

COMMENT ATTEINDRE FACILEMENT VOS OBJECTIFS



*Tous les conseils pour
réussir votre vie !*



Offert par Blog de Cadre

<https://www.blogdecadre.fr>

COMMENT ATTEINDRE FACILEMENT VOS OBJECTIFS

*Tous les conseils pour réussir
Votre vie*



Sommaire

I - 10 erreurs à commettre pour s'auto saboter.....	3
Erreur n° 1 : formuler votre souhait de façon négative	5
Erreur n° 2 : Ne pas savoir pourquoi vous voulez changer	5
Erreur n° 3 : vouloir un résultat irréaliste.....	6
Erreur n° 4 : vouloir quelque chose qui ne dépend pas de vous.....	7
Erreur n° 5 : formuler une idée abstraite	7
Erreur n° 6 : sous-estimer les avantages de la situation actuelle.....	8
Erreur n° 7 : faire fi de la puissance de nos émotions	8
Erreur n° 8 : se lancer seule dans le défi	9
Erreur n° 9 : se fixer trop de challenges en même temps	10
Erreur n° 10 : ne jamais commencer	11
II - 5 astuces révolutionnaires pour tenir ses bonnes résolutions.....	12
N° 1 Liste de vos souhaits	13
N° 2 Reformulation de votre objectif de rêve	14
N° 3 Envers du décor	20
N° 4 Planification de votre objectif.....	23
N° 5 Action.....	24
III - Pourquoi vous ne tiendrez pas vos bonnes résolutions : 5 pièges dans lesquels vous allez inévitablement tomber	25
#1 – Tout bouleverser en même temps dans sa vie	25
#2 – Avoir un objectif trop ambitieux	26
#3 – Ne pas savoir où vous allez	27
#4 – Ne pas se connaître.....	28
#5 – Ne pas connaître le prix à payer	29
# 6 – Ne pas s’engager	30



I - 10 erreurs à commettre pour s'auto saboter



L'art de nous glisser nous-même des peaux de banane

Les 12 coups de minuit ont sonné, nous sommes en 2017. Comme chaque année, vous avez dressé la liste de vos bonnes résolutions comme on écrit sa lettre au Père Noël :

Résolution n°1 : Trouver un nouveau job

Résolution n° 2 : arrêter de manger la tablette de chocolat dès que mon boss me donne du taf en plus

Résolution n° 3 : se remettre au sport pendant la pause déjeuner

Résolution n°4 : passer moins de temps à lire ses mails le soir à la maison...

Aurez-vous un mental d'acier à toute épreuve pour tenir vos engagements cette année ?

Allez ! C'est décidé, vous commencez le 2 janvier !!! Non, le 3, parce que le 2 vous êtes encore en vacances pour garder les enfants qui n'ont pas classe.



Le temps a passé. Vous avez repris le travail depuis quelques jours, voire quelques semaines...

Mais voilà. Le mois de janvier n'est même pas terminé que vos bonnes résolutions se sont déjà envolées !

Il faut dire que la galette est tellement exquise ! Que Julie, votre meilleure amie, a été tellement convaincante pour nous stimuler à aller faire les soldes plutôt que d'aller à la salle de gym.

Et puis les trois cents mails trouvés dans votre messagerie à votre retour de vacances, plus la centaine de mails quotidiens a eu raison de notre temps libre.

Pas le temps de faire des recherches pour changer de poste, ni pour aller à la gym ce midi et encore moins pour jouer avec les enfants ce soir !!!

Et là, débarque la petite voix et ses petites phrases assassines qui viennent vous saper le moral : je suis nulle ; je n'ai aucune volonté ; de toute façon, je n'ai jamais réussi à tenir mes engagements, alors ce n'est pas cette année que ça va marcher ; avec les enfants en plus, ce n'est plus possible maintenant...

Cela signifie-t-il que vous êtes condamnée à culpabiliser pour le restant de vos jours ?

Bonne nouvelle ! Ce n'est pas vous qui avez de la mauvaise volonté, ce sont vos bonnes résolutions qui sont mal formulées.

Je sens une once de culpabilité qui s'envole soudainement...

Votre motivation est remontée ? Vous voulez enfin tenir vos bonnes résolutions cette année ? Lisez ceci.

Si nos bonnes résolutions sont si impossibles à tenir, c'est parce que nous nous fourvoyons complètement au moment où nous les exprimons.

Voici les 10 erreurs que j'ai recensées.



Erreur n° 1 : formuler votre souhait de façon négative



Première erreur extrêmement répandue : dire ce que l'on ne veut plus.

Par exemple, je veux arrêter de manger du chocolat. Super ! Mais si je ne veux plus engloutir des centaines de tablettes de chocolat, qu'est-ce que je veux ?

Imaginez que le bon génie sorte de sa lampe et vous demande votre souhait. Comment voulez-vous qu'il le réalise si vous lui dites ce que vous ne voulez plus ?

Il y a des milliers de possibilités : manger des bonbons, boire du café, aller prendre l'air, monter 5 étages à pied, téléphoner à Julie, pour lui raconter l'excellentissime bêtise de la petite dernière, lire vos innombrables mails...

Vous comprenez que si vous décidez d'avalier des bonbons à la place du chocolat, vous aurez atteint votre objectif... mais vous êtes tombée de charybde en scylla.

Alors comment trouver ce que vous voulez exactement ? Voyons tout de suite la seconde erreur qui nous fait échouer.

Erreur n° 2 : Ne pas savoir pourquoi vous voulez changer

Pour quelle raison voulez-vous arrêter de manger du chocolat ?

Est-ce parce que vous mangez trop de sucre et qu'il vaut mieux que vous mangiez quelque chose de salé ?

Ou parce que vous avez pris 8 kilos en un an, et que vous voulez inverser la tendance de la balance ?



Vous l'avez compris, **la motivation qui nous pousse à vouloir changer une habitude ancrée depuis des millénaires, va vous aider à trouver ce que vous voulez réellement.**

Une fois que vous aurez pris conscience que vous êtes en train de vous ruiner la santé cela deviendra un jeu d'enfant de décider de changer de job.

Quand vous aurez réalisé que c'est maintenant qu'il faut profiter de vos enfants parce que dans dix ans, ils n'auront plus 4 et 6 ans, vous ne culpabiliserez plus d'éteindre votre téléphone.



A partir du moment où vous saurez que vous jeter à corps perdu dans une activité sportive vous permet d'évacuer tout le stress que vous avez accumulé, vous n'hésitez plus une seule seconde à partir en courant jusqu'à votre salle de gym ou jusqu'à la piscine...

