

Trouver des objectifs, fixer des objectifs, atteindre des objectifs

Comment réaliser tes objectifs
personnels et professionnels,
trouver le partenaire de tes rêves et
devenir riche en 11 étapes simples.

de Christopher Klein & Jens Helbig

Informations sur le livre
Informations bibliographiques de la Deutsche
Nationalbibliothek: La Deutsche Nationalbibliothek
répertorie cette publication dans la Deutsche
Nationalbibliografie; les données détaillées sont
disponibles sur Internet à l'adress: <http://dnb.dnb.de>

Tous les textes, parties de textes, graphiques, mises en page ainsi que toutes les autres parties créatives de cette œuvre sont entre autres protégés par le droit d'auteur. La copie, la numérisation, l'altération des couleurs ainsi que le téléchargement, par exemple dans la mémoire vive, le smoothing, la compression dans un autre format et autres opérations similaires constituent, entre autres, une reproduction soumise au droit d'auteur. Les infractions à la protection des droits d'auteur ainsi que toute dérive des éléments créatifs mentionnés ici ne sont autorisées qu'avec l'accord exprès préalable de l'éditeur et de l'auteur. Les contrevenants s'exposent notamment à des poursuites judiciaires !

2e édition,
Mentions légales
@ 2018 GbR: Christopher Klein & Jens Helbig
Hortensienstr. 26
40474 Düsseldorf

Tous droits réservés.
Composition du livre & couverture : Christopher Klein
ISBN-13 : 978-3-947061-25-9

Une marque déposée de KLHE VERLAG
GbR: Christopher Klein & Jens Helbig Hortensienstr. 26
40474 Düsseldorf
Responsable des services commerciaux.

Sites web :
<https://www.amazon.de/-/e/B00LPWD4VY>

Clause de non-responsabilité

L'utilisation de ce livre et la mise en œuvre des informations qu'il contient se font expressément aux risques et périls de l'utilisateur. La maison d'édition ainsi que l'auteur ne peuvent être tenus responsables, pour quelque raison juridique que ce soit, d'éventuels accidents et dommages de toute nature survenant lors de la visite des lieux mentionnés dans ce livre (par exemple en raison de l'absence de consignes de sécurité). Une quelconque responsabilité n'assume aucune responsabilité. La maison d'édition et l'auteur ne peuvent en aucun cas être tenus pour responsables des dommages matériels ou immatériels causés par l'utilisation ou la non-utilisation des informations ou par l'utilisation d'informations erronées et/ou incomplètes. Toute revendication juridique ou de dommages et intérêts est donc exclue. L'ouvrage, y compris tous les contenus, a été élaboré avec le plus grand soin. La maison d'édition et l'auteur n'assument toutefois aucune garantie quant à l'actualité, l'exactitude, l'exhaustivité et la qualité des informations mises à disposition. Les erreurs d'impression et les informations erronées ne peuvent pas être totalement exclues. La maison d'édition ainsi que l'auteur n'assument aucune responsabilité quant à l'actualité, l'exactitude et l'exhaustivité du contenu du livre, ni quant aux erreurs d'impression. La maison d'édition et l'auteur n'assument aucune responsabilité juridique ni aucune forme de responsabilité pour les informations erronées et les conséquences qui en découlent. Seuls les exploitants des sites Internet mentionnés dans ce livre sont responsables de leur contenu. La maison d'édition et l'auteur n'ont aucune influence sur la conception et le contenu des sites Internet externes. La maison d'édition et l'auteur se distancient donc de tous les contenus étrangers. Au moment de l'utilisation, aucun contenu illégal n'était présent sur les sites Internet.

Contenu

1. E Introduction	7
2. Pourquoi tu devrais te fixer des objectifs	9
2.1 Objectifs - hier et aujourd'hui.....	10
2.2 Les objectifs facilitent la vie justement pour les paresseux!.....	11
3. Ce qui t'empêche d'atteindre tes objectifs	12
3.1. La plupart des gens ne savent pas ce que signifie avoir des objectifs.....	12
3.2. La plupart des gens pensent qu'avoir des objectifs n'est pas si important.	13
3.3. L'erreur de penser avoir des objectifs à.....	14
3.4. Il manque la méthode de réalisation des objectifs.....	15
3.5. Les gens ont peur de l'échec et du rejet.....	15
4. La méthode SMART - crée des objectifs de haute qualité! 17	
4.1. Les objectifs doivent être spécifiques	17
4.2. Les objectifs doivent être mesurables.....	18
4.3. Les objectifs doivent être acceptés.....	18
4.4. Les objectifs doivent être réalistes et pertinents	19
4.5. Les objectifs doivent être datés	19
5. Comment trouves-tu Objectifs?.....	21
5.1. Cherche tes réussites, tes forces et tes rêves	21
5.2. Qu'est-ce que tu aimes? Qu'est-ce qui est important pour Toi?.....	22
5.3. Oriente-toi en fonction de tes valeurs - Réveille ta vision!.....	23
5.4. Les 3 meilleures techniques de créativité.....	23
5.1.1 La méditation en deux points	24
5.1.2 Brainstorming de réduction sur fiches	25
5.1.3 Dessine de manière créative.....	25
6. Définis des objectifs pour chaque domaine de ta vie	27
6.1 Pensez grand.....	27
6.2 Fixe-toi des objectifs pour les 5 grands domaines de la vie.....	27
6.3 Note autant d'objectifs que tu as en tête.....	28
6.4 Réduis ta piscine cible à l'essentiel	28
7. Divise tes objectifs en sous-objectifs	30

7.1	Tes objectifs à long terme (>3 ans).....	30
7.2	Tes objectifs à moyen terme (1-3 ans).....	31
7.3	Tes 1- objectifs mensuels.....	32
7.4	Tes objectifs hebdomadaires.....	33
7.5	Tes objectifs quotidiens.....	33
8.	Voici comment réaliser encore plus facilement tes objectifs.....	35
8.1	Fixe tes objectifs par écrit - et de manière manuscrite!.....	35
8.2	Écrire une déclaration émotionnelle.....	36
8.3	Commence toujours la réalisation de l'objectif par l'objectif le plus simple.....	37
8.4	Cherche des compagnons de route et fais connaître ton objectif.....	37
8.5	Rédige des rapports de progrès périodiques (le journal de 5 minutes).....	38
8.5.1	La session du matin.....	38
8.5.2	La session du soir.....	39
9.	Autres outils de réussite.....	41
9.1	L'affirmation.....	41
9.2	La visualisation.....	41
10.	Voici comment te motiver.....	42
10.1	Consulte tes rapports de progrès pour voir ce que tu as déjà réalisé.....	42
10.2	Célèbre tes succès.....	42
10.3	Veille à ce que la réalisation de tes objectifs sur profite également aux autres.....	43
10.4	La règle des 3 secondes.....	43
10.5	La "règle des 5 minutes seulement".....	44
11.	Comment réduire les distractions.....	45
12.	D a réalisation de l'objectif en 11 étapes ultimes.....	46
13.	BONUSCAPITRE	48
13.1	Étape I.....	49
13.2	Étape II.....	51
13.3	Étape III.....	52
13.4	Étape IV.....	54
14.	Conclusion.....	55
	Autres livres de nous.....	I

1. E Introduction

Des objectifs clairs sont la différence fondamentale entre les personnes qui réussissent et celles qui échouent, celles qui sont heureuses et celles qui sont malheureuses. Les personnes qui se fixent des objectifs concrets sont généralement plus heureuses, plus performantes, en meilleure santé et vivent même plus longtemps !

Les personnes qui réussissent sont justement extrêmement concentrées et orientées vers un objectif. Elles savent exactement ce qu'elles veulent atteindre. C'est sur cela qu'ils se concentrent jour après jour. Mais ceux qui n'ont pas d'objectifs ne vivent qu'une petite partie de leur potentiel.

Mais les avantages d'une détermination, d'une fixation et d'une réalisation efficaces des objectifs ne sont heureusement pas réservés aux riches et aux beaux comme Coco Chanel, Arnold Schwarzenegger ou Jim Rogers.

Chacun peut s'approprier cette stratégie et organiser sa vie comme il l'entend !

D'innombrables études scientifiques, des textes anciens ou des modèles célèbres le prouvent. Nous nous sommes également convaincus nous-mêmes de la force des objectifs. Lorsque nous avons commencé à mettre en œuvre les techniques décrites dans ce livre, notre vie s'est transformée positivement en très peu de temps.

Pour transformer l'échec en succès, il faut en finir avec les désirs vagues et se fixer des objectifs SMART. Dans les 10 chapitres à venir qui accompagneront tes progrès, ainsi qu'avec nos instructions concrètes étape par étape au chapitre 10, tu enregistreras rapidement des succès. Car ce n'est que si le retour de tes efforts est motivant, tu peux faire valoir pleinement la dynamique de l'objectif et tu

n'abandonnes pas prématurément en cours de route.

"La meilleure façon de prédire son avenir est de le construire soi-même".

(Abraham Lincoln & Willy Brandt)

2. Pourquoi tu devrais te fixer des objectifs

Le temps et la vie sont précieux. Tu n'as qu'une seule vie pour réaliser tout ce que tu veux réaliser. Chaque jour que tu passes à dériver dans la vie sans objectif ni démarche cohérente s'apparente à un petit gaspillage. Tu peux faire tellement plus. Tu peux réaliser tout ce que tu veux !

