avez des difficultés à évaluer les progrès que vous avez faits depuis votre point de départ. Cependant, il existe des moyens de résoudre ce problème.

L'un des meilleurs moyens de rester motivé, c'est de tenir une liste des objectifs que vous avez fixés, découpés et accomplis. Réalisez un suivi de vos progrès. Il y a de nombreuses manières différentes de le faire, mais le fait de tenir un journal est sans doute l'une des stratégies les plus utiles lorsqu'il s'agit d'accomplir des objectifs.

Alors, comment réaliser le suivi de vos objectifs ?

Pour commencer, vous devriez décrire vos objectifs en détail avant même de démarrer. Cela vous aidera à avoir un point de départ et un suivi physique de votre perception personnelle de la réussite. Vous pourrez toujours vous y référer et le modifier en cas de besoin. Une fois que c'est fait, vous devriez découper l'objectif en petits morceaux de manière à bien comprendre ce à quoi vous vous attaquez. Vous n'êtes pas obligé de noter tout ça, mais cela peut vous aider. Je vous suggère d'utiliser un petit logiciel de mindmapping pour vous aider à visualiser tout cela. Voici un exemple de MindMap :

« Comment planifier votre réussite »



Le fait d'effectuer un suivi quotidien est une bonne manière de prendre note de vos progrès et de prendre le temps de les évaluer. En plus, cela vous permet d'avoir une preuve tangible du chemin parcouru mais aussi, de celui qui reste à faire. Vous pouvez noter les choses que vous espérez faire d'ici la fin de la semaine, ou de la journée, ou du mois, et garder une trace des différentes manières dont vous avez progressé.

Un journal constitue également un bon point de référence à consulter lorsque vous vous sentez découragé et que la ligne d'arrivée semble inaccessible. Lorsque vous serez capable de référencer tous les progrès que vous avez réalisés par le passé et tous les différents moyens que vous continuez à mettre en œuvre pour parvenir à la réussite dans le futur, vous aurez beaucoup plus de mal à vous convaincre que vous travaillez pour rien.

Dans votre journal, vous pouvez également noter des choses qui vous aident à rester motivé. Par exemple, vous pouvez y inscrire des citations de personnes qui ont réussi dans leur domaine, ou dont le discours vous inspire, et les lire dans les moments où vous commencez à vous décourager par rapport à vos objectifs.

« Comment planifier votre réussite »

Tenir un journal est un bon outil pour vous aider à tenir le cap et à considérer les régressions comme des petits obstacles sur la route.

Lorsque vous regarderez les progrès effectués et les défis à relever, vous serez capable de discerner clairement le chemin à suivre et vous réaliserez que vous êtes capable de relever ces défis avec détermination et de continuer à avancer. Peu importe à quel point vous êtes découragé, tenir un journal et le remplir régulièrement aide à garder le cap.

Avec votre journal, vous pouvez évaluer vos progrès et réaliser que vous effectuez réellement des étapes nécessaires à l'accomplissement de votre objectif. Cela peut parfois être décourageant, mais avec une preuve solide de vos progrès, vous pourrez vous référer à un élément qui vous aidera à rester motivé et à avancer au-delà de votre premier pas jusqu'à ce que vous soyez bien avancé sur le chemin de l'accomplissement de vos rêves.

ÉTAPE 8

Apprendre de ses
échecs et laisser
le passé derrière soi

Étape 8 : Apprendre de ses échecs et laisser le passé derrière soi

La plupart d'entre nous sont nés et ont été élevés dans la peur de l'échec. L'échec est un mot effrayant et intimidant qui possède de nombreuses



connotations dans notre société. Lorsqu'une personne est considérée comme "un raté", cela peut être un désastre pour sa vie sociale ou pour ses relations avec les autres. Parfois, cela peut même totalement détruire son estime de soi. Le problème, c'est que nous autorisons la société et les autres à mesurer notre réussite et nos échecs selon leurs critères.

« Comment planifier votre réussite »

L'échec n'est pas négatif. Tout le monde fait des erreurs, et si êtes décidé à en tirer des leçons, alors à vous de jouer !

Vous gagnerez !