Et en plus, durant la journée, vous ne vous jetterez plus sur les alléchants triangles de Toblerone comme un chien affamé.

Bien. Vous avez trouvé ce que vous voulez et vous savez pourquoi vous voulez le faire.

Tout ceci est un excellent début. Mais, patatras. Vous tombez dans le panneau suivant.

Erreur n° 3 : vouloir un résultat irréaliste



Et oui ! Je veux avoir un nouveau job... demain à la première heure

Ou encore, je veux passer de 65 à 55 kilos... **d'un coup de baguette magique**. Et demain matin, au saut du lit, je veux que l'aiguille de la balance s'arrête sur 55 !

Mais bien sûr, la balance n'est pas Julie. Et même si

vous n'avez pas touché à un seul carré de chocolat la veille, la bascule ne va pas afficher 55 kilos pour vous faire plaisir.

Que se passe-t-il à ce moment là ?

Un tsunami de frustration. L'effort surhumain que vous avez réalisé hier n'a absolument servi à rien. Vous n'avez même pas perdu un gramme !

Puisque ça ne sert à rien, autant manger la tablette qui dort bien confortablement au fond de votre tiroir. Vous n'allez quand même pas la jeter ! C'est votre amie, elle ! Elle va vous réconforter ! Pas comme cette traître de balance !!!

Et en plus, il y a du magnésium dans le chocolat. C'est bon pour le stress. Avec cette infernale quantité de mails qui vous attend, ça vous aidera à tenir le coup.

Ca serait quand même bien de trouver un nouveau job.

D'ailleurs, cela faisait partie de votre liste de bonnes résolutions... que vous n'avez pas tenue non plus...

Pourquoi ? Parce que là aussi, vous avez été tombée dans deux pièges. Voyons tout de suite lesquels.



Erreur n° 4 : vouloir quelque chose qui ne dépend pas de vous

Et oui. Trouver un nouveau job ne dépend pas à 100% de vous. Si le recruteur préfère embaucher un jeune étudiant pour réaliser le job de vos rêves à votre place, vous ne pourrez rien y changer. Ca dépend uniquement de son bon vouloir.

En souhaitant un résultat qui ne dépend pas entièrement de vous, vous vous mettez une pression d'enfer...

Et devinez quoi ? Le chocolat va vous attirer comme un aimant attire le fer !

Et cerise sur le gâteau, (oups, pardon. J'ai oublié que vous étiez au régime) ; pour couronner le tout, dans la résolution de "changer de job", il y a une autre erreur majeure.

Vous avez trouvé laquelle ? Non ? Alors regardez bien.

Erreur n° 5 : formuler une idée abstraite

"Changer de job". Votre souhait est aussi vague que l'océan.

Est-ce que vous êtes manager chez Air France et vous voulez devenir manager chez Carrefour ?

Etes-vous chef de projet informatique à la Caisse d'Epargne et vous voulez évoluer vers un poste de responsable marketing dans cette entreprise ?

Ou encore avez-vous envie de quitter le poste de cadre dirigeant pour monter votre propre entreprise ?

Vous le comprenez, selon votre travail actuel et le job de vos rêves, les recherches à mener ne seront pas les mêmes.

Il est donc indispensable d'éclaircir vos idées avant de commencer à investiguer pour chercher votre futur job.

Allez ! Assez rêvé. Retournez répondre aux cinq derniers mails qui viennent de tomber à l'instant dans votre messagerie.

Surtout si vous voulez passer plus de temps avec vos enfants ce soir.

D'ailleurs, qu'est-ce qui vous empêche de laisser tomber les mails pour jouer à la poupée avec votre petite dernière et de lire le dernier Youpi avec votre fils ?



Erreur n° 6 : sous-estimer les avantages de la situation actuelle

Un léger détail vous a sans doute échappé.

De même qu'une pièce de monnaie a deux faces,
une habitude a des avantages ET des inconvénients.

Vous culpabilisez parce que vous lisez et répondez à vos mails une fois rentrée à la maison...

L'inconvénient : vous consacrer moins de temps à votre famille... Ca, vous l'avez identifié.



Mais que se passerait-il si vous arrêtiez de travailler une fois rentrée chez vous ?....

Oui ? Je vous écoute ?

Hmmm. Vous auriez une tonne de travail supplémentaire en plus le lendemain et vous êtes terrorisée à l'idée de ne pas réussir à tout traiter ?

Voilà. Vous avez mis le doigt sur ce qui vous a fait abandonner votre super résolution de 1^{er} de l'an.

En coaching, cela s'appelle le bénéfice secondaire.

Tant que le bénéfice sera plus fort que l'inconfort... vous ne changerez rien à votre situation.

Pour vous, l'anxiété de changer sera toujours plus forte que la pénibilité de la situation.

Que d'émotions ! Vous voulez savoir comment elles vous embourbent dans votre mal-être ? Alors lisez la suite.

Erreur n° 7 : faire fi de la puissance de nos émotions

Inconsciemment, derrière tout changement se cachent des émotions.

Comment résister à la super tablette de chocolat onctueux qui se trouve juste à portée de votre main... alors que votre stress est à son maximum ?

Comment oser changer de job... et faire face à l'inconnu ?

Comment combattre la tentation de lire son interminable liste de mails à tout moment de la soirée... et faire taire l'inquiétude de ne pas arriver à faire correctement son travail ?



Nous sommes submergées d'émotions. Et c'est normal. C'est ce qui nous a permis, à nous humains, d'affronter tous les dangers et d'arriver jusqu'à aujourd'hui.

Toutes ces émotions sont franchement hyper désagréables et ne donnent pas envie d'aller au front.

Alors inconsciemment, nous préférons persister à nous débattre dans le marasme de la situation actuelle. Au moins, nous savons ce qui nous attend !

Amorcer un changement signifie nous confronter à nos peurs. Ca peut terroriser !

Et comme vous, en écrivant cet article pour créer un blog, je n'y échappe pas : que vont penser les lectrices de cet article ? N'est-ce pas de la bouillie pour chat ? Long comme un jour sans fin ? Superficiel ? Pas assez travaillé ?...

Des milliers de questions me traversent l'esprit, avec toute l'anxiété, les craintes et les frayeurs qui en découlent.

Mais cette année, c'est décidé, je me jette à l'eau.

Oserez-vous sauter dans le grand bain avec moi ? Aurez-vous le courage de me l'annoncer ici pour ne pas plonger directement dans la 8^{ème} erreur qui suit ?

Erreur n° 8 : se lancer seule dans le défi

Car oui, toutes les études le montrent. **Se lancer seule dans un super challenge, sans rien dire à personne est voué à l'échec.**

Pourquoi ? Parce que nous avons développé d'ingénieux automatismes. L'énorme avantage, c'est que cela nous permet d'aller mille fois plus vite.

