



## *Jour 13 • Me fixer des objectifs et les atteindre*

Pour arriver à bonne destination, il est nécessaire de savoir où on veut vraiment aller, d'apprendre à rester motivé quoi qu'il arrive et de savoir quoi faire facilement, quand et comment. Mode d'emploi.

### *Savoir formuler un objectif*

Avant de passer à l'action proprement dite, il y a une étape préalable que vous devez impérativement apprendre, c'est à formuler un objectif. Quand je donne un stage et que je demande aux personnes ce qu'elles veulent, j'obtiens généralement des réponses comme « je veux gagner beaucoup d'argent » ou « je veux être heureux ». Vous n'avez aucune chance d'attendre vos objectifs formulés de cette manière-là parce qu'ils sont beaucoup trop flous.

Votre objectif doit être :

- **précis et mesurable**, c'est-à-dire facile à vérifier.
- Il doit aussi être **réaliste** : manquer de réalisme est un excellent moyen de vous saboter et de pseudo-vérifier vos croyances.
- La formulation de votre objectif doit également **comporter une date**.

Exemple : Mon objectif est d'ouvrir mes chambres d'hôtes en Californie en janvier 1018, et de générer un revenu net de 3000 euros par mois grâce à cette activité en septembre 2018.

### *Passer à l'action*

Ici, pas de mystère : autant c'est important de ne pas se précipiter dans le « faire », autant il est nécessaire de **mettre en place les étapes de votre projet**. Bien évidemment je ne vous demande pas de sauter dans le vide, de remettre votre démission demain pour monter votre projet, mais attention à ne pas le remettre aux calendes grecques sous prétexte que vous ne voyez pas comment c'est possible. **Ce que vous allez faire maintenant, c'est consacrer 1 HEURE PAR JOUR à votre projet : c'est là le premier secret de la réussite.**

### **Que faire pendant cette heure par jour ?**

Vous allez vous consacrer à la mise en oeuvre de votre projet : sa faisabilité dans un premier temps, puis une fois que vous aurez votre plan d'action, **vous allez réaliser chaque jour ce qui est possible pour vous pendant cette heure-là**. Dans la suite du programme, je vous donnerai aussi plein de trucs et astuces pour utiliser la loi d'attraction et rester motivé jour après jour : parce que c'est là le deuxième secret de la réussite.

### **Dépassez vos blocages à l'action**

Si vous constatez que vous avez du mal à passer à l'action, vous pouvez aller voir plus profondément **ce qui se passe en vous avec tout ce que vous apporterait la réussite** (de votre projet, de votre vie, financière...). Vous y découvrirez le bénéfice caché de votre procrastination, vous trouverez donc ce qui est réellement à travailler.

- En quoi ça vous arrange de procrastiner ? Qu'est-ce que ça occasionnerait dans votre vie si vous réussissiez votre projet ?
- Avez-vous peur de réussir ou peut de rater ? Pour répondre à cette question valablement, lisez le texte ci-dessous.

*« Notre plus grande peur n'est pas d'être insuffisants. Notre plus grande peur est d'être capable au-delà de toute mesure. C'est notre lumière et non notre obscurité qui nous effraye le plus.*

*Nous nous posons la question : « qui suis-je pour oser me penser comme quelqu'un de brillant, grandiose, plein de talents fabuleux ? » Mais en fait, qui êtes-vous pour ne pas oser l'être ? Vous êtes un enfant de Dieu. Jouer petit ne sert pas le Monde. Il n'y a rien de transformé à se faire tout petit de manière à ce que les autres ne se sentent pas mal à l'aise autour de vous. Nous sommes nés pour rendre manifeste la gloire de Dieu qui est en nous. Et elle ne se trouve pas seulement chez certains d'entre nous ; elle est en chacun de nous. Et en laissant briller notre propre lumière, nous donnons inconsciemment aux autres la permission de faire de même. Au fur et à mesure que nous sommes libérés de notre peur, notre présence automatiquement libère les autres. » Marianne Williamson*

- A qui ça ferait de la peine si vous réussissiez ?
- Observez s'il y a en vous un question de loyauté familiale en vous posant la question suivante : si je réussissais, je n'aurais plus rien commun avec ma famille, ce serait comme les trahir puisque eux n'ont jamais rien réussi dans la vie.
- Déterminez une éventuelle inversion de problématique : en quoi est-ce que votre problème est la solution à un autre problème (subconscient pour le moment) ? Aidez-vous de l'exemple de la jeune femme qui avait du mal à perdre du poids.

### *Réorganiser son emploi du temps*

Oui, mais comment je vais trouver cette heure par jour ? Je suis déjà débordée. On perd beaucoup de temps quand on n'est pas organisé et qu'on a du mal à s'engager dans l'action.

Réorganiser son emploi du temps peut vous paraître anecdotique et pourtant c'est là que tout se joue. Car vous pouvez avoir les meilleures idées du monde, si vous ne trouvez pas le temps pour les mettre au monde, vous ne serez pas plus heureux. **Apprendre à gérer votre temps est une des conditions à remplir pour matérialiser vos idées.** Vous connaissez le secret des gens heureux ? Ils ne font que des activités qui ont du sens pour eux, qui les nourrissent en profondeur. **Gérer son temps représente la deuxième phase de la concrétisation, la naissance physique.** Elle met en jeu notre volonté, la manière dont nous allons sur ce qui est réellement important pour nous. La meilleure façon de bien penser la gestion de son temps se résume en ces mots : s'organiser et agir en fonction des priorités. Il s'agit en réalité de gérer notre personne et le sens de notre vie.