Il peut être très difficile de garder la motivation pour réussir, et c'est particulièrement le cas lorsque l'on doit relever des défis imprévus et que nos plans commencent à tourner au vinaigre. Il suffit d'une mauvaise expérience pour que l'on commence à se traiter de "raté".

Il est très facile de tomber dans cette spirale négative qui essaie de nous convaincre qu'on est bon à rien et qu'on ne mérite pas de réussir.

C'est un état d'esprit très défaitiste, et si on n'a pas la volonté de lui faire face sans baisser les bras et de défier nos propres idées préconçues à propos de l'échec et de la réussite, alors il va être très difficile d'atteindre nos objectifs.

La réussite n'est pas facile à obtenir. Faire des erreurs est un droit fondamental. Nous ne sommes pas nés en ayant la science infuse. Nous ne faisons pas toujours les bons choix et nous ne savons pas toujours ce qu'il faut dire ou faire dans toutes les situations. Nous sommes obligés de tâtonner, et pourtant, nous sommes parfois très durs avec nous-mêmes lorsque nous nous trompons et que nous faisons des choses qui ne contribuent pas directement à l'accomplissement de nos objectifs du moment.

Que ces objectifs soient sociaux ou non, nous sommes en général terrifiés par l'échec. C'est parfaitement stupide ! Tout le monde se trompe à un moment ou à un autre. Nous ne réussissons jamais tout

« Comment planifier votre réussite »

du premier coup. Non seulement nous sommes humains, mais en plus, nous sommes des individus, avec des expériences et une éducation qui nous sont propres. Nous ne pouvons pas nous comparer aux autres et définir notre vision de la réussite selon les critères des autres. Nous ne pouvons pas faire du « copier-coller » de la vie d'un autre.

Chacun est différent et a son propre chemin à suivre. C'est lorsque nous commençons à nous comparer aux autres ou à nous bercer de l'illusion que leur définition de la réussite est la bonne que les problèmes arrivent.

Apprendre de nos échecs est un élément fondamental dans la vie. On devrait nous enseigner dès le plus jeune âge comment gérer les obstacles, mais malheureusement, beaucoup d'entre nous n'apprennent jamais comment gérer ce genre de crise. La plupart du temps, les humains semblent penser qu'il faut simplement ignorer le négatif et essayer de se focaliser sur le positif. Et cela en dépit du fait que les humains ont tendance à être négatifs, ce qui fait qu'il est plus facile pour nous de penser et de nous rappeler du négatif que du positif.

Il peut être très compliqué de laisser le passé derrière soi, surtout lorsque l'on a vécu des événements honteux ou embarrassants ou douloureux. Cependant, il est possible de commencer à penser différemment, de manière à être capable d'accepter pleinement et de comprendre que tout ce que nous ratons ne constitue pas un échec. Et même si c'était le cas, cela nous permet d'acquérir plus de connaissances et de sagesse, ce qui nous sera utile lors des tentatives suivantes.

Cela peut sembler idéaliste, mais il faut être pragmatique : lorsque nous sommes empêtrés dans ces événements qui nous vident de toute pensée positive, nous commençons à perdre l'énergie dont nous avons besoin pour nous propulser vers l'avant.

« Comment planifier votre réussite »

Nous sommes coincés dans les marécages de notre esprit, bloqués, au point que nous en arrivons même parfois à ne plus croire que la réussite est possible.

C'est un phénomène très dangereux, et bien des personnes commencent à complètement perdre toute motivation et à croire que l'échec est vraiment le mot qui les définit en tant que personne. Ils ne voient plus leur potentiel ou les opportunités qui les entourent. Ils ne voient plus que l'obscurité qu'ils ont commencé à associer avec leur propre personne. Cela peut mener à la dépression ou à d'autres problèmes affreux dont aucun être humain ne mérite de souffrir. Et pourtant, nous souffrons de ce phénomène, nous pensons que nous ne valons rien juste parce que nous avons fait une petite erreur ou que tout ne s'est pas passé comme prévu.