L'immense inconvénient, c'est que nous ne réfléchissons plus du tout à ce que nous accomplissons. Nous agissons en parfait automate.

Si vous n'avez prévenu personne (même pas votre meilleure amie Julie) que vous avez l'intention de changer, **lorsque vous retomberez dans votre fantastique routine quotidienne sans vous en apercevoir... vous ne vous en apercevrez pas.**

D'autre part, quand vous aurez le moral dans les chaussettes, Julie ne pourra pas vous encourager pour vous redonner la pêche ! Et peut-être qu'elle aurait bien aimé commencer un régime aussi, Julie. Parce que pendant les fêtes, elle a craqué sur le foie gras de canard, le champagne et les chocolats pralinés. Et aussi parce qu'à deux, c'est vachement plus drôle.

Enfin, **en étant aussi secrète, le challenge est infiniment moins élevé, donc la motivation indubitablement plus faible.**



Alors vous craquerez plus facilement sur la tablette de chocolat quand votre chef vous demandera un dossier en urgence et que vous ne supporterez pas la pression, parce que vous savez que Julie ne vous fusillera pas du regard pour vous rappeler à l'ordre.

Et ce n'est pas fini. Vous ne supportez pas la pression, et pourtant vous vous la mettez toute seule ! Voyons comment dès à présent.

Erreur n° 9 : se fixer trop de challenges en même temps

Eh oui. Trouver un nouveau Job, Arrêter de manger du chocolat, faire du sport le midi et moins lire ses mails le soir : soit quatre supers objectifs en même temps !

Vous avez déjà vu un super héros se lancer dans deux ou trois super missions en même temps ? Non, jamais.

Quand les super héros partent sauver le monde, c'est toujours pour une seule mission impossible à la fois.

Et quand par hasard l'affreux Jocker oblige notre super héros à faire des choix draconiens, Superman est complètement déstabilisé et perd d'interminables secondes avant de réussir à prendre la moindre décision.

Vouloir révolutionner sa vie demande une énergie et une motivation de dingue ! Même avec Julie à vos côtés, cela relève de mission impossible !

Si vous voulez changer de job et commencer des recherches, ce n'est sûrement pas le bon moment d'aller à la salle de gym le midi.

Il vous faut donc décider de LA priorité des priorités. Et pour celles d'entre vous qui ont des difficultés à faire des choix, c'est déjà un méga challenge qui peut vous scotcher sur place.

Mais vous connaissez **la raison qui fait que 100% des personnes atteignent 0% de leur fabuleux objectif ?**



Erreur n° 10 : ne jamais commencer



L'erreur absolue qui vous empêchera d'atteindre VOTRE super objectif de l'année... c'est de ne jamais commencer !

Eh oui. **Pour atteindre le sommet de la montagne, il faut déjà faire un premier pas, aussi minuscule soit-il.**

Vous n'arrêtez jamais de lire vos mails le soir si vous ne commencez pas par éteindre votre téléphone.

Vous ne trouverez jamais le nouveau job de vos rêves si vous ne commencez pas par mettre votre CV à jour.

Et vous n'arrêtez jamais de manger du chocolat quand vous êtes stressée s'il y a toujours une tablette planquée au fond de votre tiroir.

Vous comprenez à présent pourquoi 88% des bonnes résolutions ne sont pas tenues ?

Tout simplement parce que **vous mélangez "envie" et "volonté"**.

Quand vous avez juste "envie" de quelque chose, généralement derrière, il y a un "mais".

J'ai envie de changer de travail, mais si le prochain job que je trouve était encore pire que celui que j'ai maintenant ; j'ai envie de faire du sport ce midi, mais je serai obligée de finir plus tard ce soir.

Et la super excuse imparable : je n'ai pas le temps !

Si c'est votre excuse favorite, je vous invite à prendre le temps de réfléchir à pourquoi vous n'avez pas le temps... A méditer ☺

Pour les autres, la vraie question est : à quel point voulez-vous réussir ?

Si vous vous dites que c'est du boulot, vous avez raison. C'en est.
Et vous avez le choix : commencer dès maintenant ou changer d'objectif.



II - 5 astuces révolutionnaires pour tenir ses bonnes résolutions



L'art de se fixer des objectifs

Les bonnes résolutions émergent systématiquement à certains moments clés de l'année : nouvel an, anniversaire, rentrée des classes... Il se produit un déclic qui nous donne envie de changer notre vie, et pourtant cette envie retombe aussi vite qu'un soufflet sortant du four.

Dans l'article *Comment tenir ses bonnes résolutions : 10 erreurs à commettre pour s'auto saboter* vous avez découvert pourquoi.

Voyons maintenant comment tenir à coup sûr ces satanées bonnes résolutions, grâce aux 6 fantastiques astuces suivantes.

Si vous les suivez à la lettre, vous n'aurez plus aucune excuse bidon pour ne pas exhausser vos souhaits les plus chers !

C'est parti.



N° 1 Liste de vos souhaits



Tout d'abord, nous l'avons vu dans le précédent post, vous devez **déterminer un seul et unique objectif à la fois.**

Comment choisir quand tout est méga important ?

Prenez une feuille et listez tout, absolument tout, ce que vous voulez changer dans votre vie actuellement. **Ne vous interdisez rien.**

Faites le sans vous poser plus de questions, sans chercher à savoir si c'est bien formulé ou non. **Ne brûlez pas les étapes.** Ecrivez ce qui vous vient.

Par exemple, reprenons les objectifs de l'article précédent :

Résolution n°1 : Trouver un nouveau job

Résolution n° 2 : arrêter de manger la tablette de chocolat dès que mon boss me donne du taf en plus

Résolution n° 3 : se remettre au sport pendant la pause déjeuner

Résolution n°4 : passer moins de temps à lire mes mails le soir à la maison

Une fois cette première opération effectuée, **priorisez-les.**

Si c'est extrêmement compliqué pour vous, procédez de la façon suivante, c'est imparable.

Sur une échelle de 0 à 10 (0 étant "pas prioritaire du tout" et 10 "objectif incontournable"), **attribuez une note sur dix à chacun de vos supers objectifs de l'année.**

Concentrez vous sur le premier objectif de votre magnifique liste, fermez les yeux et écoutez ce que vous dit la petite voix (eh oui, finalement, elle est utile et elle sera ravie de vous rendre service). **Notez le résultat.**

Procédez ainsi pour chacun des objectifs de votre liste.