Mais tant que tu continues à suivre les mêmes étapes, il est présomptueux d'attendre d'autres résultats. Pour obtenir des résultats différents, tu dois emprunter des chemins nouveaux et différents de ceux que tu as empruntés jusqu'à présent.

Pour cela, les objectifs sont le facteur le plus important qui soit !

Ils fonctionnent en effet selon la loi naturelle "l'esprit prévaut sur la matière". Nous devenons ce que nous pensons et sommes ce que nous avons pensé. On ne soulignera jamais assez ce fait. Bien que cela ne soit plus un secret depuis longtemps, rares sont ceux qui utilisent cette loi à leur avantage.

Les objectifs t'aident à mettre ton esprit et surtout ton subconscient de ton côté. Avec des objectifs concrets, tu suis le but profond et les enthousiasmes de ta vie. Les objectifs motivent. Les objectifs donnent un sens vérifiable à ta vie. Les objectifs peuvent faire disparaître les dépressions et décupler le développement personnel. Avec des objectifs, tu ne peux qu'aller de l'avant ou tomber en avant dans le "pire des cas". Sans objectifs, tu restes mais tu t'arrêtes, tu recules ou tu tombes en arrière.

Les objectifs sont le moteur numéro 1 de la réussite, et

la réussite est la mère du bonheur. Mais tu dois aussi donner une chance à la chance pour qu'elle puisse agir.

Les objectifs libèrent également des pensées positives. Ils t'aident à trouver de nouvelles idées et élèvent ton niveau d'énergie et de confiance en toi à un niveau insoupçonné.

Les objectifs sont extrêmement importants. Sans objectifs, ta progression prendra mille fois plus de temps que sans objectifs. Car les objectifs t'aident à faire des choix judicieux. Ce n'est que lorsque tu sais ce que tu ne veux pas faire ou ce que tu dois faire que tu te concentres sur ce qui est vraiment important. La clarté consiste à laisser de côté les choses inutiles. Moins tu t'occupes de ce qui est inutile, plus vite et plus clairement tu atteindras ce qui est vraiment important.

2.1 Objectifs - hier et aujourd'hui

Aristote définissait déjà l'homme comme un organisme téléologique. Le mot latin "telos" signifie "but". L'homme peut donc être considéré comme un organisme qui aspire à un but ou à un objectif. Le bonheur ne présuppose pas nécessairement la réalisation du but, tant que l'on était déjà heureux en chemin.

Il existe un certain nombre d'études scientifiques, dont la plus célèbre est probablement celle menée à l'université de Yale entre 1953 et 1973, sur le thème des objectifs et de leur réalisation. Elles indiquent clairement que les personnes qui ont des objectifs vivent plus longtemps, sont en meilleure santé, ont un taux de divorce plus faible et ont un meilleur moral sont plus riches et plus heureux.

Les objectifs t'aident à gagner en auto-motivation, à dire adieu à une vie de "couchpotato", à évoluer et à vivre et vivre ta vie sous toutes ses facettes. Nous pouvons tout faire si nous le voulons. Un proverbe américain le résume ainsi :

"The extra Mile is never crowded".

2.2 Les objectifs facilitent la vie justement pour les paresseux !

Les objectifs permettent de simplifier la vie. Plus elle est compliquée, plus il y a de place pour les errements, les erreurs et les mauvaises sorties de route - en un mot, pour le malheur. Mais plus nous simplifions et clarifions notre vie, plus elle sera heureuse. Ton attention se portera sur les choses qui sont importantes pour toi pour une vie heureuse, réussie et épanouie.

Les objectifs ne sont donc pas nécessairement réservés aux personnes assidues. Bien au contraire. Ce sont surtout les paresseux qui peuvent tirer profit des objectifs. Alors que beaucoup pensent que les objectifs augmentent nos activités et nos efforts, ils les réduisent en réalité. En effet, des objectifs concrets et clairement définis t'empêchent de te charger de plus que ce que tu peux faire de manière réaliste.

Nous ne vivons notre vie à son plein potentiel que si nous allons de l'avant. Nous devons évoluer et réaliser notre potentiel si nous voulons vraiment profiter de la diversité des possibilités qui nous sont offertes de la vie de tous les jours. Les objectifs t'aident à observer précisément ces progrès. Tu te mets ainsi sur la voie rapide de la vie. Les sentiments négatifs ou les pensées de n'avoir rien réussi sont désormais de l'histoire ancienne !

Si tu appliques les méthodes de ce livre pendant au moins 30 jours, ta vie se transformera. C'est un fait ! La seule question est donc : le feras-tu ?

"Avoir un but est le plus grand moteur de la vie d'un homme".

(Viktor Emil Frankl)

3. Ce qui t'empêche d'atteindre tes objectifs

Bien que la psychologie des objectifs ne soit pas nouvelle, seul un petit pourcentage de personnes continue à l'utiliser avec succès. Il peut y avoir deux raisons totalement différentes à cela. Soit on n'a pas d'objectifs du tout - pour diverses raisons -, soit on a des objectifs mais on ne les atteint pas. Pour t'éviter de commettre ces erreurs, nous te présentons ici brièvement les différents aspects :

3.1. La plupart des gens ne savent pas ce que signifie avoir des objectifs

Trouver, fixer et réaliser des objectifs n'est enseigné ni dans les écoles ni dans les universités. Lentement, des entreprises isolées commencent à comprendre à quel point les objectifs sont précieux pour la motivation des collaborateurs et les rendent accessibles à leurs employés. Néanmoins, le thème de la fixation d'objectifs n'est guère répandu dans la société.

Si les gens savaient à quel point les objectifs sont importants pour le bonheur, l'amour, la réussite personnelle et financière, ils ne pourraient plus être négligés. Les objectifs sont clairement le fondement d'une vie heureuse et épanouie.

Mais pour éviter les détours et les déceptions, il faut apprendre à séparer les objectifs concrets des vagues souhaits !

3.2. La plupart des gens pensent qu'avoir des objectifs n'est pas si important.

La société dans son ensemble ne comprend pas pourquoi les objectifs sont si importants. Si tu en fais partie, tu seras d'autant plus impressionné par cette étude :

Mark Mc. Cormack a mené une étude scientifique à l'université de Harvard entre 1997 et 1989. L'étude a été publiée sous le nom de "Ce que l'on n'apprend pas à la Harvard Business School". On a demandé à 1979 diplômés du MBA :

"Avez-vous des objectifs clairs et fixés pour votre avenir et des plans pour les réaliser ?"

Pour une université d'élite, les réponses étaient un véritable constat d'échec. La majorité, 84 pour cent, a déclaré n'avoir aucun autre objectif que de terminer ses études et de profiter de l'été. Tout de même, 13 pour cent ont déclaré avoir des objectifs. Ils ont toutefois précisé qu'ils ne les avaient pas mis par écrit. Ils avaient donc des objectifs qui ne faisaient que trotter dans des têtes intelligentes, mais qui n'étaient pas davantage concrétisés. Enfin, les 3 % restants ont déclaré avoir mis leurs objectifs par écrit.

Lorsqu'on a interrogé à nouveau le même groupe cible 10 ans plus tard, on a obtenu un résultat incroyable. Les 3 % qui avaient noté leurs objectifs dix ans auparavant gagnaient plus que les 97 % restants réunis !

Le simple fait que les étudiants écrivent leurs objectifs leur permettait donc de mener une vie bien meilleure que le reste. Alors qu'à l'époque, on ne mesurait que l'aspect financier, on sait aujourd'hui, grâce à de nombreuses études de suivi, qu'il en va de même pour le sentiment de bonheur et même pour la santé et l'âge !

Les objectifs sont des repères extrêmement importants et sont donc incroyablement importants.

Prends donc conscience que ce n'est pas parce que personne dans ton entourage ne pratique activement la réalisation d'objectifs que tu dois les imiter.

3.3. L'erreur de penser avoir des objectifs à

Une autre idée fausse très répandue ressort directement de l'étude McCormack. Les 13 % d'étudiants qui pensaient avoir des objectifs, mais qui ne les avaient pas notés, n'étaient pas mieux lotis au bout de dix ans que leurs camarades qui voulaient juste profiter de l'été.

L'erreur d'avoir des objectifs qui ne sont pas des objectifs est très répandue. Les gens pensent que parce qu'ils ont une grande idée de leurs objectifs, ils en ont réellement. Cette illusion doit finalement les conduire à ne pas atteindre leurs objectifs jusqu'à ce qu'ils les écrivent et les réalisent avec un stylo et une feuille de papier, de manière méthodique et active.

Si tu n'arrives pas à atteindre tes objectifs, c'est probablement parce que tu es concerné par un ou plusieurs des aspects suivants :

- Tu as choisi des cibles inappropriées.

- Tu n'as pas écrit tes objectifs.
- Tes objectifs sont totalement irréalistes.
- Tu n'as pas de plan de réalisation des objectifs.
- Tu n'as pas déterminé et formulé tes objectifs de manière suffisamment concrète et spécifique.
- Tu n'as pas de routine de destination.
- Tu manques d'instruments pour atteindre les objectifs.

3.4. Il manque la méthode de réalisation des objectifs

Cela nous amène directement à la quatrième manière dont tu ne peux pas atteindre tes objectifs. Il te manque la méthode. Atteindre ses objectifs est en effet une question d'entraînement. Pour la plupart des gens, les objectifs ne sont que des idées vagues. Il manque d'une part une délimitation claire et d'autre part un plan pour atteindre les objectifs.