Gardez à l'esprit que de nombreuses découvertes ont été faites grâce à des erreurs !.....l'exemple qui me vient à l'esprit est le post it, si célèbre maintenant et que l'on doit à une erreur dans la composition de la colle. C'était un ratage complet et un lot de matériau complètement gaspillé, la colle ne collait pas du tout ! ... Un véritable échec ! jusqu'à ce que l'on réalise que cet échec avait une qualité : le papier encollé pouvait se détacher sans abimer le support sur lequel il était et se repositionner ailleurs !

C'est comme cela qu'est né le post it.

On trouve de nombreux exemples où un lamentable échec c'est transmuté en réussite véritable rien que par la faculté de voir cet échec d'une autre façon et de rebondir pour en tirer des leçons.

Il y aura toujours des obstacles imprévus dans n'importe quelle situation, mais encore plus lorsque l'on a un objectif particulier en tête et que notre seule passion du moment est d'atteindre cet objectif.

Le monde fonctionne comme un tout, qui contient d'autres personnes qui affrontent leurs propres obstacles, veulent atteindre leurs propres objectifs et se heurtent donc aux vôtres.

Tout le monde se débat constamment avec les conséquences de ses actes et des actes des autres. Nous essayons simplement de naviguer dans ce chaos infernal qui nous entoure, et cela peut être compliqué de rester concentré sur la tâche que l'on est en train d'accomplir. C'est particulièrement vrai lorsqu'on a l'impression qu'il y a en permanence des obstacles sur le chemin.

Mais le seul vrai échec, c'est d'abandonner et de ne plus essayer d'avancer.

Vous devez croire en vos projets et en vos envies, et comprendre que l'échec constitue simplement une étape normale vers votre objectif, qui ne vous en détournera pas. Réfléchissez à tout ce que vous avez appris de vos erreurs. Nous devons tous apprendre à trouver notre équilibre avant de marcher. Combien de fois pensez-vous être tombé avant de faire votre premier pas ? Cela ne fait pas de vous un raté. Cela fait simplement de vous une personne qui apprend. Et c'est ce que vous serez toute votre vie. Vous ne devez jamais vous définir comme un raté. Vous devez vous définir comme quelqu'un qui a la volonté d'essayer.

Au lieu de laisser vos erreurs, votre honte et votre embarras passés vous tirer vers le bas, débarrassez-vous-en. Cessez d'être obsédé par les raisons pour lesquelles vous n'avez pas atteint les objectifs que vous vous étiez fixé, et donnez-vous l'autorisation de recommencer d'une autre façon avec de meilleures stratégies.

ÉTAPE 9

Si vous n'y arrivez pas du premier coup, essayez encore et encore !

Étape 9 : Si vous n'y arrivez pas du premier coup, essayez encore et encore !

Faire une erreur, ce n'est pas la fin du monde, évidemment, et il faut toujours persévérer, déjouer les obstacles et continuer à avancer. Vous avez certainement déjà entendu quelqu'un vous dire "Si vous n'y arrivez pas du premier coup, essayez encore et encore". On entend cette phrase depuis notre plus jeune âge, mais parfois, on a du mal à l'adopter.

Il y a probablement de nombreuses raisons à cela, comme par exemple, à cause de l'embarras et de la honte que nous ressentons lorsque nous sommes face à nos erreurs.



« Comment planifier votre réussite »

Comme nous l'avons déjà expliqué, les humains ont une tendance à la négativité qui les empêche d'envisager les événements négatifs de manière objective. Ceux-ci sont considérés comme plus marquants et plus faciles à retenir que les événements positifs. C'est pour cette raison qu'il est si important que nous continuions à essayer et à faire tout ce qui est en notre pouvoir pour éviter de nous considérer comme des ratés.

L'échec est simplement et uniquement lié à un événement. Si nous échouons, nous pouvons ignorer cet échec et tenter une approche différente. Si nous réussissons, alors nous serons contents d'avoir progressé et nous continuerons à avancer.

Quelle que soit la technique, il y a toujours un moyen d'avancer. C'est LA chose importante à retenir ici.

Bien sûr, il est naturel qu'en tant qu'humains, nous nous sentions mal face à un échec. Lorsque nous échouons dans une tâche, et que nous avons l'impression que nous n'atteindrons jamais nos objectifs, c'est un sentiment normal. Vous avez le droit de ressentir ça. En fait, il est même dangereux d'essayer de nier ces émotions négatives. Il vaut mieux que vous les exprimiez, par exemple en les notant dans le journal que nous vous avons conseillé de tenir un peu plus tôt, ou en évoquant avec quelqu'un les sentiments que votre échec vous inspire. L'important, ici, c'est d'exprimer vos sentiments pour ne pas les refouler.