Supposons que vous obteniez le résultat suivant :

Trouver un nouveau job : 5
parce que j'aime bien ce que je fais ; c'est la pression que je ne supporte plus

Arrêter de manger du chocolat : 8
J'ai pris 5 kilos ces derniers mois, il faut que je commence à réagir

Se remettre au sport pendant la pause déjeuner : 8



Pour m'aider à perdre ces 5 kilos ; cet objectif va avec le précédent

Passer moins de temps à lire mes mails le soir : 10

J'ai vraiment envie d'avoir une vie de famille ; mon conjoint me fait souvent des reproches et mon couple risque de voler en éclat si je continue comme ça ; en plus je ne profite pas de mes enfants.

Tadam ! Vous avez votre objectif prioritaire ! Bravo.

En supposant que vous ayez obtenu une égalité parfaite en tête de votre classement, par exemple vous avez mis 10/10 à "Trouver un nouveau job" et "se remettre au sport pendant la pause déjeuner"...

Refermez les yeux et demandez à votre petite voix (eh, oui. Elle est vraiment sympa avec vous. Vous venez de découvrir une nouvelle amie) : "entre ces deux objectif, lequel des deux est le plus important" ? Et vous verrez, votre adorable petite voix pour donnera indubitablement la bonne réponse sur le champ !

Bien. Vous avez donc votre objectif le plus ambitieux pour vous.

Passons à présent à l'étape suivante.

N° 2 Reformulation de votre objectif de rêve

Vous allez à présent reformuler ce fameux objectif.

L'idée est d'obtenir un **objectif réaliste et réalisable**.

Pour cela, nous allons nous aider d'une génialissime méthode dont vous avez peut-être déjà entendu parler.



Elle est enseignée dans toutes les écoles de commerce, de marketing, de management, de coaching... Il s'agit bien évidemment de la formidable méthode SMART.

Si vous la découvrez maintenant, sachez que derrière cet acronyme mystérieux se cachent 5 notions essentielles. Un préalable indispensable à tout changement de situation ou de comportement.

Donc définir un objectif SMART, cela signifie que votre objectif doit impérativement être :

Spécifique : précis et formulé PO SI TI VE MENT.

Oubliés les "j'arrête", "perdre", "ne plus", "partir" et compagnie. A la poubelle.



Une fois exprimé, une personne qui découvre votre objectif doit être capable de visualiser le résultat.

Le bon génie doit savoir instantanément sur quoi il doit agir.

Vous connaissez cette histoire drôle : un homme de cinquante ans se promène sur une plage et ressent une douleur épouvantable au pied droit.

Il s'arrête pour regarder de quoi il s'agit et découvre une vieille lampe toute oxydée enfouie dans le sable.

Il la déterre, la frotte pour la nettoyer, et là, apparaît miraculeusement un bon génie.

Celui-ci lui propose d'exaucer un vœu et un seul.

Le quinquagénaire réfléchit un instant et dit : "je veux une femme plus jeune que moi".

Dans la seconde qui suit, notre homme s'aperçoit que ses mains sont toutes flétries et couvertes de taches de vieillesse.

Il a désormais quatre vingt ans.

Vous comprenez l'importance de formuler précisément votre objectif ?

Votre petite voix EST votre bon génie. Elle s'escrimera à tout mettre en œuvre pour exaucer tous vos souhaits, même les plus improbables.

Mais si vous ne les formulez pas suffisamment précisément, vous risquez d'avoir de très mauvaises surprises comme cet homme qui s'est instantanément transformé en vieillard, le pauvre.

Revenons à notre objectif de départ. "Passer moins de temps à lire mes mails le soir à la maison", va par exemple devenir "passer plus de temps le soir avec mon conjoint et mes enfants" !

Entendez la différence ! Ce n'est plus la même chanson... Ca devient sérieux, c'est du lourd.

Super. A vous. Procédez de la même façon pour votre objectif actuel et passons à la notion suivante.

Mesurable : donner des chiffres qui permettront de valider la progression et l'atteinte de votre objectif.



Par exemple dans l'objectif "passer plus de temps le soir avec mon conjoint et mes enfants", qu'est-ce que cela signifie "plus" pour vous ? "Plus" par rapport à quoi ?

Réfléchissez et calculez combien de temps vous passez actuellement avec votre famille.

Imaginons qu'entre 18 heures et 22 heures - soit quatre heures au total - vous consacrez une heure et demie à vos petits chérubins et trente minutes à votre cher époux... Ce qui au passage, explique pourquoi Monsieur n'est pas content.

Vous pouvez choisir de passer deux heures avec vos enfants et trois heures avec votre mari - oui, vous prenez vos repas tous ensemble ; et votre tendre et valeureux chevalier aime aussi passer du temps avec sa progéniture... notamment juste avant que les petits monstres aillent au lit. Vous passez donc des moments à quatre qui comptent aussi dans le temps passé avec votre conjoint.

Donc deux heures avec vos enfants, et trois avec votre mari. Qu'en pense votre petite voix.

Super méga important. **Toujours valider avec votre petite voix.** Est-ce qu'elle est OK avec ça ?

Non ? Elle vous dit de prendre trente minutes par jour rien que pour vous ? Pour surfer un peu sur internet, faire un peu de méditation, lire un bon livre...

Elle a raison. C'est important aussi d'avoir un rendez-vous avec vous-même !

Nouvelle validation : Trente minutes pour rien que pour vous et deux heures trente avec Monsieur ? C'est OK. Oui ? Alors go. Etape suivante.

Ambitieux : Nous venons de le voir, quand vous pensez à votre objectif, il doit vous donner envie d'y aller, aussi sûrement que vous êtes attirée par le prince charmant.

Si votre petite voix n'est pas d'accord à 200%, c'est qu'il y a un loup quelque part. Mieux vaut le débusquer maintenant et changer de cap avant de commencer, plutôt que de s'en apercevoir au bout de trois mois.

Vous devez trouver un objectif qui est **suffisamment grand pour** qu'il soit **un défi**, pour qu'il soit **un challenge** et pour qu'il soit **motivant**.

Mais il doit rester **suffisamment petit pour** qu'il demeure **atteignable** et **réalisable**.

Soyez assez ambitieuse pour être inspirante aux yeux des autres : votre conjoint, vos enfants, Julie votre meilleure amie, vos collègues... et votre deuxième meilleure amie :



la petite voix.

Et pas trop pour rester en lice. Vous êtes partie pour un marathon, pas pour un sprint !

Vous avez terminé ? Votre objectif est un vrai défi à relever ? Passons à la suite du programme.

Réalisable : C'est-à-dire que votre objectif doit dépendre à 200% de vous.