Mais les objectifs ne sont des objectifs que s'ils sont bien définis et concrétisés. Ce n'est qu'ainsi que l'on peut vraiment les mesurer et les atteindre. Être heureux n'est donc pas un objectif, mais un vague souhait. Tu trouveras des méthodes sûres pour atteindre tes objectifs au chapitre 7.

3.5. Les gens ont peur de l'échec et du rejet

Une peur primitive profonde chez l'être humain est la peur de l'échec. Elle est tout à fait normale et inhérente à chacun d'entre nous. Mais la plupart du temps, elle n'est guère utile, voire pas du tout. La peur de l'échec réduit tes

performances et diminue ta motivation. Par conséquent, tu ne réalises qu'une fraction de ton plein potentiel.

Il te suffit de changer d'état d'esprit !

Au lieu d'avoir peur de l'échec, tu peux commencer à accepter les soi-disant problèmes comme des compartiments positifs et utiles. Utilise les problèmes comme des indicateurs qui te montrent le chemin de l'amélioration au lieu de les interpréter comme des échecs. Prends conscience du fait que chaque "échec" te rapproche un peu plus de ton objectif.

Cela vaut également pour un éventuel rejet. Beaucoup ont peur de s'exposer à la critique et au ridicule s'ils n'atteignent pas leurs objectifs. Pourtant, il existe également une solution simple à ce problème :

Ne parle à personne de tes objectifs !

La pression sociale peut être stimulante ou paralysante. Selon le type de personne que tu es, tu peux aussi te mettre sur la voie de dépassement en passant sous le radar. Personne ne doit être au courant de tes objectifs. De toute façon, tout le monde les remarquera bientôt !

4. La méthode SMART - crée des objectifs de haute qualité !

Avant de déterminer, de définir et de mettre en œuvre tes objectifs concrets, tu dois te familiariser avec la méthode SMART. Il s'agit d'une directive généralement reconnue pour la qualité de tes objectifs. Plus tu adapteras tes objectifs aux facteurs SMART, plus tu les atteindras facilement et rapidement - cela vaut pour tous les domaines de la vie !

SMART signifie

- #1 spécifique.
- #2 mesurable.
- #3 accepté.
- #4 réaliste.
- #5 terminés.

4.1. Les objectifs doivent être spécifiques

Les objectifs doivent toujours être concrets. Tu dois pouvoir les définir clairement et les décrire avec précision. Si tu ne peux pas le faire, ce ne sont pas des objectifs, mais de vagues souhaits. Tu dois donc toujours être conscient de la différence entre objectif et souhait !

Pour t'aider à spécifier et à concrétiser tes objectifs, les questions dites "en W" de l'école primaire te seront utiles :

- #1 Quoi ?
- #2 Pourquoi, pourquoi, pourquoi ?
- #3 Qui, à qui, à qui ?
- #4 Comment ?

#5 Où ?

Concrétise toujours tes objectifs à l'aide de ces critères - qui s'inspirent de la méthode SMART. Tu répondras ainsi à tous les aspects importants en te basant sur la méthode.

4.2. Les objectifs doivent être mesurables

Les objectifs doivent être mesurables. Cela devrait être une évidence. En effet, ce n'est que si tu peux vérifier jusqu'où tu es allé sur le chemin de la réalisation de ton objectif, ou si tu as déjà atteint ton objectif, que tu réalises tes progrès.

Veille donc à ce que le parcours et l'objectif global soient vérifiables pour toi.

4.3. Les objectifs doivent être acceptés

En outre, la qualité de tes objectifs dépend de leur degré d'acceptation.

Qu'est-ce que cela signifie ?

Les objectifs doivent en principe être acceptés par les destinataires. Tes propres objectifs doivent donc être acceptés par toi-même. Mais comme ils concernent souvent aussi ton entourage, tu devrais aussi les vérifier dans cette direction.

Sont tes objectifs - pour toi et/ou pour les autres

Approprié ?

Attrayant ?

Adapté ?

Réalisable ?

Exigeant ?

4.4. Les objectifs doivent être réalistes et pertinents

La meilleure façon d'atteindre de grands objectifs est de progresser lentement et de passer par des objectifs (partiels) plus petits. Si tu as l'intention de prendre la chancellerie en un an, d'être milliardaire ou de couronner ta relation de rêve par la naissance de toute une équipe de football, il s'agit d'objectifs plutôt irréalistes. Comme ils ne sont pas réalisables, surtout dans les délais impartis, tu ne les atteindras pas. Tes objectifs initialement motivants te démotiveront bientôt.

Il faut éviter cela à tout prix !

Tes objectifs doivent donc toujours être possibles. Ils doivent correspondre à ta situation de vie et te faire progresser personnellement. De plus, le moment joue un rôle important. Fixe donc des délais réalistes, suffisamment serrés pour créer la pression nécessaire.

4.5. Les objectifs doivent être datés

Chaque objectif est donc assorti d'une échéance claire. Tu dois définir très précisément la date à laquelle tu veux atteindre l'objectif.

En fixant des délais réalistes et relativement courts pour les petits "objectifs de bébé", tu garantis un succès continu.

En fixant un délai à ton objectif, tu crées également une certaine urgence. Au lieu de repousser sans cesse l'objectif et d'attendre le moment idéal - qui n'existe de toute façon

pas - tu commences immédiatement à mettre tes objectifs en pratique.

5. Comment trouves-tu Objectifs ?

De plus en plus de personnes ont de plus en plus de mal à trouver leurs véritables objectifs. Et ce, alors que nous aurions plus de temps que jamais pour notre développement personnel. Pourtant, cela n'est guère surprenant. Après tout, l'industrie publicitaire nous suggère de plus en plus de soi-disant objectifs. Mais ils n'ont que rarement un rapport avec nos véritables objectifs.

Les stratégies suivantes te permettront d'identifier rapidement tes objectifs.

5.1 Cherche tes réussites, tes forces et tes rêves

Trouver des objectifs est toujours lié à la connaissance de soi. Ce n'est qu'en se connaissant soi-même que l'on peut mettre ses objectifs en accord avec sa nature.

Nous sommes aujourd'hui la somme de notre passé. Il est donc logique de commencer la recherche d'un objectif par une rétrospective de ta propre vie.

Prends un papier et un crayon, crée un endroit calme et libère-toi de toutes les distractions pendant un quart d'heure. Commence ensuite le voyage dans ton passé. Analyse-le selon les trois points de vue suivants :

#1 Tes réussites passées.

#2 Tes points forts.

#3 Tes rêves.

Notez tout ce qui vous vient à l'esprit. Tu créeras ainsi les conditions nécessaires pour trouver de véritables objectifs. Tu pourras ensuite utiliser cette liste pour formuler des objectifs concrets.

5.2 Qu'est-ce que tu aimes ? Qu'est-ce qui est important pour Toi ?

Si tu as réussi le premier exercice, tu peux t'attaquer directement au deuxième. Cherche les réponses aux questions :

#1 Qu'est-ce que j'aime ?

#2 Quelles sont les personnes avec lesquelles j'aime m'entourer ?

#3 Qu'est-ce qui est vraiment important pour moi ?

#4 Qu'est-ce qui me rend vraiment heureux ?

Donne-toi des réponses en phrases complètes. Écris ce qui te vient spontanément à l'esprit et ne réfléchis pas trop longtemps. Plus tu es rapide et spontané, plus tes réponses seront vraies.

Essaie ensuite de classer la liste selon tes priorités. De l'important au moins important. Enfin, pour chacun des 4 points, marque les places 1 à 3 après un quart d'heure, passe à l'exercice suivant.

5.3 Oriente-toi en fonction de tes valeurs - Réveille ta vision !

Fais maintenant la liste des valeurs les plus importantes pour toi. Dix points suffisent amplement. Classe à nouveau ces 10 points de l'important au moins important et colorie les trois premières places.

Tu as maintenant créé une base importante pour toi et posé un fondement précieux pour ta recherche concrète d'objectifs.

Avant de commencer à définir des objectifs concrets pour chaque domaine de ta vie, crée ta vision. Une vision est un état de rêve "utopique". Résume - sur la base des exercices 1 à 3 - en phrases concrètes et émotionnelles ce qu'est ta vision de la vie.

Que ferais-tu si tu étais en mesure de réaliser absolument tout et que ni l'argent, ni les limites physiques ou autres n'entraient en ligne de compte ?

Formule au présent, comme si tu l'avais déjà atteint. Limite-toi à trois phrases.

EXEMPLES : J'aime aider les gens à découvrir leur vision. Ma famille est ce qu'il y a de plus important pour moi. J'aime être entourée de personnes progressistes, ambitieuses et qui réussissent.

"L'ascenseur du succès est en panne. Le site les escaliers sont toujours utilisables".

(Zig Ziglar)

5.4 Les 3 meilleures techniques de créativité

Avant d'entrer dans le vif du sujet, nous te présentons

brièvement les trois techniques de créativité les plus efficaces. Elles t'aideront à retrouver ta concentration si tu ressens un blocage au niveau de la réflexion, de l'écriture ou de la recherche d'objectifs. Dans le processus de recherche et de réalisation d'un objectif, il s'agit avant tout d'une combinaison de tension et de détente.

5.4.1 La méditation en deux points

Les meilleures techniques de créativité sont aussi les plus simples à priori. La méditation est l'une d'entre elles.

Par méditation, nous entendons l'état d'absence de pensées ou le détachement des pensées. Pour cela, assieds-toi, ferme les yeux et commence à observer tes pensées (en anglais, on parle souvent de "monkeymind" = esprit de singe). Il est important de ne pas les juger ou de les interpréter, mais de les voir venir comme des vagues dans la mer, de les observer et de les laisser s'échapper. Au début de l'exercice, on a vite fait de penser que l'on est fou. Après tout, nous menons constamment un dialogue intérieur - souvent extrêmement destructeur et inutile - que nous remettons à peine en question.