Lorsque l'on refoule de tels sentiments, on commence à les intérioriser et à s'identifier comme un raté, empêtré dans les émotions négatives que l'on ressent mais que l'on n'exprime pas. Lorsque vous n'exprimez pas vos émotions et que vous ne les gérez pas correctement, cela peut

« Comment planifier votre réussite »

vous poser des problèmes. Si vous commencez à penser que vous n'êtes bon à rien, ou que vous déchargez toute la frustration et la colère liées à votre échec sur quelqu'un qui n'y est pour rien, vous allez vous sentir encore plus mal.

Ces sentiments sont totalement inutiles. L'essentiel, c'est d'analyser vos échecs, en méditant, en les consignant dans un journal ou en parlant de ces émotions avec quelqu'un d'autre. Ne croyez jamais que vous ne réussirez pas uniquement parce que vous n'avez pas relevé un défi. Bien sûr, ces défis peuvent être très décourageants, mais cela ne veut pas dire que vous n'allez pas réussir au bout. Edison a fait plus de 2000 essais erreurs, 2000 expériences ratées avant de découvrir la lampe à incandescence !

Gardez toujours cela en tête et, en cas de besoin, consacrez une page entière de votre journal à noter ce qui peut vous aider à vous remotiver et à reprendre confiance lorsque vous vous sentez démotivé par un échec.

La clé pour atteindre vos objectifs, c'est de ne jamais votre but de vue . Peu importe si ça sonne comme un cliché, c'est la vérité.

Vous ne réussirez jamais si vous abandonnez au premier obstacle. Vous ne réussirez jamais si vous abandonnez au cinquantième obstacle.

Vous devez savoir quand abandonner et quand tenir bon. La prochaine étape vous aidera dans ce processus. En attendant, rappelez-vous que vous devez toujours continuer à chercher des alternatives quand vous êtes coincé et que vous avez l'impression que

« Comment planifier votre réussite »

vos projets ne mènent nulle part. Laissez sortir ces émotions, exprimez-les, et quand vous commencerez à vous sentir mieux et motivés à nouveau, réessayez ! Vous serez ravis de l'avoir fait.

ÉTAPE 10

Reconnaître les
faux pas et
aller de l'avant



Étape 10 : Reconnaître les faux pas et aller de l'avant

C'est un fait : personne n'est infaillible. Et pourtant, la plupart du temps, lorsque nous mettons au point un plan d'action, nous décidons en général que nous sommes les seuls à être capables de le mener à bien sans encombre. Bien sûr, vous êtes la seule personne à savoir où vous voulez aller, et vous êtes celle qui s'impliquera le plus dans ce projet. Cependant, parfois, peu importe la réussite que vous rencontrez, il pourra vous arriver de ne plus avoir les idées claires.



Ce n'est pas un problème. Même les auteurs les plus chevronnés ne sont pas capables de relire correctement leurs manuscrits, car ils ne sont pas objectifs quant à leurs propres défauts lorsqu'il s'agit de leur travail. Cela ne signifie pas qu'ils ne connaissent pas leurs lacunes ou qu'ils ne travaillent pas à s'en défaire. Cela signifie simplement qu'ils ont passé tellement de temps à travailler sur leur manuscrit qu'ils n'ont plus les idées claires. Ils ont perdu leur impartialité. Ils ont du mal à

voir leur travail de manière suffisamment objective pour reconnaître que quelque chose ne va pas.

Ce n'est vraiment pas un problème. C'est simplement humain. Parfois, nous travaillons dur à réaliser une tâche de la manière que nous avons prévue, (nous échouons encore et encore), que nous ne voulons pas ou ne pouvons pas trouver une alternative. Cela peut être extrêmement dangereux pour les personnes qui travaillent dur. Si elles sont trop enfermées dans le carcan qu'elles ont mis en place pour considérer de manière objective les défis à relever, elles peuvent gaspiller un temps et des ressources précieuses à réessayer encore de façon butée sans comprendre ce qui ne va pas ...