Pour vous en assurer, **formulez votre objectif à la première personne du singulier.**

Par exemple : **je veux** passer deux heures avec mes enfants, deux heures trente avec Monsieur et prendre trente minutes pour moi pour méditer...

Mais est-ce réalisable pour autant ? Non. Peut-être que Monsieur préfère avoir une heure rien que pour lui.

Vous ne respectez pas ses besoins fondamentaux à lui. Cela va donc créer de nouvelles tensions au sein de votre couple, s'il a besoin d'une heure et que vous ne lui laissez que trente minutes de temps libre. Ce qui irait à l'encontre de votre objectif final : sauver votre couple... Quand je vous disais que vous pouviez aller de charybde en scylla.

Moralité : quand vos objectifs impliquent d'autres personnes, il est absolument indispensable de valider avec elles si VOS bonnes résolutions leurs conviennent.

A ce propos, la super technique SMART enseignée dans toutes les écoles, est extrêmement mal appliquée et c'est l'une des causes principale qui explique l'explosion du mal être en entreprise. Pourquoi ?

Combien de fois ai-je entendu les managers à la SNCF fixer des objectifs vendeurs ? En 2017, vous devrez augmenter le chiffre d'affaire de 5% par rapport à l'an passé... Allo !

Posons-nous deux minutes. Qui apporte du chiffre d'affaire ?

1 - Les clients.

Si les clients ne viennent pas aux guichets, parce que le prix de l'essence diminue et qu'ils préfèrent prendre leur véhicule personnel, parce qu'ils en ont ras le bol d'arriver en retard à leur travail à cause des trains qui patinent sur les feuilles mortes, parce qu'un attentat terroriste est commis à Paris, parce que Monsieur Macron fait passer une loi autorisant l'ouverture de la concurrence, parce que... des milliards d'autres causes potentielles se produisent, croyez-vous sérieusement que les vendeurs aux guichets ont un quelconque moyen d'action sur ces événements ? Bien sûr que non.



Et quand de surcroît, les primes vendeurs sont indexées sur les bons résultats des ventes, les vendeurs qu'ils soient de la SNCF, d'Orange, de la Banque Postale ou de n'importe quelle autre société du monde sont en stress et tombent malade : dépression, burn out, tentative de suicide...

2 - Les vendeurs

Combien de managers et de patrons demandent à leurs équipes si les objectifs fixés en chambre conviennent à celles et ceux qui sont chargés d'exécuter les directives ?

Vous connaissez la banque Wells Fargo ? C'est la 4^{ème} banque des Etats-Unis. En 2016, elle a essuyé un hallucinant scandale financier à ses dépens.

Pour atteindre les objectifs trop ambitieux fixés par leur Direction, des milliers de conseillers de la banque américaine ont ouvert deux millions de comptes fictifs entre 2011 et 2016.

Les malversations consistaient pour certains conseillers en clientèle à atteindre des objectifs commerciaux et pour d'autres à gagner des primes et des bonus.

Bilan : 5 300 conseillers licenciés.

Voilà comment par manque de concertation, une grande société a incité ses salariés à contourner le système pour satisfaire des objectifs irréalisables.

Pour vos objectifs personnels, il en est de même. Pensez à impliquer systématiquement votre entourage pour augmenter vos chances de réussite. Faute de quoi, l'envers de la médaille risque de vous mettre KO et de vous disqualifier.

Donc Monsieur veux une heure pour lui. Quel égoïste ! Mais c'est son choix. Si vous n'êtes pas d'accord, vous pouvez négocier.

Mais cette fois-ci, votre amie la petite voix vous souffle "cool !" au creux de l'oreille. Profitez-en !!!

Votre objectif devient donc : "je veux passer deux heures avec mes enfants, deux heures avec Monsieur et prendre une heure pour moi (trente minutes pour m'occuper de tâches que je faisais à la dernière minute ou le week-end et trente minutes pour méditer)".

Parfait. Maintenant cet objectif est parfaitement sous contrôle.

Le vôtre aussi ? Alors, voyons sans attendre le dernier paramètre de la méthode SMART.



Temporellement défini : c'est-à-dire y ajouter une notion de temps.

Quand, à partir de quand, et éventuellement jusqu'à quand.



Je dis éventuellement car les écoles de coaching nous enseignent de mettre une date de fin. C'est parfois essentiel.

Par exemple, si je veux me présenter à un oral le 10 avril prochain, il est essentiel que je sois prête pour cette date. Le compte à rebours a commencé.

Mais mon expérience me fait dire que dans le cas d'un changement de comportement, comme ici "passer davantage de temps avec ma famille", c'est un **engagement à vie** ! Il n'y a pas de date de fin.

C'est d'ailleurs le drame auquel sont confrontées toutes les personnes qui veulent perdre du poids. Elles se fixent comme objectif d'atteindre 55 kilos, et dès que leur objectif est atteint, elles se remettent à manger comme avant.

Devinez ce qui se passe ? L'aiguille de la balance se déplace dans l'autre sens, souvent plus rapidement que pour descendre. Et alors que l'aiguille remonte à une vitesse vertigineuse, le moral chute à une vitesse grand V. Une véritable descente aux enfers.

Et la petite voix, avec sa bonne intention, claironne en force "t'es nulle !". Ce n'est pas pour vous dévaloriser.

Je vous l'ai dit, c'est votre amie. Elle a envie de vous faire plaisir.

Elle aussi, elle veut que vous soyez heureuse en pesant 55 kg.

Quand elle crie à tue tête à s'en décrocher les cordes vocales, c'est pour vous donner un coup de pied aux fesses et vous faire réagir. C'est pour vous dire : "reprend ton alimentation saine pour rester à 55 kg".

Vous l'avez compris, ce sera pareil pour "passer plus de temps avec ma famille".

Si au bout de 3 mois vous vous remettez à lire vos mails, pensez-vous que votre conjoint et vos enfants seront ravis ? Non. La menace que votre couple vole en éclat ressurgira.

Donc pour un changement de comportement définitif : une date de début, à quel(s) moment(s)... et un changement à perpétuité.



Même quand vos enfants auront quitté le cocon familial, il y aura de supers moments privilégiés avec eux... A condition d'avoir commencé dès leur plus tendre enfance.

Faute de quoi, une fois adulte, ils n'auront pas grand-chose à vous dire et sauront bien vous rappeler que vous n'avez pas pris de temps pour eux, quand ils étaient plus jeunes. Pourquoi eux devraient-ils le faire maintenant ?

Et oui, l'éducation des enfants, c'est aussi un investissement pour l'avenir. Vous en récolterez les intérêts plus tard. Sur vos vieux jours.