### **Alléger au maximum**

Une des raisons pour laquelle nous sommes stressés et que nous courons tout le temps est que **notre agenda est beaucoup trop rempli.** Voici les deux erreurs que je rencontre les plus souvent en terme de gestion du temps.

- Premièrement on ne prend pas en compte la totalité du temps nécessaire à l'activité. Exemple d'une heure de sport.
- Deuxièmement, on ne tient pas compte des imprévus. Et il y a TOUJOURS des imprévus : la voiture tombe en panne, il y a une fuite d'eau dans la salle de bains, il faut racheter une machine à laver parce que la nôtre vient de nous lâcher, on a une copine qui vient de rompre et qui a besoin de réconfort, on a oublié d'acheter les couches du petit dernier, belle-maman vient prendre le café à l'improviste, l'aîné est malade. Il faut donner une place à ces imprévus parce qu'ils font partie de la vie.

Pour tenir compte de ces deux facteurs, **votre emploi du temps ne doit être rempli qu'à 80%**, de manière à garder du temps pour les imprévus, mais aussi pour souffler. **Dans ces 80%, il doit y avoir votre heure par jour.** Comment alléger ? Voir ci-dessous.

### **Priorité aux priorités : assurez-vous de faire uniquement ce qui vous anime vraiment**

Vous devez d'abord supprimer de votre emploi du temps tout ce qui n'a pas trait à votre objectif et à votre vraie vie de manière générale.

*La question-clé à se poser est : une fois que j'aurais fait ça, est-ce que je serai plus heureuse ?*

### **Déléguer**

Déléguer intelligemment son travail reste sans doute l'activité le plus rentable qui soit, et peut-être aussi la plus difficile qui soit. Quand on est pris dans les urgences, la tentation de déléguer « à la yaka » peut être très forte. On donne un ordre, sans même se donner le temps de vérifier si cet ordre est compris ni si la personne à qui vous donnez cet ordre est en capacité de le faire. C'est une excellente manière de faire monter d'un cran le stress : si vous n'êtes pas compris ou si la personne n'est pas en mesure de répondre à votre demande, c'est la frustration et le dénigrement assuré. Donner des ordres est aussi le meilleur moyen pour tuer dans l'oeuf toute capacité d'initiative chez l'autre.

*La délégation efficace repose sur le fait de rendre l'autre autonome.* Si vous rendez l'autre autonome, vous allez dégager énormément de temps dans votre agenda (puisque vous n'aurez plus à dire à l'autre ce qu'il a à faire en permanence) et surtout de l'énergie dans votre tête (puisque'il y a tout un tas de choses auxquelles vous n'aurez plus à penser et tout un tas d'autres que vous n'aurez pas à vérifier puisque l'autre aura bien fait son travail). Enfin, puisque vous avez placé votre confiance dans la personne, elle aura à coeur de vous aider à accomplir votre rôle. Tout le monde est gagnant.

*Exemple des paniers de linge sale.*

### *Mon truc en plus : l'action inspirée*

Une fois le plan d'action pour atteindre votre objectif réalisé, **laissez-vous guider par votre intuition, par le flux de la vie.** Si vous avez soudain envie d'appeler telle personne alors que ça ne vous semble pourtant pas prioritaire, faites-le : c'est sans doute que cette personne est disponible pour vous maintenant mais qu'elle ne le sera plus dans une demi-heure, quand vous aurez fini de faire vos factures. **Apprenez à suivre le flux, vous gagnerez du temps et de l'énergie : il est beaucoup plus confortable de se laisser porter que de nager à contre-courant.** C'est ce que j'appelle « être à l'écoute de ce que Dieu cherche à manifester à travers moi aujourd'hui ». C'est observer sur quelle action mettre son énergie parce que toutes les conditions semblent réunies aujourd'hui par sa réalisation, même si je ne sais pas pourquoi, même si je ne sais pas comment, même si ça ne semble pas logique. Ce peut être parfois aller faire une sieste alors que vous êtes débordée, ça peut aussi être aller faire des courses : parce que vous aurez une idée lumineuse au réveil ou qu'en faisant vos courses vous allez rencontrer une personne très utile pour vous, ou qu'encore vous n'avez pas le bon état d'esprit aujourd'hui pour mener à bien votre projet. Faites confiance que votre nature spirituelle sait mieux que votre mental ce qui est bon pour vous. Dans votre heure par jours consacrée à votre projet, faites la liste de ce que vous avez à faire pour le rendre plus concret. Puis fermez les yeux en visualisant votre objectif réalisé. Lorsque vous rouvrez les yeux, laissez-vous guider par les étapes qui vous « interpellent » et faites celles-ci en priorité, de manière à vous mettre dans le flux de la vie. Encore une fois, en faisant cela, vous gagnez du temps et de l'efficacité.

### *A vous de jouer !*

Prenez votre emploi du temps de la semaine et allégez-le de manière à n'avoir que 80% du temps de rempli et une heure par jour pour votre projet (compris dans ces 80%). Pour vous aider, posez-vous les questions suivantes :

- Est-ce qu'une fois que j'aurais fait ça, est-ce que je serais plus heureuse ?

*Exemple du repas de famille ou d'un loisir.*

- En quoi est-ce que cette action va servir mon projet ?

*Exemple de la télévision.*

- Comment puis-je déléguer ?

*Dès lors que ce que vous faites vous donne l'impression de perdre votre temps.*