Alors, comment savoir que l'on se trouve dans une impasse ?

Il faut se poser certaines questions cruciales.

Par exemple :

- *Êtes-vous honnête avec vous-même quant à la méthode que vous utilisez actuellement ?*

- *Essayez-vous de refouler des expériences ou des avis négatifs plutôt que d'en tirer des leçons ?*

- *Vous appuyez-vous davantage sur vos émotions que sur votre logique lorsque vous réfléchissez à l'approche à adopter ?*

« Comment planifier votre réussite »

- *Agissez-vous de manière impulsive plutôt que stratégique?*

- *Si vous étiez dans la situation inverse, quel conseil donneriez-vous à la personne confrontée au problème que vous rencontrez ?*

- *Dépensez-vous plus de temps ou d'argent que prévu sans atteindre les résultats escomptés ?*

- *Et si vous avez des problèmes, quel est à votre avis le pire scénario possible si vous vous obstinez dans cette voie ?*

- *S'agit-il d'un échec total, et pourrez-vous échapper à ce destin de quelque manière que ce soit ? Si ce n'est pas le cas, il est peut-être temps d'abandonner votre stratégie ou votre plan et de retourner à la case départ.*

Il n'y a rien de mal à admettre que vous traversez une mauvaise passe et que le chemin que vous empruntez ne mène pas à l'endroit que vous avez choisi. Vous êtes le seul à pouvoir donner votre

« Comment planifier votre réussite »

définition de la réussite, et parfois, la réussite réside uniquement dans le fait de savoir abandonner et aller vers quelque chose de nouveau.

C'est pour cette raison que vous devez envisager des sortes de "plans B" lorsque vous définissez et planifiez les sous-étapes de votre projet, mais aussi au fur et à mesure de l'avancement.

Il s'agit en quelque sorte de prévoir l'imprévisible par une attitude proactive : pour chaque étape, un certain degré de risque et d'incertitude existe. Ce risque se précise au cours de l'avancement du projet car vous expérimentez davantage tout en apprenant des choses nouvelles, positives...et négatives.

Pour chaque étape de votre projet, il est donc très important de réfléchir :

1. à la manière la plus évidente dont vous allez la réaliser
2. aux risques que cette manière ne fonctionne pas
3. aux problèmes potentiels qui peuvent surgir
4. aux solutions pour contourner ces risques et ces problèmes

Tout cela est évidemment à faire en *mode préventif*, mais aussi en *cours de réalisation* pour optimiser vos actions et vous adapter aux situations et informations nouvelles.

ÉTAPE 11

Rester
motivé

Étape 11 : Rester motivé

La clé de l'accomplissement de vos objectifs réside réellement dans la motivation. Il peut être tellement facile de perdre l'étincelle de la motivation et de peiner au moment de faire les efforts nécessaires pour dégager le temps dont vous avez besoin pour réussir. Peut-être pensez-vous que ce n'est pas un problème de laisser passer une journée sans travailler à votre objectif, mais vous comprendrez vite que c'est un cercle vicieux et que votre plan s'écroule un peu plus chaque jour où vous l'ignorez.



La motivation est capricieuse. Si elle ne l'était pas, beaucoup de gens seraient capables d'atteindre leurs objectifs et de réaliser leurs rêves. Heureusement, il existe des astuces à utiliser pour être sûr que la motivation de réussir ne vous quittera pas.