Votre objectif final est donc : "**A partir d'aujourd'hui, chaque jour de la semaine (hors week-end et congés) je veux passer deux heures avec mes enfants, deux heures avec Monsieur et prendre une heure pour moi (trente minutes pour m'occuper de tâches que je faisais le week-end et trente minutes pour méditer)**".

Vous pouvez procéder de même pour le week-end et les congés si nécessaire. Parce que j'imagine que le week-end, vous êtes aussi branché sur votre messagerie, non ?

En tout cas, pour la semaine : génial ! Votre objectif est désormais SMART avec ses indicateurs de réussite.

Wouu ! Super !!! Comment vous sentez-vous ?

Aux anges ? Soulagée ? Prête à foncer ?....

Attendez, ne vous emballez pas. Nous n'avons pas fini.

Il reste encore deux étapes importantes à effectuer. Voyons tout de suite lesquelles.

N° 3 Envers du décor



Eh oui. Si le changement était simple, cela se saurait, et vous ne seriez pas là, à lire ma prose.

Comme nous l'avons vu dans le post précédent, si vous n'avez pas réussi à tenir vos bonnes résolutions jusqu'à maintenant, c'est qu'il y a 2 freins majeurs : les bénéfices secondaires et les émotions associées.

Pour commencer, appelez donc la petite voix et demandez-lui gentiment pourquoi elle vous pousse à passer autant de temps à travailler à la maison ? Qu'est-ce qui est important pour elle, quel besoin vital cherche-t-elle à combler ?



Là encore, il peut y avoir des milliers de raisons :

- pour avoir une prime (hmmm - hors contrôle),
- pour avoir de l'avancement (désolée - hors contrôle),
- pour ne pas vous faire engueuler par votre boss (encore hors contrôle),
- pour être meilleure que Virginie qui a d'excellents résultats (toujours hors contrôle),
- par peur d'être licenciée (vous l'avez trouvé - hors contrôle)...

Déjà, comme vous le voyez, aucun de ces objectifs ne dépendent foncièrement de vous, ils sont tous sans exception hors contrôle. C'est donc bien normal d'avoir peur de ne pas y arriver.

Allons encore plus loin. Imaginons le pire du pire. Oui, oui. Je vous rassure, c'est pour de faux.

Imaginons que vous soyez licenciée aujourd'hui... Que se passerait-il pour vous ? Pour le coup, vous auriez vraiment du temps pour chercher un nouveau job ! Mais restons sérieux.

Imaginons que vous n'obteniez pas l'avancement que vous espérez tant. Qu'est-ce qui se passera ? Je vous le donne en mil, vous continuerez à vivre comme aujourd'hui... Donc vous n'en mourrez pas puisqu'aujourd'hui vous êtes vivante.

Derrière l'ardeur que vous mettez à éviter de vous faire réprimander par votre boss, la peur est là qui sommeille en vous. Elle se cache tapie dans l'ombre, prête à surgir à la première alerte. Et plus vous cherchez à éviter cette situation, plus vous augmentez les chances pour que cela se produise !

Ensuite, la peur, comme toute émotion dite "négative" est un indicateur vous signalant que quelque chose ne tourne pas rond en ce moment. Vouloir la supprimer, reviendrait à débrancher l'alarme incendie alors que la maison commence à s'embraser. Certes la sonnerie s'arrêterait... La situation s'améliorerait-elle pour autant ?

Plutôt que de vouloir stopper la sirène stridente, allons plutôt voir ce qui a déclenché cette alarme qui nous casse les oreilles !

C'est peut-être juste un banal mégot de cigarette mal éteint qui continue à se consumer lentement. Auquel cas, le sinistre sera rapidement circonscrit. Mais peut-être s'agit-il d'une bombe à retardement qui vient de s'enclencher... et vous l'avez compris, mieux vaut s'en occuper immédiatement avant d'engendrer une catastrophe nucléaire.

La plupart du temps, c'est juste un mégot jeté négligemment. Mais pour en avoir l'assurance absolue et être rassurée à 100%, il faut impérativement vous renseigner sur l'origine de l'alarme...



Cela s'appelle **affronter ses peurs**. Et devinez qui va nous livrer les renseignements ? Oui, la petite voix, bien sûr !

C'est elle qui a déclenché l'alerte. Demandez-lui gentiment : qu'est-ce qui te fait peur ? Quel est le pire du pire qui pourrait se produire ? Le conflit ? La honte ? Le rejet ? La trahison ?...

Que se passerait-il si votre N+1 ou N+2 entrait en conflit avec vous, si vous aviez la honte de votre vie, si vous étiez rejeté comme un vieux Kleenex usagé ou victime de haute trahison ? Auriez-vous moins du travail, moins de mails à traiter, moins de dossiers à étudier ou de réunions planifiées pour autant ?

Non. Le problème que vous avez à traiter est peut-être un banal problème d'organisation...

De votre part ou de façon plus générale, d'organisation du service.

Auquel cas, il vous faudra soit prendre des mesures draconiennes pour vous débarrasser sans pitié de tout ce qui est superflu - demandez des conseils à Virginie ! Elle sera certainement ravie de vous aider, elle qui a de si merveilleux résultats que vous en rêvez la nuit ;

Soit décidez d'en parler sans attendre à vos supérieurs avant de plonger dans les abîmes de la dépression profonde. Ils seront ravis d'apprendre que l'organisation est source de mal être au travail et risque de leur attirer des ennuis – là vous passerez pour une bienfaitrice capable d'identifier les pires catastrophes, et vous l'aurez votre promotion !... ou pas

Mais ceci est un autre sujet qui pourra faire l'objet d'un article à part entière. Pour le moment, recentrons nous sur notre objectif initial, j'ai nommé la terrible peur.

Une fois que vous avez pris conscience que dans **95% des cas, la situation ne changera pas d'un iota**, vous pouvez reprendre votre respiration et commencer à vous détendre.

Et si vous souhaitez devenir aussi zen qu'un moine bouddhiste, vous pouvez apprendre à vous relaxer facilement et efficacement. Il existe des centaines de techniques éprouvées pour cela.

En voici quelques une : méditation, cohérence cardiaque, auto-hypnose, sophrologie, yoga, EFT, EMDR, taï chi, chi kong, pranayama...

Vous avez le choix ! Que du bonheur finalement !

Bien. Vous êtes de nouveau sereine à l'idée de poursuivre l'aventure ? A présent, il est temps de passer au palier suivant.



N° 4 Planification de votre objectif

Dernière étape avant le coup d'envoi : planifier vos nouvelles résolutions.

Pourquoi ?

D'abord parce qu'il faut **21 jours SANS AUCUNE INTERRUPTION pour remplacer une ancienne habitude** par une nouvelle.