Dans un deuxième temps, tu peux commencer à te libérer complètement de tes pensées. La meilleure méthode pour cela est de se concentrer sur deux points à la fois. Il s'est avéré que la région du cœur et la région située à environ la largeur d'une main au-dessus de ta tête sont les plus appropriées sont les plus appropriés. Commence par te concentrer pendant quelques minutes sur l'un des deux points à tour de rôle. Dès que tu peux percevoir clairement les deux points, déplace ta concentration sur les deux points en même temps.

Maintiens cet état pendant au moins 5 minutes et tu déborderas de pensées totalement nouvelles, inspirantes et extraordinaires !

5.4.2 Brainstorming de réduction sur fiches

Grâce à cette technique de créativité, tu peux trouver en peu de temps des idées variées et les réduire à l'essentiel.

Tout ce dont tu as besoin, c'est d'un stylo et de fiches. Tu peux aussi simplement découper les fiches dans le reste du papier brouillon. Dimensions : environ 10 cm sur 7 cm.

Ensuite, tu te penches sur une question concrète. Pour trouver la réponse, tu fixes un minuteur (téléphone portable) à 5 minutes. Selon la complexité, tu peux choisir un délai plus long. Mais pour des raisons de concentration, il ne devrait en aucun cas dépasser 10 minutes.

Note toujours tes idées et tes propositions sur une fiche à la fois.

Une fois le temps écoulé, tu commences à trier tes résultats. Assure-toi qu'il ne te reste pas plus de 7 cartes à la fin. Tu peux jeter le reste. Tu devrais même le faire pour que ces idées ne continuent pas à te trotter dans la tête. Après tout ton évaluation a montré que la réponse n'est pas une priorité pour toi.

Pour finir, classe tes 7 meilleures idées par ordre d'importance. Tu trouveras ainsi toujours rapidement et efficacement ton objectif le plus important.

5.4.3 Dessine de manière créative

Tu ne dois pas nécessairement utiliser le dessin comme technique de créativité pour trouver un objectif concret. Il peut aussi tout simplement servir d'exercice favorisant la créativité. Comment ?

Tu prends une feuille de papier, un crayon et tu

commences à dessiner tout ce qui te vient spontanément à l'esprit. Il peut s'agir de motifs, de personnes, de chiffres, de lettres, d'objets, de formes ou de tableaux entiers.

L'important, c'est que tu ne réfléchisses pas, mais que tu concentres ton énergie sur le moment présent. Tu provoques ainsi un flow - un état de travail dans lequel tu es complètement absorbé par ton activité. Qu'est-ce que tu en retires ?

- Tu libères ton cerveau de schémas de pensée fixes.
- Tu élargis l'horizon et fais place à des idées et des pensées inspirantes.

6. Définis des objectifs pour chaque domaine de ta vie

Tu peux enfin commencer ta recherche de destination. Nous voulons te donner quelques idées.

6.1 Pensez grand

Bien que tes objectifs doivent toujours rester réalistes, cela ne doit pas t'empêcher de voir grand et de plus en plus grand au fur et à mesure de ta réussite. L'obsession, l'ambition et les objectifs particulièrement élevés sont en effet - même si cela peut paraître désagréable - encore plus importants que le plaisir de faire quelque chose !

Seul un engagement total te permettra de réaliser des choses vraiment extraordinaires.

6.2 Fixe-toi des objectifs pour les 5 grands domaines de la vie

Tes objectifs s'inscriront toujours dans les 5 domaines de vie suivants. Ils doivent te servir de guide général pour que tu ne négliges aucun aspect de ta vie, que tu t'épanouisses pleinement et que tu réalises ton plein potentiel. De plus, les différents domaines de la vie se fécondent et se fertilisent mutuellement.

Donc, si tu grandis dans le domaine familial et social relations, cela aura également des effets positifs dans les autres domaines.

C'est pourquoi tu dois te fixer des objectifs pour chacun de ces piliers de vie. Plus tu réussiras à harmoniser les

objectifs respectifs et à créer ainsi des synergies (un renforcement et une dynamique mutuels), plus ta réussite s'accélérera et plus tu attireras durablement le bonheur et la satisfaction dans ta vie. Les 5 piliers de la vie sont

#1 Valeurs personnelles, destin et sens de la vie.

#2 Esprit, corps et santé.

#3 Famille et relations sociales.

#4 Travail et succès.

#5 Prospérité et argent.

6.3 Note autant d'objectifs que tu as en tête

C'est maintenant qu'il faut s'y mettre. Règle ton réveil de manière qu'il sonne toutes les 10 minutes. Et ce, cinq fois. L'ensemble du processus dure donc au maximum une heure.

Si tu le sens, médite d'abord brièvement et fais le vide dans ton esprit. Ensuite, commence à écrire tes objectifs pour chacun des 5 domaines de vie. Prends 10 minutes par domaine de vie. Écris aussi vite et autant que tu le peux et ne t'arrête que lorsque les 10 minutes sont écoulées.

Fais cet exercice maintenant et ne passe au point suivant que lorsque tu as terminé l'exercice.

6.4 Réduis ta piscine cible à l'essentiel

Félicitations ! Tu viens de faire un pas de géant. Maintenant, tu as probablement devant toi plusieurs feuilles de papier remplies à ras bord, débordant d'objectifs. Il y aura des objectifs importants et d'autres moins importants, difficiles et d'autres moins difficiles à atteindre.

C'est pourquoi l'étape suivante consiste à réduire cette liste aux 7 objectifs les plus importants par domaine de vie.

Pour ce processus, prends à nouveau au moins 5 minutes par domaine de vie.

Après avoir éliminé les objectifs les moins importants, classe une nouvelle fois les objectifs restants. Maintenant, passe de ceux qui sont faciles à atteindre (#7) à ceux qui sont difficiles à atteindre (#1).

7. Divise tes objectifs en sous-objectifs

En trouvant ton objectif, tu as déjà parcouru plus d'un tiers du chemin. Mais il te reste encore deux tiers à faire. En effet, il ne suffit malheureusement pas d'écrire les objectifs sous forme de points et de les classer par ordre d'importance et de difficulté. Pour une mise en œuvre efficace, tu as besoin d'un plan concret.

Mais comme nous avons la planification dans le sang, cela ne devrait pas être très difficile. N'oublie pas que plus tu planifies bien et avec précision, plus il te sera facile de te motiver à long terme et plus tes progrès et tes succès seront spécifiques, mesurables, acceptés, réalistes et faciles à planifier.

Pour la procédure, tu peux utiliser une technique simple pour passer de grands objectifs partiels à des objectifs partiels plus petits. Demande-toi simplement : quelle serait la dernière grande étape pour que j'atteigne l'objectif concret ? Cette dernière étape décrit un objectif partiel auquel tu peux appliquer à nouveau cette question. Tu crées ainsi un plan étape par étape efficace et cohérent qu'il ne te reste plus qu'à suivre.

7.1 Tes objectifs à long terme (>3 ans)

En principe, tu devrais diviser tes objectifs en objectifs à long, moyen et court terme. Les objectifs à long terme sont conçus pour un horizon de plus de trois ans. Les objectifs à moyen terme nécessitent environ un à trois ans. Il faut savoir que les objectifs à long terme peuvent - et même devraient - être stimulants, tant que tu restes réaliste. Ils sont en effet les plus grands moteurs de motivation et te stimulent même

dans les moments difficiles. Il est particulièrement important que tu aies confiance en tes objectifs (réalistes). Tu dois donc être certain que tu es capable d'atteindre les objectifs les plus difficiles. Car tu ne peux atteindre que ce que tu peux imaginer.

Souviens-toi que l'esprit prévaut sur la matière !

Tes objectifs à long terme sont pratiquement ceux qui donnent un sens à ta vie. C'est pourquoi tu devrais viser au maximum deux grands objectifs par domaine de vie. Tout le reste s'est avéré irréaliste et même démotivant dans de nombreuses études.

Note maintenant les deux objectifs de vie à long terme, grands et globaux, pour chaque domaine. Ne passe à l'exercice #6.2 qu'ensuite.

EXEMPLE : tu atteins la liberté financière et l'indépendance. Concrètement, tu te construis par exemple un revenu mensuel passif de 3.000 EUR net. Tu génères ce flux de revenus par exemple par le biais de titres et d'un revenu complémentaire en ligne.

7.2 Tes objectifs à moyen terme (1-3 ans)

A meilleure stratégie pour atteindre ses objectifs consiste à diviser les grands objectifs en sous-objectifs plus petits. Ainsi, tu associes l'effet d'attraction motivant de tes objectifs à long terme aux émotions positives suscitées par la réalisation de petits objectifs. Cela déclenche un effet d'entraînement qui rend même des objectifs prétendument "utopiques" réalistes.

Dans la deuxième étape, tu subdivises donc tes objectifs à long terme - il devrait y en avoir 10 (2 par domaine de vie) - en objectifs plus petits, à moyen terme. Ces objectifs

peuvent également être stimulants. Ils doivent être bien adaptés à tes objectifs à long terme et y travailler.

Réfléchis aux dernières étapes nécessaires pour atteindre les deux objectifs à long terme. Sur un horizon de 1 à 3 ans, de quelles grandes étapes intermédiaires as-tu besoin pour rendre tes objectifs à long terme réalisables ?