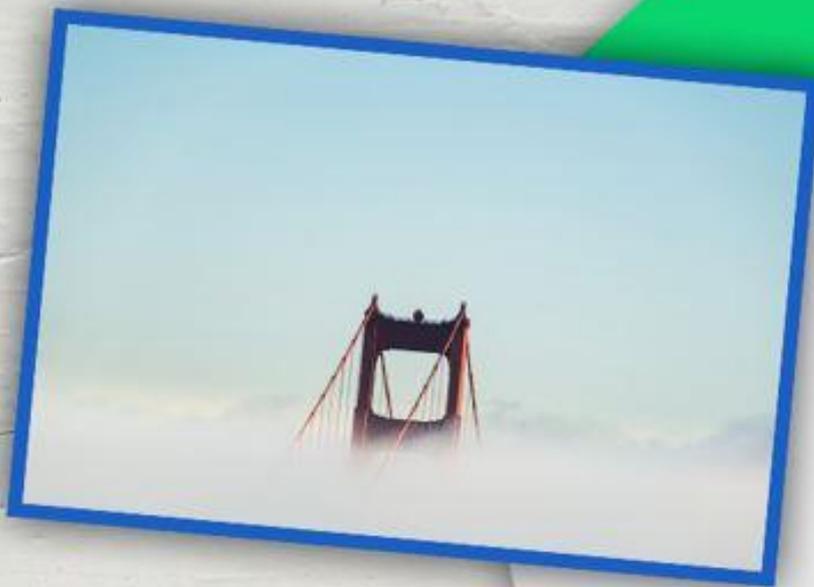
« Comment planifier votre réussite »

Pour commencer, vous devez prévoir un peu de temps chaque jour pour évaluer vos progrès et revoir ce que vous avez accompli et ce qui reste à faire. Si vous tenez un journal, il vous suffira peut-être de le feuilleter pour rassembler toute la motivation dont vous avez besoin pour être au top et vous mettre au travail afin de pouvoir ajouter quelques éléments à votre liste de tâches accomplies.

Une autre astuce pour rester motivé consiste à s'arrêter net au beau milieu d'une tâche et à s'interdire d'y retourner avant le lendemain. Par exemple, donnez-vous uniquement une heure ou deux pour travailler sur une tâche et arrêtez-vous quand vous êtes encore ultra motivé pour la terminer. Ne vous surmenez pas en consacrant plus de temps que prévu à votre tâche. Si vous suivez ce conseil, vous trouverez facilement la motivation de reprendre exactement là où vous vous êtes arrêté la prochaine fois.

La motivation peut fluctuer, alors il peut être utile d'avoir des rappels visuels de vos objectifs dans les endroits où vous vous rendez souvent. Vous pouvez créer une affiche ou un tableau de motivation rempli d'images et de citations qui vous aideront à trouver l'inspiration et à garder le rythme. Vous pouvez même demander à d'autres personnes de vous interroger au sujet de vos progrès, pour avoir un surcroît d'encouragements à continuer à travailler et à aller de l'avant.

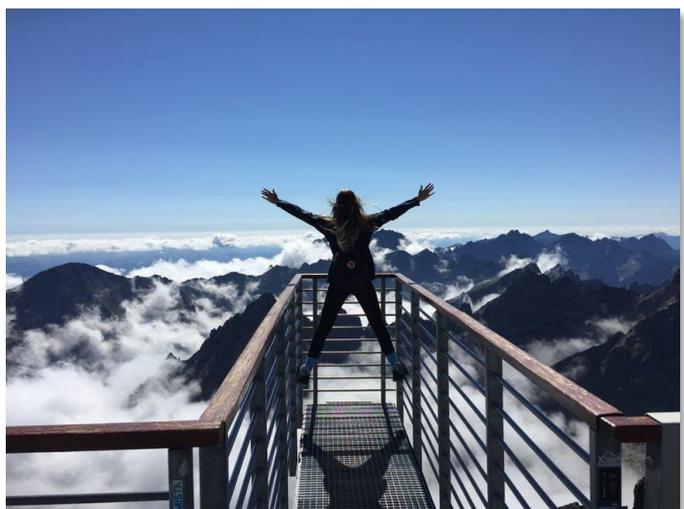
Si vous arrivez à rester motivé, le reste viendra facilement.



Conclusion

Conclusion

Parfois, il n'y a rien de plus écrasant que d'être face au défi de réaliser un objectif important pour vous. Cependant, il est tout à fait possible d'y arriver en utilisant des techniques que vous n'auriez jamais imaginées auparavant. En suivant ce guide étape par étape pour préparer votre réussite, vous affronterez les problèmes qui empêchent les personnes les plus motivées de réussir.



Il n'y a pas de honte à accepter le fait que vous êtes humain et qu'en tant qu'être humain, vous avez des lacunes à combler avant de préparer votre plan d'attaque. Il est sage de se rappeler que chacun de nous a des défauts et des défis qui lui sont propres ainsi que des problèmes spécifiques lorsqu'il s'agit de réaliser les objectifs dont on rêve.