Ensuite, comme en entreprise, pour continuer à progresser, il faut faire REX (**R**etour d'**EX**périence), autrement dit un bilan des actions passées.

Commencez par planifier sur le prochain mois (ou jusqu'à l'échéance si votre défi est un projet avec une date de fin) tout ce que vous avez défini dans votre objectif.

Exemple :

Lundi 16 Janvier 2017	
18h00	
	Enfants
18h30	
	Préparation repas
19h00	
19h30	Diner en famille
20h00	
	Brossage des dents + lecture enfants
20h30	
	Temps avec Monsieur
21h00	
	Repassage, rangement, factures...
21h30	
	Méditation
22h00	
	Au lit

Vous aurez ainsi régulièrement sous les yeux le planning de vos soirées... Donc aucune excuse foireuse possible pour s'y dérober.

Une fois que c'est fait, planifiez trois rendez-vous d'une heure. Assurez-vous que pendant ce temps, strictement personne ne viendra vous déranger.

Premier rendez-vous dans un mois, le second dans six mois, le troisième dans un an.

...



Dans un mois, le jour dit, prévenez tout votre entourage (conjoint, enfants, amis, voisins...) que vous ne souffrirez aucun dérangement sous peine d'abominables représailles en retour. Téléphone éteint, internet coupé, messagerie fermée. Installez-vous bien confortablement.

Notez sur une feuille tout ce qui s'est passé depuis le début de votre engagement : succès (grands ET les petits), échecs, erreurs à ne pas refaire, résultats obtenus (les bons, les moins bons, les surprises), les découvertes, le ressenti (contente ou pas), ajustements éventuels à apporter... Bref. Tout ce qui pourra vous aider à avancer.

A la suite de quoi, ajustez votre programme, notez de nouveau les décisions prises dans votre agenda et planifiez un nouveau rendez-vous dans un mois.

Procédez ainsi jusqu'à ce que votre nouveau comportement soit devenu aussi naturel que de respirer...

Et dans six mois, lorsque vous redécouvrirez le rendez-vous planifié, vous aurez la délicieuse surprise de constater combien vous avez faits de progrès et que pour rien au monde vous ne reviendrez en arrière !

Reste la dernière étape à franchir, et non la moindre.

N° 5 Action

Vous avez suivi toutes ces étapes au fur et à mesure ? Félicitations !
Vous faites partie des 5% de personnes qui passent à l'action après s'être lancé un défi.

Vous avez juste lu la procédure ? Envie de vous lancer dans cette nouvelle aventure ?

Bravo à vous également... Quand commencez-vous ?

Pour les autres, c'est à n'en pas douter que tout va pour le mieux dans votre vie.
Donc **merci à vous d'avoir pris le temps de lire mon article jusqu'à la fin.**





III - Pourquoi vous ne tiendrez pas vos bonnes résolutions : 5 pièges dans lesquels vous allez inévitablement tomber



Source iStock

Le 1er janvier est traditionnellement le moment propice de prendre de bonnes résolutions. Nouvelle année, nouveau départ. Cette année, c'est décidé : « j'arrête de fumer », « je change de job », « je pars en vacances au bout du monde », « je me mets au sport », « je lâche mon smartphone à la maison »... Croix de bois, croix de fer, si je mens, je vais en enfer !... Et pourtant, dans moins de 30 jours, comme 88% de la population, vous serez restée en enfer, car vous aurez déjà baissé les bras et relégué vos bonnes résolutions au fin fond de votre tête jusqu'au prochain nouvel an.

Pourquoi, comme 88% des personnes qui se sont engagées moralement à changer d'habitude ou de comportement, êtes-vous retombée dans votre routine quotidienne ? Justement parce que c'est une habitude et que cela demande des stratégies pour les rompre.

Dans quels pièges êtes-vous tombée ?

#1 – Tout bouleverser en même temps dans sa vie

Le père Noël vient de passer et a déposé de formidables cadeaux dans vos souliers. Vous avez fait la fête avec votre famille, vos amis, des personnes que vous appréciez (en comité restreint bien sûr).



L'enchantement a opéré. Vous êtes détendue et prête à relever tous les défis du monde. Alors soyons fou et offrons nous le plus beau cadeau du monde : une vie de rêve, où je n'aurai plus tous ces kilos en trop, où je travaillerai avec une équipe formidable, sans stress, où je pourrai profiter de la vie en allant faire du sport, sortir avec des amis, avoir du temps pour moi le soir... et faire perdurer cette magie de Noël.

En un mot, j'arrête tout ce qui ne me rend pas heureuse et je m'autorise à avoir des envies.



Source Pixabay

Mais **l'être humain n'aime pas le changement**. C'est inscrit dans nos gènes : **c'est une question de survie**. Cela date de la préhistoire. **Pour notre cerveau, tout ce qui est nouveau est potentiellement dangereux**. C'est pourquoi notre inconscient préfère rester dans le connu, qu'il a appris à gérer, même si ce n'est pas confortable.

Vouloir tout remettre en question du jour au lendemain est donc contraire à notre nature. Mieux vaut privilégier un seul objectif et s'y tenir, plutôt que de vouloir révolutionner toute sa vie d'un coup... et de ne rien faire.

Mais ce piège n'est pas le seul. Voyons les suivants sans attendre.

#2 – Avoir un objectif trop ambitieux

Décider de ranger mon bureau, c'est sain ! Mais quand les armoires contiennent 10 ans de dossiers poussiéreux amassés les uns sur les autres, qui plus est par des prédécesseurs que vous n'avez même pas eu le plaisir de rencontrer... Il est extrêmement tentant de refermer la porte de l'armoire à double tours et de jeter la clé au fin fond du dernier tiroir du bureau tant l'ampleur de la mission demande d'énergie !

Vouloir passer un examen pour avoir une meilleure qualification ou effectuer une reconversion professionnelle, c'est formidable ! Mais se lancer sans connaître la durée de la formation, la quantité de travail personnel que cela va demander et le coût qu'il va engendrer... pas étonnant de tourner les talons et de se dire que finalement... son job actuel, il n'est pas si mal que ça.



Source Pixabay

Pour se lancer un objectif ambitieux, il est sage de **procéder par étape** et d'y aller step by step. Vous n'aviez pas mesuré l'ampleur du challenge ? Découpez-le en sous-objectifs.

Par exemple : cette semaine, je prends une heure par jour pour trier ce qui se trouve dans telle armoire. La semaine prochaine, je regarde tous les soirs ce que les organismes de formations



proposent (programme, nombre d'heures, lieux de formation, tarifs...) pour me faire une idée de ce qui existe et pourrait me convenir.