Divise maintenant les deux objectifs à long terme par domaine de vie en 6 objectifs à moyen terme. Pour chaque objectif à long terme, il ne devrait donc pas y avoir plus de 3 objectifs à moyen terme (SMART).

EXEMPLE : tu as établi ton entreprise en ligne et tu l'as positionnée sur le marché. Tu génères plusieurs centaines d'euros par mois. En outre, tu as entre-temps constitué un portefeuille de titres qui génère également quelques centaines d'euros par mois.

7.3 Tes 1- objectifs mensuels

Après avoir fixé tes objectifs à moyen terme, tu les répartis à nouveau. Cette fois-ci en objectifs d'un mois. Dans ce processus, il s'agit de spécifier tes objectifs en parties de plus en plus petites et de les concrétiser de manière ciblée. En théorie, tu pourrais donc aussi passer par l'étape intermédiaire des objectifs à 6 mois et à 3 mois. Cela a du sens parce que tu crées une certaine courbe d'apprentissage au fil du temps. Cela te permettra d'atteindre certaines choses plus rapidement que tu ne le penses aujourd'hui. En ce sens, les objectifs à 6 mois sont tout à fait recommandables pour une réussite à long terme.

Détermine maintenant quels objectifs mensuels tu dois atteindre pour que ton objectif à moyen terme soit atteint. Ici aussi, tu dois te fixer un maximum de trois objectifs mensuels. Veille à ce qu'ils soient toujours aussi ambitieux,

mais pas trop grands. Rappelle-toi que tes objectifs doivent être SMART pour rester réalisables.

EXEMPLE : le premier mois, tu commences par faire des recherches sur les revenus complémentaires en ligne ainsi que sur différentes stratégies d'investissement. Tu concentres les informations sur les points essentiels et tu construis sur cette base. Le deuxième mois, tu commences à faire des recherches sur le marché, à analyser la concurrence et à trouver des idées pour ton activité en ligne. Pour ton futur portefeuille de titres, tu ouvres un dépôt avec un plan d'épargne et tu commences à investir de petits montants chaque mois, etc.

7.4 Tes objectifs hebdomadaires

Dans l'avant-dernière étape, il s'agit de te fixer deux à trois objectifs hebdomadaires maximum selon les principes SMART. Ils doivent avant tout être réalistes et réalisables. C'est la seule façon de créer un sentiment de réussite permanent.

EXEMPLE : la semaine 1, tu lis un livre sur le commerce en ligne et tu prends des notes à ce sujet. La semaine 2, tu lis un livre sur les bases de la constitution d'un portefeuille ou des opérations sur titres. Au cours de la semaine 3, tu visionneras 10 vidéos YouTube sur les revenus complémentaires en ligne et tu t'inscriras à la newsletter de 5 blogs en rapport avec le sujet. La semaine 4, tu visionneras 10 vidéos YouTube sur l'investissement passif et tu t'inscriras également à la newsletter de 5 blogs aux thèmes apparentés.

7.5 Tes objectifs quotidiens

Enfin, et surtout, tu dois aussi décomposer tous les

objectifs hebdomadaires en objectifs quotidiens. Ces étapes devraient comprendre une fois de plus 2, voire 3 petits objectifs. Ce sont les objectifs qui doivent te dicter ce que tu dois faire au quotidien. Ainsi, tu évites la procrastination et tu travailles jour après jour à ta dynamique de réussite.

EXEMPLE : Le premier jour, tu lis les 3 premiers chapitres du premier livre. Le deuxième jour, tu lis trois autres chapitres, etc.

Avant de passer à la mise en œuvre, une petite remarque s'impose. Ton plan n'est pas statique. Il peut évoluer - et il évoluera - en raison des problèmes évoqués courbe d'apprentissage dynamique - changer, élargir, réduire ou prendre un nouveau tournant en permanence. Tant que tes objectifs à court, moyen et long terme restent alignés, tu es libre et flexible dans leur conception.

"Le bonheur consiste en la réalisation progressive d'un idéal ou d'un but digne".

(Earl Nightingale)

8. Voici comment réaliser encore plus facilement tes objectifs

Avec ce plan d'objectifs, tu peux déjà commencer à travailler jour après jour sur tes objectifs. Pour que tu puisses le faire encore plus efficacement, nous avons rassemblé pour toi une série d'outils importants et de soutien.

8.1 Fixe tes objectifs par écrit - et de manière manuscrite !

Tes objectifs doivent absolument être consignés par écrit, non pas sur un ordinateur, mais à la main. Le fait de les écrire à la main agit comme un contrat avec toi-même et crée un certain engagement. En outre, formule toujours tes objectifs de manière aussi précise (spécifique) que possible et aussi réaliste que nécessaire. Décris tes objectifs dans les moindres détails et formule-les comme si tu les avais déjà atteints. Tu utilises ainsi le pouvoir de la suggestion. Évite les généralités (et surtout le subjonctif), comme par exemple : "Je n'ai pas réussi à atteindre mes objectifs :

Je veux être heureux.

Je veux rester en bonne santé.

Je veux être plus insouciant.

J'aimerais être aimé.

J'aimerais être riche.

Ce ne sont pas des objectifs ! Les objectifs sont toujours SMART - c'est extrêmement important ! Vérifie toujours tes objectifs à l'aide des facteurs SMART pour ne pas tomber dans le piège tâtonnement dans la poursuite de désirs peu concrets plutôt que d'objectifs spécifiques.

8.2 Écrire une déclaration émotionnelle

La réalisation des objectifs est directement liée à ta motivation. La motivation, quant à elle, est liée aux émotions positives. Tant que tu ne t'enthousiasmes pas pour l'objectif, tu rends la réalisation de celui-ci inutilement difficile. Inversement, si tu as des émotions positives de ton côté et que tu poursuis tes objectifs à long, moyen et court terme (mensuels, hebdomadaires et quotidiens) avec enthousiasme, tu les atteindras tous. Et c'est précisément ce mécanisme que nous utilisons avec une déclaration émotionnelle.

Rédiger une lettre. Une lettre qui s'adresse à toi et qui contient tous tes objectifs. Imagine que tu t'envoies cette lettre jour après jour. Formule tes objectifs comme si tu les avais déjà atteints et décore-les. Décris dans les moindres détails ce que tu ressens, ce que tu goûtes, ce que tu sens et ce à quoi tu ressembles lorsque tu as atteint ton objectif.

EXEMPLE : Aujourd'hui, 1er janvier 2019, je regarde mes relevés de compte et je vois des revenus passifs de plus de

3.000 euros par mois (SMART). Je me sens totalement libre financièrement et je profite pleinement de mon indépendance. Le matin, je prends tout mon temps, je profite du lever du jour, je prends un petit déjeuner copieux et confortable et je me réjouis d'être entourée de mes enfants et de mon partenaire de rêve. Je suis infiniment reconnaissante pour cela. Ça sent bon le café et mon cœur déborde de bonheur chaque jour, etc.

Cela peut paraître un peu exagéré, mais ton subconscient adore ça ! N'hésite donc pas à écrire de manière émotionnelle sous toutes ses facettes dans ta déclaration émotionnelle. Tu sentiras alors une grande joie et une plénitude excitante t'envahir.

C'est exactement ce que nous voulons atteindre !

Rédige donc cette déclaration émotionnelle chaque jour. Prends le temps de renouveler chaque jour ta déclaration émotionnelle et de la remplir d'une dynamique d'objectif, de bonheur et de réussite encore plus forte. Ensuite, lis-le au moins une fois à haute voix. Tu génères ainsi exactement les associations d'émotions positives qui accélèrent considérablement ton parcours. Tu peux déjà ressentir ce que cela fait d'avoir réalisé tes objectifs.

Cette méthode transformera ta vie en un rien de temps !

8.3 Commence toujours la réalisation de l'objectif par l'objectif le plus simple

Pour que la dynamique de la réussite devienne aussi une pratique de la réussite, il est recommandé de toujours commencer par l'objectif le plus simple. Cela vaut aussi bien pour les objectifs à court terme qu'à long terme. C'est précisément pour cette raison que tu as classé tes objectifs par ordre de priorité et de difficulté dans les étapes précédentes.

Commence donc chaque jour par l'objectif le plus facile et progresse vers le plus difficile. Il en va de même pour tes objectifs à moyen et long terme. Ainsi, tu restes motivé et tu garantis des succès.

8.4 Cherche des compagnons de route et fais connaître ton objectif

S'associer à d'autres personnes ou groupes peut également valoir de l'or pour atteindre tes objectifs. Surtout si vous vous faites connaître mutuellement vos objectifs et

si vous vous soutenez mutuellement. Cela peut créer une énorme dynamique.

Si tu partages par exemple ton objectif de revenu complémentaire en ligne avec des amis, des connaissances ou des groupes spéciaux, il y aura toujours quelques personnes qui pourront te donner un premier feedback, qui possèdent déjà des compétences spécifiques dans ce domaine ou même des contacts précieux qu'elles seront heureuses de partager avec toi. On ne saurait trop insister sur cet aspect.

Tu penses que tu n'as pas de contacts de ce genre ?

Alors inscris-toi à des séminaires, des groupes d'apprentissage ou des réseaux sociaux qui correspondent à ton objectif. Il te suffit de te rendre dans les endroits où se trouvent des personnes partageant les mêmes idées ou les mêmes objectifs que toi et tu noueras certainement de précieuses connaissances et amitiés.