« Comment planifier votre réussite »

Si vous êtes prêt et décidé à surmonter ces obstacles avec détermination et à vous donner la chance de réussir, plutôt que d'avoir peur de la réussite ou de vous saboter en embrouillant votre esprit, ne vous donnant pas l'opportunité de vous lancer, alors la réussite est tout près. Il vous suffit de persévérer et de garder clairement votre objectif à l'esprit. Si vous n'y arrivez pas, reprenez les étapes de ce livre pour vous remettre dans le droit chemin et continuer à travailler pour accomplir vos objectifs.

Pensez à :

1°) définir votre projet avec des mots précis,

2°) puis à le découper en étapes et sous-étapes,

3°) à prévoir ce qui peut coïncider et trouver à l'avance des solutions alternatives,

4°) lister et programmer ces étapes dans votre emploi du temps,

5°) noter dans un journal les avancements et les problèmes qui surgissent,

6°) adapter votre plan en fonction des situations et informations nouvelles.

Il n'a jamais été aussi facile de réussir. Le monde est plein d'opportunités et de prouesses technologiques qui permettent à n'importe qui n'importe où de faire entendre sa voix auprès de millions de personnes. Si vous êtes capable et décidé à comprendre comment fonctionnent ces ressources à votre disposition et à les utiliser à votre avantage, il n'y a pas de raison pour que vous ne puissiez pas réaliser vos rêves.

Vous serez toujours votre plus gros défi à relever.

C'est pour cette raison que se préparer à réussir implique autant d'introspection et de discipline. Sans ces deux éléments fondamentaux, peu importe à quel point votre plan sera réaliste et excitant, vous allez vous lancer dans des défis qui seront peut-être impossibles à relever.

Aussi longtemps que vous serez prêt à affronter vos peurs avec détermination et que vous suivrez les étapes créées pour vous dans ce guide, alors la réussite est toute proche.

Mais la seule personne qui puisse l'atteindre, c'est vous.

Chacun de nous est capable de mettre en place l'organisation et la routine nécessaires au succès. Même si vous travaillez mieux en dehors de toute organisation ou de toute routine, tant que vous êtes décidé à travailler dur pour réaliser vos rêves, cela fonctionnera. Il n'y a aucune raison d'être découragé quand l'objectif que vous avez fixé

« Comment planifier votre réussite »

vous comble et apporte du sens et de la passion à votre vie. Il n'y a rien de plus important.

Alors, quand vous commencerez aujourd'hui, faites-vous une promesse. Promettez-vous que vous allez parcourir ce guide un crayon à la main et vous souvenir de toutes les étapes à accomplir maintenant, et chaque jour, pour réaliser votre rêve. Restez focalisé sur la réalisation de vos objectifs et complétez les pièces de votre puzzle jusqu'à ce que vous finissiez par en avoir l'image complète devant vous.

Vous êtes le seul ou la seule à pouvoir le faire, mais si vous ne commencez pas dès aujourd'hui à vous plonger dans l'action, vous ne pourrez vous en prendre qu'à vous-même si les résultats ne sont pas à la hauteur de vos espérances.

La méthode en 6 points résumée ci-dessus n'est efficace que si vous l'appliquez très concrètement. Si vous vous contentez de la lire en pensant "ah oui, c'est une bonne idée", ... vous perdez votre temps.

Si au contraire vous prenez un papier et un crayon maintenant pour mettre des mots concrets sur chacune de ces étapes, alors le projet qui vous tient à cœur se concrétisera sans peine. C'est à vous de décider.

« Comment planifier votre réussite »

Envoyez-moi vos remarques et racontez-moi vos expériences, je répondrais à vos messages avec plaisir

Je vous souhaite bon vent vers la réussite ! vous avez avec cet-ebook de quoi assurer votre « Position Réussite » !

Et si vous avez besoin d'aide pour réaliser votre projet, contactez-moi, je peux vous proposer plusieurs solutions allant du coaching à la formation complète. Cela vous permettra d'avoir tous les atouts de votre côté.