

Bien démarrer 2017

Module 2

Le but et l'objectif

Imaginez

Ecrivez

Faites le clair

Avoir une intention claire est essentiel pour obtenir le résultat souhaité.

Quelle est votre intention ? Votre désir ? Votre souhait ? Votre objectif à atteindre.

« Mon objectif est d'avoir plus confiance », « mon objectif est de prendre soin de moi » ...

On peut appeler ça des objectifs, mais formulés ainsi, il y a peu de chance que vous les atteignez. Nous allons identifier votre but, ou ce que vous voulez réaliser, puis nous allons le convertir en objectif.

1 - IMAGINEZ

Imaginez ce que vous voulez. Pour cela, pensez à une expérience vécue ayant trait à ce que vous voulez réaliser. Pensez-y, imaginez-le, ressentez-le.

Revivez en imagination, un moment de votre vie, où vous avez déjà vécu l'expérience. Imaginez-le maintenant.

Créez dans votre esprit (pensée), dans votre corps (ressenti), avec une émotion (sentiment), une vision la plus claire possible de ce que vous désirez obtenir.

Créez dans votre présent, ici et maintenant, cette information.

Permettez-vous de créer une vision claire et des émotions élevées.

Plus vous visualiserez, plus vous ferez de cet objectif une réalité, et plus votre cerveau trouvera cela naturel, et plus il développera les ressources nécessaires.

Pendant que vous pensez à votre objectif, remarquez ce qui vous vient à l'esprit et écrivez-le.

Si de « mauvais » souvenirs arrivent à votre conscience et que vous en ressentez encore les émotions associées, écrivez brièvement de quoi il s'agit.

Il sera nécessaire de faire un travail de libération de cette charge émotionnelle.

Pourquoi est-il important de visualiser avec les émotions associées et d'une manière claire votre but ?

Tout d'abord parce qu'avec votre vision et vos créations mentales, vous allez indiquer à votre corps, à votre conscient et inconscient, à toutes les parties de vous et au champ quantique (à l'Univers, à l'Espace des Possibilités) ce que vous voulez vraiment.

Ensuite, nous ne pouvons créer que ce que nous pouvons envisager et imaginer.

Ensuite, nous avons dans le cerveau le SRA (le Système Réticulé Activateur) : cette zone dans notre cerveau agit comme une antenne radar, elle filtre dans l'environnement les informations qui vous « intéressent ».

Par exemple, si vous vous posez la question « pourquoi je n'arrive pas à faire ceci ? », votre cerveau va chercher la réponse à cette question.

Si vous n'orientez pas consciemment votre radar pour filtrer les informations, alors vous êtes en « mode automatique », et vous allez voir ce que vous avez l'habitude de voir.

C'est comme cela que nous tournons parfois en boucle. A la même question, correspond la même réponse, car nous filtrons la plupart du temps les mêmes informations...

A la place de : « pourquoi je n'arrive pas à faire ceci ? » vous pourriez changer la question en :

« Qu'est-ce que je pourrai faire pour arriver à faire ceci ? »

« Quelle information me faut-il pour parvenir à faire ceci ? »

« Quelle aptitude dois-je obtenir pour arriver à faire ceci ? »

« A quoi n'ai-je pas encore pensé afin d'arriver à faire ceci ? »

Le SRA se focalise sur ce qui est important pour vous. Montrez le clairement ce qui est important pour vous.

Branchez-vous sur votre objectif et attendez-vous à recevoir de l'information. L'information dont vous avez besoin existe, il suffit de la filtrer et d'en prendre conscience.

Imaginez que vous désirez changer votre voiture. Et vous ne savez pas laquelle choisir. Après réflexion, vous vous intéressez à la dernière Nissan. Alors, vous vous interrogez : « Voyons si cette voiture me plaît vraiment ? »

Vous pouvez vous dire : « Aujourd'hui, je vois cette voiture chaque fois qu'elle apparaîtra dans mon champ. » Essayez le ! Orientez votre antenne, demandez ce que vous voulez clairement, consciemment.

✱ **Action !**

Prenez du temps chaque jour pour visualiser votre but. Votre énergie suit votre intention.

Ayez votre objectif en tête chaque jour. Nourrissez le, faites-le grandir.

Aligner votre pensée, vos émotions et vos actions sur cet objectif.

...

2 - ECRIVEZ

Vous n'obtiendrez que ce que vous demandez clairement. Formulez votre objectif en une phrase claire et simple. Ne dites pas ce que vous ne voulez pas mais bien ce que vous voulez. Utilisez une formulation positive.

Voici les critères que devraient remplir votre formulation de l'objectif :

Spécifique et simple : un objectif précis aide à rester motivé

Mesurable : quantifié de manière à pouvoir mesurer les progrès et évaluer le résultat

Atteignable : la barre doit être placée au bon niveau

Réaliste : doit tenir compte du contexte et des contraintes

Temporellement défini : une échéance est nécessaire

Le but : Imaginons que mon but est de retrouver une bonne santé, et pour cela vous avez décidé de retrouver un poids idéal. (et non pas de perdre du poids. Il est plus facile pour notre cerveau de retrouver quelque chose qu'il a déjà eu ou fait, que de perdre quelque chose. Nous n'aimons pas perdre)

Le but : être en bonne santé, me sentir mieux dans mon corps, retrouver des sensations de bien être.