8.5 Rédige des rapports de progrès périodiques (le journal de 5 minutes)

Tu devrais absolument te procurer un sketchbook. Dans ce journal, tu inscris les objectifs que tu as atteints et ce que tu as ressenti. Tu n'as pas besoin d'écrire des pages et des pages. Il est bien plus important de faire de la répétition quotidienne une routine. C'est en effet le plus grand facteur de réussite.

Le "journal de 5 minutes" est particulièrement rapide, simple et efficace. Il s'agit d'un moyen éprouvé de produire un maximum de résultats en un minimum de temps. Il se compose d'une session du matin et d'une session du soir.

8.5.1 La session du matin

La session du matin se divise en trois parties :

#1 Note 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissant(e) dans ta vie.

#2 Note 3 choses qui feraient d'aujourd'hui un grand jour (il doit s'agir de choses sur lesquelles tu as un contrôle direct). Dans l'idéal, adapte cette section à tes objectifs - note par exemple les objectifs quotidiens).

#3 Écris une affirmation (1 phrase). Celle-ci commence généralement par "Je suis ..." et se réfère idéalement au point #2. Répétez cette affirmation à haute voix 15 fois.

8.5.2 La session du soir

La session du soir est un peu plus courte et se divise en deux parties seulement :

#1 Réfléchis à ta journée et écris 3 choses extraordinaires qui te sont arrivées aujourd'hui. Il peut s'agir des plus petites choses. Ainsi, tu déplaceras tes pensées dans une direction positive.

#2 Réfléchis honnêtement à la manière dont tu aurais pu améliorer ta journée. Si, par exemple, tu n'as pas réussi à atteindre un objectif quotidien, tu peux réfléchir ici à ce que tu aurais pu faire différemment pour l'atteindre.

En confirmant jour après jour ce que tu as vécu et accompli, tu n'augmentes pas seulement ta motivation, mais tu confirmes tes succès. Tu les rends visibles et tu les consignes par écrit. Il est scientifiquement prouvé que cette méthode compte parmi les voies royales de l'auto-motivation et de l'atteinte du bonheur personnel.

Tiens le journal de 5 minutes pendant 30 jours et tu seras

époustouflé par les résultats !

9. Autres outils de réussite

Il existe encore toute une série d'autres outils de réussite ou d'atteinte des objectifs. Ils ont été éprouvés des milliers de fois, sont scientifiquement prouvés et sont utilisés par presque toutes les personnalités qui réussissent. Pour la plupart des gens, ils ne semblent pourtant pas jouer de rôle. Parmi les meilleurs outils, on trouve notamment les affirmations et les visualisations (que nous abordons spécifiquement dans nos autres eBooks).

9.1 L'affirmation

Les affirmations sont un excellent moyen d'influencer ton subconscient et de le mettre de ton côté. Tu peux par exemple utiliser cette technique en lisant à haute voix ta déclaration émotionnelle jour après jour et en l'écrivant à chaque fois. Le point #3 de ton journal de 5 minutes se concentre également sur ce point.

9.2 La visualisation

La visualisation fait également appel à ton imagination. En imaginant l'état cible sous toutes ses facettes et dans tous ses détails, tu génères également des associations et des sentiments positifs et tu vis déjà l'état cible dans ton esprit.

Quelle que soit la méthode que tu utilises, l'important est d'établir des habitudes et des routines. Tu dois les appliquer chaque jour - et nous voulons vraiment dire CHAQUE jour - pour qu'elles puissent déployer toute leur puissance. Les routines sont un modèle qui distingue toutes les personnes qui réussissent de celles qui ne le font pas !

10. Voici comment te motiver

Nous espérons que tu as déjà entrepris les premières démarches nécessaires et atteint tes premiers objectifs. Malgré cela, tu connaîtras de temps en temps des échecs ou tu auras des difficultés à te motiver. Nous ne le savons que trop bien. Et ne t'inquiète pas, c'est tout à fait normal. Pour ne pas te laisser abattre, ou pour que ta motivation n'en souffre pas, tu peux utiliser quelques astuces de motivation.

10.1 Consulte tes rapports de progrès pour voir ce que tu as déjà réalisé

Dans une phase où tu as du mal à te motiver ou où tu as l'impression de ne rien accomplir, il peut être très utile de consulter ton journal des succès. Cela te permet de prendre conscience de tes succès passés et de voir que tu as déjà fait du chemin.

10.2 Célèbre tes succès

Pour atteindre tes objectifs, tu dois absolument te récompenser. Le système mésolimbique de notre cerveau est notre centre de récompense. Il produit de la dopamine, un neurotransmetteur qui joue un rôle décisif dans l'apparition d'émotions positives. Tu peux et tu dois utiliser ce processus.

Pendant que tu te fixes des objectifs, réfléchis déjà à la manière dont tu vas les atteindre tu te récompenseras après avoir atteint l'objectif en question. Ce processus peut rendre véritablement accro à la réalisation de l'objectif !

EXEMPLE OBJECTIF À LONG TERME : En 4e année je génère 3.000 EUR par mois de manière passive. En

échange, je m'offre un tour du monde de deux mois avec toute ma famille.

EXEMPLE OBJECTIF A COURT TERME : J'ai fait en lu mon premier livre sur les revenus complémentaires en ligne il y a une semaine et je me récompense en allant au cinéma avec mon partenaire.

10.3 Veille à ce que la réalisation de tes objectifs sur profite également aux autres.

La meilleure motivation est la motivation intrinsèque. Elle découle de motivations internes, de valeurs personnelles et de ta propre vision de la vie. Tu peux parfaitement la combiner avec la motivation dite altruiste, en veillant à ce que tes objectifs profitent également aux autres.

EXEMPLE : avec mon entreprise en ligne, j'aide d'autres personnes à mener une vie meilleure, car mes produits/services résolvent leurs problèmes. Mes clients bénéficient d'une précieuse valeur ajoutée qui leur fait gagner un temps de vie précieux.

10.4 La règle des 3 secondes

La règle des 3 secondes se concentre sur le problème du cinéma mental. Par cinéma mental, on entend le flux de pensées qu'une idée ou une proposition déclenche. Dans notre cas, il s'agit donc d'un objectif précis. Des études ont montré que le cinéma mental se déclenche après environ 3 secondes.

Prenons l'exemple de la lecture d'un livre au cours de la

première semaine, ou de la lecture des trois premiers chapitres du livre aujourd'hui encore. Tu vas certainement trouver des tas d'excuses ad hoc pour expliquer pourquoi ce n'est pas possible aujourd'hui. Attention : le cinéma de la tête essaie de te jouer des tours!

Tu peux désactiver le cinéma mental, le flux de pensées négatives, en agissant dans les trois premières secondes. C'est-à-dire avant même que le cinéma ne commence. Car une fois que tu as commencé à faire ce que tu as décidé de faire, tu as énormément augmenté le seuil d'inhibition pour abandonner directement cette activité.

EXEMPLE : Tu as décidé de lire à 19h30. Alors, à 19 h 30 précises, tu te mets à lire - avant même de penser que tu dois regarder le journal télévisé, passer l'aspirateur ou faire des achats rapides !

10.5 La "règle des 5 minutes seulement"

La règle des 5 minutes utilise des mécanismes similaires dans ton cerveau. Cette technique simple a également le pouvoir de transformer le manque de motivation en activité active.

Si tu manques de motivation, décide de consacrer au moins 5 minutes à ton objectif, et ce dès maintenant. Ce qui est génial, c'est qu'au bout de 5 minutes, tu as déjà suffisamment surmonté tes démons intérieurs pour ne plus abandonner cette activité.

Avec la règle "seulement 5 minutes", 5 minutes se transforment très vite en 30 ou 60 minutes. Cela motive et produit des résultats impressionnants.

11. Comment réduire les distractions

Même si tu es très motivé, tu as probablement aussi le problème d'être constamment distrait. Surtout lorsque tu es sur le point de te concentrer sur tes objectifs ou juste avant de commencer. Il y a toujours ce qui semble être de courtes distractions qui finissent par prendre un temps précieux. Essaie d'éviter autant que possible les distractions ou de les bannir complètement de ta vie. C'est ainsi que tu peux concentrer ton attention sur le succès :

#1 Réduis ta consommation de télévision (le mieux est de faire cadeau de ta télévision !).

#2 Réduis ta consommation d'Internet (fixe des heures pour surfer ou des objectifs de recherche fixes).

#3 Consulte tes e-mails et Facebook deux fois par jour maximum !

#4 Utilise ton smartphone de manière intelligente (utilise par exemple des applications utiles pour tes objectifs).

#5 Évite ou supprime les jeux pour téléphone portable inutiles.

#6 Fais moins de shopping.

#7 Quand tu sors, noue directement des contacts qui peuvent t'aider à atteindre tes objectifs.

#8 Quand tu manges, tu manges. Quand tu travailles, tu travailles.

#9 Réduire les messages.

#10 Évite les choses qui font baisser ton niveau d'énergie (alcool, fêtes, tabac, etc.).

#11 Se coucher tôt et se lever tôt.

#12 Ne regarde pas la télévision avant de t'endormir, pratique le calme.

12. D a réalisation de l'objectif en 11 étapes ultimes

Tu peux maintenant te consacrer entièrement à la réalisation de tes objectifs et de la vie de tes rêves. Pour ce faire, tu dois cocher les étapes suivantes les unes après les autres, toujours à l'aide de la méthode SMART :

#1 Fixe-toi des objectifs pour les 5 grands domaines de ta vie et veille à ce que tes objectifs soient également utiles aux autres.

#2 Note autant d'objectifs que tu as en tête et limite-les aux plus importants. Classe-les ensuite par ordre de priorité.

#3 Pense toujours à la dernière étape pour atteindre l'objectif global et transforme-le en objectif partiel.

#4 Fixe-toi au maximum deux objectifs à long terme par domaine de vie (>3 ans).

#5 Déduis au maximum trois objectifs à moyen terme par domaine de vie (1-3 ans).

#6 Divise tes objectifs à moyen terme en objectifs à 6 mois, 3 mois, 1 mois et hebdomadaires.

#7 Subdivise les objectifs hebdomadaires en 2 à 3 objectifs quotidiens maximum.

#8 Fixe toujours tes objectifs par écrit. Sois aussi concret et réaliste que possible et commence toujours par l'objectif le plus simple.

#9 Crée des habitudes, documente tes réussites et rédige chaque jour ta déclaration émotionnelle.

#10 Cherche des compagnons de route et fais connaître ton objectif.

#11 Utilise des affirmations et des visualisations, réduis successivement de plus en plus de distractions et récompense-toi pour tes succès.

13. BONUSCAPITRE

Extrait de notre livre "L'effet du bonheur".

Sais-tu ce que tu veux atteindre dans ta vie ? As-tu des objectifs concrets ? Si oui, quels sont-ils ? Si non, y réfléchis-tu ? Si non, pourquoi ?

Il est essentiel de répondre à ces questions pour pouvoir appliquer l'effet de la chance. Il est inutile de poursuivre quelque chose - le bonheur - si nous ne savons pas où nous voulons naviguer ou quelle île est notre île de bonheur parfaite. Dans l'idéal, même si nous y vivons seuls, cette île devrait être pour nous un lieu de bonheur permanent et nous procurer un bonheur profond et ininterrompu. Pour cela, nous devons d'abord définir le bonheur pour nous-mêmes, car chaque personne le voit et le ressent différemment.

Le bonheur peut résider dans le fait d'utiliser pleinement nos capacités et de les faire fructifier. Pour d'autres, le bonheur réside dans la famille ou la santé. En revanche, la santé et le malheur permanent sont incompatibles. Le bonheur réside dans l'épanouissement personnel. La réalisation de soi, c'est lorsque nous exprimons et vivons ce que nous ressentons au plus profond de nous-mêmes, ce que nous sommes. Ce n'est que lorsque nous définissons les domaines de notre vie et que nous formulons des objectifs que nous souhaitons changer ou atteindre que le résultat idéal pour nous est à notre portée.

Pour percer ce mystère, il est recommandé d'établir un plan de vie. Il est totalement incompréhensible que pour le bonheur de la vie les choses essentielles ne sont pas enseignées à l'école. Le plan de vie est pratiquement la base et l'orientation d'une vie heureuse, réussie et pleine de sens. Si nous sommes conscients de nos objectifs, il nous est facile

de nous orienter sur l'océan de la vie - nous pouvons la façonner activement. Si nous sommes ignorants à ce sujet, nous sommes ballottés par les vagues et le vent sans direction ni motivation - nous ne sommes alors que des spectateurs passifs.

"Il n'y a pas de vent favorable pour celui qui ne sait pas dans quelle direction il veut naviguer".

(Guillaume d'Orange-Nassau)

13.1 Étape I

Prendre note :

En établissant un plan de vie, nous pouvons prendre conscience de beaucoup de choses. Nous pouvons nous rendre compte que notre travail actuel n'a rien à voir avec nos objectifs de vie et notre sens personnel et profond de la vie. De même, il se peut que nous ayons soudain une idée de ce à quoi nous aspirons réellement. En Inde, cette capacité ou activité est connue sous le nom de "dharma". C'est le talent que chacun de nous possède de manière individuelle et unique. Explorer ce talent et l'utiliser comme activité dans la vie de tous les jours (c'est-à-dire comme profession ou vocation) n'apporte pas seulement le bonheur, mais génère aussi automatiquement la prospérité. Une fois que nous l'avons trouvé, nous devrions le considérer comme une grande récompense et une incitation à l'utiliser pour le bien d'autres personnes. Mais si tu n'as pas encore trouvé ce "dharma", tu peux encore le trouver !

Une bonne façon de commencer est de répondre à quelques questions de base. Pour cela, prends une feuille de papier et au moins 5 minutes par question. Note les réponses, c'est la seule façon de donner du poids à tes mots et de travailler activement à ton bonheur. En répondant, écoute ton cœur et laisse la raison de côté. Ton esprit

essaiera tout de même de t'influencer. Comme un vendeur habile, il fera tout pour te vendre ses objectifs comme étant les tiens. Mais ces objectifs, marqués par la société, ne sont généralement pas ceux auxquels nous aspirons de tout cœur. Ton cœur ne ment jamais. Il possède une sagesse intuitive bien supérieure à celle du "logos". Peu importe que cela soit réalisable ou que cela semble pour l'instant infiniment lointain, couche-le sur le papier. Oui, au contraire, plus tes objectifs peuvent paraître grands et irréalistes, plus ils sont bons. Vois toujours plus grand que ce que tu peux penser ou que ce qui te semble réaliste. Ose avoir de grands objectifs. C'est l'un des meilleurs entraîneurs de motivation gratuits de la planète. Tu seras bientôt très surpris de voir tout ce qui se réalise. Commençons !

- Qu'est-ce qui compte pour moi ?
- Qu'est-ce qui me fait plaisir ?
- Qu'est-ce que je veux vivre dans la vie ?
- Comment est-ce que je veux grandir ?
- Comment est-ce que je veux contribuer ?
- Quand ai-je été heureux dans quelle activité ?
- Quels sont mes points forts et mes points faibles ?
- Comment est-ce que je veux que ma vie se soit déroulée quand j'aurai 90 ans ?

Les réponses te conduiront sur le chemin de tes passions. Celles-ci sont étroitement liées à tes véritables points forts. Porte cette note une dès que tu as une intuition, note-la immédiatement, sinon tu l'auras oubliée plus tard ! Or, l'intuition nous donne des indications très importantes sur nos désirs inconscients et nos aspirations profondes. Prends-les au sérieux ! En te basant sur ces réponses, prends ensuite un après-midi pour établir ton plan de vie personnel. Dessine chaque domaine de ta vie dans les moindres détails. Plus tu sais ce que tu veux, plus tu peux agir de manière ciblée. Laisse libre cours à ton imagination, remplis le plan de couleurs et décris ta vie de rêve avec des mots sur le papier. Imagine ta vie sous toutes ses facettes de la manière

la plus détaillée possible.

La formulation de tes objectifs doit se faire par écrit. Seul ce que tu as écrit une fois pénètre dans ton subconscient. Sinon, ils restent des fantômes dans ta tête, qui ne font que te perturber davantage.

Dans cet exercice, il est essentiel que tu te coupes des influences extérieures et que tu ne t'occupes que de toi-même. Cela peut être une expérience très difficile pour l'un ou l'autre, car peu de gens prennent vraiment du temps pour eux-mêmes. Certains peuvent se rendre compte en cherchant que la vie qu'ils mènent actuellement n'a rien à voir avec la vie qu'ils souhaiteraient avoir. Dans ce cas, nous avons déjà trouvé un premier point de départ important pour amorcer un changement dans notre vie.

Avec cet exercice, tu te fais une idée de tes objectifs et de ta véritable destination dans ce monde et tu génères également des objectifs souhaitables pour l'avenir. Ce n'est que lorsque tu as des objectifs finaux clairs que tu peux faire des changements de cap adéquats tout au long de ta vie. De plus, cela te facilitera grandement la tâche, de planifier le reste de ta vie et de poser les jalons de la voie du bonheur. Tu réaliseras le soulagement et la joie que procure le fait de savoir enfin où tu veux naviguer !

13.2 Étape II

Concrétiser et établir des priorités :

Une fois que tu as formulé ta vie de rêve, occupe-toi de tes activités quotidiennes actuelles et de ta liste de choses à faire. Classe ensuite cette liste par ordre de priorité selon le principe ABCDE.

A signifie "agis !" (Choses à faire), B signifie "basse

priorité" (tu devrais le faire, mais ça peut attendre), C signifie "cool" (serait bien de faire quand nous avons coché tous les A et B), D signifie "déléguer" (transmettre à un tiers) et E signifie "éliminer", à bas!

Tu crées ainsi une structure claire dans ta tête et sur le papier de ce que tu veux vraiment. Tu peux maintenant compléter cette liste avec les activités qui sont importantes pour atteindre la vie de tes rêves. Tu peux également condenser cette liste à l'aide du principe ABCDE. C'est extrêmement important, car il s'agit ensuite de consacrer des pensées et des sentiments précisément à cela. L'équation est très simple :

Une fois que tu as trouvé tes "objectifs de cœur", la motivation pour les mettre en pratique vient d'elle-même. Cette motivation dite intrinsèque signifie que tu peux poursuivre et réaliser tes objectifs sans effort et de l'intérieur.

Si tu fais une activité qui correspond à ta motivation intrinsèque (ou à ton dharma), tu seras capable de la pratiquer avec plaisir, dévouement, amour et sans fatigue 365 jours par an.

C'est là que réside l'un des secrets essentiels des entrepreneurs qui réussissent et pourquoi ils peuvent travailler des nuits entières sans ressentir d'épuisement (parce qu'ils agissent plutôt en "créant" dans le sens de leur dharma).