Voici des questions qui vous aideront à **clarifier vos objectifs** :

- * Qu'est-ce que je peux mettre en place pour obtenir cela ?
- * Quelles actions nécessaires dois-je entreprendre ?
- * Quelles sont les options qui me permettraient d'atteindre mon but ?

Exemple d'objectif : peser 60 kg au 31 décembre 2017
peser 60 kg (spécifique et clair) - 60kg (mesurable) - mon poids actuel 65 kg, objectif 60kg (Atteignable) - le contexte et les contraintes externes me permettent de réaliser l'objectif. 31 décembre 2017 (Temporellement défini)

Exemple d'objectif : faire du sport 2 fois par semaine

Exemple d'objectif : avant la fin du mois de février, faire un bilan sanguin et selon les résultats agir de manière appropriée.

Exemple d'objectif : Faire tous les jours, après le repas du soir (soyez le plus précis possible ! Sinon, vous risquez de ne pas le faire) une auto-séance d'EFT sur au moins un des souvenirs qui sont à l'origine des sensations corporelles désagréables.

✱ Action !

Écrivez votre but, vision, votre dessein.

L'objectif global :

.....
.....
.....
.....

- * Qu'est-ce que je peux mettre en place pour obtenir cela ?
- * Quelles actions nécessaires dois-je entreprendre ?
- * Quelles sont les options qui me permettraient d'atteindre mon but ?

*** Écrivez vos objectifs SMART**

- S** : Spécifique et simple : un objectif précis aide à rester motivé
- M** : Mesurable : quantifié de manière à pouvoir mesurer les progrès
- A** : Atteignable : la barre doit être placée au bon niveau
- R** : Réaliste : doit tenir compte du contexte et des contraintes
- T** : Temporellement défini : une échéance est nécessaire

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3 - FAITES LE CLAIR

Afin de mettre en place tout ce qui va vous permettre d'atteindre vos objectifs, regardons ce qui peut vous ralentir, ou vous faire échouer.

1 - Qu'est-ce que je risque de perdre à atteindre cet objectif ?

Cette question est primordiale. Posez-vous cette question plusieurs fois, et observez les réponses qui apparaissent. Interrogez bien toutes les parties de vous. Vous pouvez vous apercevoir qu'une partie de vous pense qu'il est dangereux d'atteindre l'objectif car vous risquez d'être rejeté, critiqué, plus en accord avec une de vos valeurs...

.....
.....
.....
.....
.....

2 - Les personnes qui vous sont chères vous soutiennent-elles dans la réalisation de votre objectif ?

Si votre entourage n'est pas en accord, n'est pas soutenant et une ressource pour vous... Alors, c'est vraiment à prendre en considération. Il s'agit d'un élément fort. Il est reconnu que les personnes qui sont vraiment soutenues par leur famille, leurs amis ou des personnes proches ont plus de chance d'atteindre leur objectif que les autres.

.....
.....
.....
.....
.....

3 - A combien, sur une échelle de 0 à 10, suis-je motivé pour atteindre mon objectif ?

Si vous n'êtes pas motivé à 10/10 ou à 100% pour atteindre votre objectif, alors soit il vous faut retravailler votre vision, soit retravailler sur l'énoncé de votre but, sur l'énoncé de votre objectif. Car sans forte motivation, vous risquez de vous arrêter à la moindre difficulté.

Si vous n'êtes pas à 100% motivé, notez ce qui est démotivant pour vous.

.....
.....
.....
.....
.....

4 - Le prix à payer

Pour atteindre votre objectif, il va falloir poser des actions, faire certaines choses, apprendre de nouvelles compétences, peut-être changer de croyances, faire la paix avec votre passé, laisser partir des idées... On appelle cela « le prix à payer ».

Quel va être le prix à payer ?

Êtes-vous ok pour payer le prix ?

.....
.....
.....
.....
.....

5 - LES « OUI MAIS... »

Quand vous vous connectez à votre objectif, que vous le visualisez avec les émotions associées... Entendez-vous une petite voix vous dire des objections ? « oui mais tu n'as jamais réussi... », « oui mais tu n'en es pas capable... », « oui mais laisse tomber, ce n'est pas pour toi... ? »

Si c'est le cas, notez tout cela car il sera nécessaire de transformer ce dialogue et ces croyances qui vous expliquent pourquoi vous n'allez pas y arriver.

.....
.....
.....
.....
.....

6 - MOTIVATION - ENGAGEMENT

Engagez-vous !

L'engagement va vous permettre de faire les choses que vous devez faire et de les faire jusqu'au bout.

Prendre un engagement c'est prendre une décision.

Prendre une décision c'est faire un choix dans lequel j'inclus des actions.

Engagez-vous à réussir, et maintenez cette volonté de réussir quotidiennement.

Si pour une raison ou pour une autre, c'est plus difficile à un moment donné : c'est normal ! Rappelez-vous que vous vous êtes engagé et ne lâchez rien.

Quel est votre engagement ?

.....
.....

Qu'allez-vous faire quand cela va devenir un peu plus difficile ?

Préparez-vous à traverser des moments de doute, de lassitude, de flemme...

Qu'allez-vous faire quand vous allez rencontrer un obstacle ?

.....
.....
.....
.....
.....