13.3 Étape III

Structurer le temps :

Une fois que nous connaissons nos objectifs, que nous les avons définis, notés et classés par ordre de priorité, nous

passons à l'étape suivante : la structuration temporelle. Pour cela, il s'est avéré utile de formuler des objectifs intermédiaires (par exemple, des objectifs d'un mois). Ces objectifs intermédiaires sont beaucoup plus faciles à atteindre et peuvent pratiquement être divisés en étapes intermédiaires supplémentaires. Classe tes objectifs intermédiaires, par ordre chronologique.

"Que dois-tu faire en premier pour réaliser ton objectif ?"

Voici maintenant le clou du spectacle et la procédure qui te permettra de travailler sans relâche à ton de travailler sur des objectifs. Etablis un plan et note ce que tu dois faire chaque jour pour réaliser l'objectif intermédiaire 1 (si tu l'as atteint, l'objectif intermédiaire 2, etc. Ces tâches (il ne devrait pas y en avoir plus de 3 par jour) tu consacreras désormais au moins une heure par jour à cette activité. Dans l'idéal, les heures sont identiques jour après jour. Une fois que tu as terminé la tâche, tu l'annules.

Cela déclenche dans ton cerveau, par la libération de substances messagères, un sentiment de bonheur et crée des routines. Comme nous le verrons plus loin, les routines sont un élément central pour atteindre ses objectifs et vivre heureux. Ne dis pas que tu n'as pas le temps de le faire !

Si ta journée est bien remplie, il n'y a pas d'autre solution que de se lever une heure plus tôt le matin ou de consacrer notre temps au bonheur le soir plutôt qu'à la télévision. Prends le temps - sans excuses. Le manque de temps n'est rien d'autre qu'un manque d'organisation et de priorités. Si l'on fixe correctement les priorités, on ne manquera pas de temps mais, au contraire, on en gagnera. L'efficacité augmente tant que nous nous concentrons toujours sur cette seule activité, importante pour le moment. Consacre au moins une heure par jour à tes objectifs et donc à toi-même. Tous les jours. 365 jours par an. Tu ne croiras jamais ce que

tu peux (créer) et à quel point tu seras productif ! Considère chaque jour comme une nouvelle chance de faire un pas dans la bonne direction.

13.4 Étape IV

Récompense-toi :

Si tu atteins tes objectifs hebdomadaires/mensuels / des objectifs intermédiaires annuels, tu devrais te récompenser. Il peut s'agir d'un concert, de vacances, d'un menu de cinq plats ou de quelque chose de complètement différent. Plus c'est original, mieux c'est. Les récompenses nous stimulent et font en sorte que notre centre de récompense dans le cerveau libère des neurotransmetteurs du bonheur.

Nous conditionnons ainsi notre cerveau. De la même manière, on récompense les animaux domestiques en les incitant à faire leurs besoins dans la nature et non dans l'appartement. Nous nous programmons donc pour atteindre nos propres objectifs et devenons "accros" à leur réalisation. Même si la base théorique (par exemple la planification et l'organisation) est importante, aucun résultat ne sera atteint au final si tu ne passes pas à l'action. Ce livre a par exemple été écrit au cours de nombreux trajets en train, en bus et en vacances - et uniquement parce que nous y avons travaillé continuellement, jour après jour. La routine est en fin de compte le moteur de nos actions.

Fais-en donc ton ami et ton aide !

14. Conclusion

Les objectifs sont indispensables pour une vie heureuse, réussie et épanouie. Ils sont le carburant qui te permet d'avancer et de ne pas t'arrêter ou même de régresser.

Néanmoins, tu connaîtras aussi des échecs sur ton chemin. C'est normal et cela fait même partie du processus. Cependant, ne les considère pas comme des échecs, mais comme des retours d'information. Car les écueils sont le meilleur moyen d'obtenir un résultat optimal !

Les objectifs concrets présentent quelques avantages significatifs par rapport aux vagues souhaits.

#1 Ils attirent ton attention

#2 Ils t'encouragent.

#3 Ils te motivent à prendre de nouvelles directions.

#4 Ils concentrent ton énergie et ta concentration.

Avec notre plan en 11 étapes, tu peux vraiment atteindre n'importe quel objectif. L'important, c'est que tes objectifs restent SMART. Spécifiques, mesurables, acceptés, réalistes et datés. Ce n'est qu'alors qu'il s'agit d'objectifs concrets et réalisables.

Lorsqu'un objectif remplit ces cinq facteurs SMART, il s'agit avant tout de le réaliser au quotidien. En décomposant les objectifs à long terme, avec un horizon temporel de plus de trois ans, en petits babysteps - objectifs quotidiens -, même les très grands objectifs deviennent soudain réalistes.

Grâce à nos techniques de créativité et à nos méthodes de motivation, tu pourras facilement faire des progrès perceptibles en quelques jours ou semaines seulement. Une fois que tu te seras plongé dans ce cycle de réussite, la

réalisation de tes objectifs prendra une dynamique insoupçonnée.

Des souhaits qui te semblaient utopiques auparavant deviennent ainsi des objectifs réalisables.

N'oublie pas que le succès repose sur des objectifs - le reste vient tout seul.

"Chaque personne possède un potentiel qui ressemble à un vaste océan qui n'a jamais été navigué, un continent inexploré, un univers de possibilités qui ne demandaient qu'à être exploitées et utilisées pour réaliser de grandes choses".

(Brian Tracy)

Ta critique

Si ce livret t'a plu et t'a aidé, nous serions très heureux que tu l'évalues positivement sur Amazon (le lien d'accès direct est : <http://amzn.to/2h6xLwE>). Merci beaucoup, tu nous aides vraiment beaucoup !

N'hésite pas à nous faire part de tes commentaires et de tes expériences par e-mail à info@indie-bücher.de. Nous nous réjouissons de chaque courrier et y répondons toujours, même si cela prend parfois un peu de temps.

Autres livres de nous

Si ce livre t'a plu, tu seras certainement séduit par nos autres ouvrages. N'hésite pas à parcourir notre site :

<https://www.amazon.de/-/e/B00LPWD4VY>

Ou laisse-toi inspirer par les titres suivants :

Devenir un succès : 99 conseils géniaux & stratégies de succès des personnes les plus performantes de tous les temps pour plus de succès grâce à un revenu passif, des routines matinales, une pensée positive, une motivation illimitée, un journal du succès, etc.:
<http://amzn.to/2f7Zb3D>

Le hamster quitte la roue : le chemin vers la liberté financière et l'autosuffisance (revenus passifs, construire un patrimoine, économiser de l'argent, gagner de l'argent, argent et finances pour les débutants):
<http://amzn.to/2jHdXp2>

Jour après jour dans la roue du hamster : comment le système monétaire et économique fonctionne et fait de nous des hamsters (Le système monétaire ultime & le livre sur la roue du hamster) : <http://amzn.to/2jaozM1>

L'effet du bonheur : le guide génial étape par étape pour surmonter la dépression et retrouver la joie de vivre :
<http://amzn.to/2ezZzrZ>

L'autosuggestion pour les paresseux et les travailleurs : comment vous pouvez être en bonne santé, surmonter la dépression, retrouver la joie de vivre, vivre plus heureux & tout accomplir grâce à l'entraînement mental et à l'autosuggestion mentale positive: <http://amzn.to/2fV9jAT>

Méditation : Comment, grâce à un simple guide en 9 étapes, vous pouvez améliorer la pleine conscience, le bonheur, la sérénité, l'énergie, le succès, l'amour, la prospérité et réduire le stress dans votre vie : <http://amzn.to/2f4sR1J>

Visualisation : 6 étapes ultimes vers plus de succès, de bonheur, d'amour, de santé, de prospérité & de richesse, grâce à l'entraînement mental et à l'utilisation correcte de votre imagination : <http://amzn.to/2h5TvZk>

L'illumination pour les paresseux et les travailleurs : 7 étapes ultimes vers la spiritualité, La découverte de soi, Réalisation de soi, pleine conscience et félicité - S'éveiller tout en réduisant et en gérant le stress : <http://amzn.to/2h9Tt6X>

Nous te souhaitons une bonne lecture et beaucoup de nouvelles connaissances importantes pour ton propre chemin de vie !



Chris & Jens

À PROPOS DES AUTEURS

Nous sommes Christopher Klein (Chris) et Jens Helbig - des auteurs passionnés et des explorateurs de soi. Pendant nos études d'économie à l'université (diplôme M. Sc.), nous avons découvert notre amour pour les livres et la possibilité merveilleuse d'aider d'autres personnes (dans des situations de vie importantes) et de donner une impulsion décisive à l'action. Après tout, c'est leur action qui fait la différence dans les résultats de nombreuses personnes, quel que soit le domaine de leur vie.

Notre premier livre a été un best-seller ("Tag auf Tag im Hamsterrad"). Le livre a reçu de nombreuses critiques positives et une large couverture médiatique. Avec la publication, nous avons décidé de suivre notre passion et notre destin. Les "étudiants à temps partiel" sont devenus des auteurs à temps plein, des explorateurs (de soi), des artistes de la motivation et des lifehackers.

Dans nos livres, le lecteur reçoit toujours un aperçu concis mais approfondi du fonctionnement des principes sous-jacents. Ensuite, il se concentre sur leur mise en œuvre pratique à l'aide d'exercices et de méthodes éprouvés. L'accent est mis sur l'application immédiate. Au lieu de s'enliser dans l'accumulation de théorie grise, l'accent est mis sur le développement dynamique grâce à des résultats positifs qui se renforcent d'eux-mêmes dans la pratique.