Je me souviens du jour où j'ai décidé de créer ce blog. La première étape a été de trouver un nom. La seconde, de me former pour savoir comment avoir un nom de domaine et un hébergement, pour pouvoir utiliser WordPress. Puis de trouver un thème (un style et des couleurs) qui me correspondent. Ensuite de créer les différentes catégories du site (page d'accueil, blog, à propos, contact). Ah, oui, et créer un logo en accord avec le nom et les couleurs du thème du blog. C'est seulement en dernier que j'ai rédigé les articles et les ai publiés. Si j'avais commencé par écrire, j'aurais été complètement démotivée devant l'ampleur de la tâche au moment de les publier.

Certes, cela prend du temps, mais c'est à ce prix que le changement pourra s'opérer. **Tenter de s'en abstenir, c'est se vouer à rester éternellement avec son problème, ne jamais tenir sa résolution et se dévaloriser jusqu'à la fin de ses jours.**

Vous pouvez donc en rester là et confirmer ainsi que vous êtes incapable de tenir vos bonnes résolutions.

Dans tous les cas, je vous invite à lire derechef la suite pour identifier les autres embûches sur lesquelles vous avez ou allez vraisemblablement trébucher.

#3 – Ne pas savoir où vous allez

Il est très facile de savoir ce que l'on ne veut plus, ou de vouloir quelque chose de tellement généraliste, qu'on peut glisser à l'intérieur quantité de choses. Ces deux types de formulation nous empêchent de visualiser ce que l'on souhaite vraiment.

Concrètement, qu'est-ce que cela donne ?

- **Penser négatif** : « Arrêter de fumer », « ne plus regarder mes mails avant d'aller dormir », « perdre du poids », « ne plus trainer sur les réseaux sociaux »... **ne sont pas des objectifs.**

Dans ce type de formulation, je sais ce que je ne veux plus, mais **je ne sais absolument pas ce que je veux.**

Essayez de paramétrer votre GPS quand vous avez en tête « je veux quitter ma maison »... C'est impossible. Vous devez indiquer précisément votre destination pour que le GPS vous indique un chemin.



Source Pixabay



”

Dans le film « *Le secret : tous les rêves sont permis* » (sorti en 2020 sur Netflix), Bray Johnson, un ingénieur fait la connaissance d'une famille (*je ne veux pas spoiler l'histoire*). Jennifer, la fille de la famille souhaite inviter des amies à une fête d'anniversaire pour ses 16 ans. Bray lui demande ce qu'elle a l'intention d'organiser ce jour-là. Elle hausse les épaules. Il lui répond alors : « *Comment veux tu obtenir ce que tu veux si tu ne sais pas ce dont tu as envie* » ?

Notre cerveau est une sorte de GPS. Pour changer une habitude, il doit connaître exactement le cap à tenir.

- **Rester dans vague** : « Changer de job », « changer de vie », « gagner plus d'argent », « faire un beau voyage », « passer du temps en famille », « retrouver la ligne »... sont des objectifs très tentants. Mais **ils sont trop flous pour pouvoir déterminer une destination**. Notre inconscient se perd dans le labyrinthe des possibilités.

Pour rester sur l'image du GPS, c'est comme si vous programmiez « Allemagne » comme destination. Certes, le GPS va vous emmener au pays de nos cousins Germains... Mais il va s'arrêter à la frontière. Et vous ne verrez jamais Berlin, la porte de Brandebourg, son mur mythique, le palais du Reichstag, la fernsehturm, ses magnifiques parcs et tant d'autres endroits historiques et emblématiques. Avouez que c'est ballot de s'arrêter à mi-chemin !

Avoir déjoué ces premiers pièges est déjà une étape importante car vous vous rapprochez de vos rêves. Mais ce n'est pas suffisant. Qu'y a-t-il d'autre d'important à savoir ? C'est ce que nous allons voir tout de suite.

#4 – Ne pas se connaître

Se lancer bille en tête dans un changement important sans avoir étudié la situation est forcément voué à l'échec. Pourquoi ? Parce que tout changement a des conséquences sur nous, sur notre vie. Ne pas en avoir conscience, c'est comme tenter de monter l'Everest en tailleur et talons hauts.

Si je fume depuis vingt ans, c'est certainement parce que je n'arrive pas à gérer mes émotions. Si je ne m'inscris pas à une formation pour changer de métier, c'est peut-être parce que je me dévalorise ou que j'ai peur de gagner plus d'argent que mon mari.

Si je n'en ai pas conscience, je vais baisser les bras au premier souffle de stress émergeant.



Source iStock

Avant de commencer à prendre un tournant dans notre vie, il est donc **primordial d'apprendre à se connaître**. Qu'est-ce qui me stresse dans la vie ? Comment je gère mes émotions ? Les situations conflictuelles ? Qu'est-ce que je me dis dans ces cas-là ? Comment je réagis ? Qu'est-ce que je pourrai me dire d'autre ou faire différemment ? Qui pourrait m'aider ou me soutenir si je flanche ?...

Certains changements vont demander de **trouver**

des stratégies pour repousser ses limites et gérer les moments difficiles. Sans un travail préparatoire, tenir ses résolutions relève de mission impossible.

De plus, **vous rencontrerez certainement des obstacles que vous n'aviez pas prévu.** Dans ces cas-là, **vous aurez besoin de personnes ressources pour vous soutenir** : qui vous remontera le moral si vous craquez pour un morceau de chocolat alors que vous êtes en train de faire un régime ? Vers qui pourrez vous vous tourner si vous avez besoin de conseil pour devez trouver des moyens financiers pour suivre la formation que vous avez choisie ?

Le défi à relever est donc de taille. Et pourtant, ce n'est pas le dernier. Voyons à présent le suivant, et non des moindres.

#5 – Ne pas connaître le prix à payer

Si nous n'avons pas changé notre façon de faire depuis des années, c'est qu'**il y a des avantages indéniables à cette situation.**

C'est tellement agréable de passer du temps avec ses amis autour d'une bonne table ; c'est cool aussi de regarder une bonne série Netflix, un paquet de chips à la main ; travailler le soir chez soi quand les enfants sont couchés, ça évite de se retrouver face à son mari (ou à soi-même s'il n'est pas encore rentré, parce que lui aussi travaille... au bureau) ; fumer est essentiel pour avoir des pauses et se détendre avec les collègues, ça donne une bonne raison de lever le nez de son écran d'ordinateur...

Notre cerveau n'aime pas la souffrance et recherche inlassablement le plaisir, sous toutes ses formes.

Essayer de le faire renoncer à sa dose de dopamine est aussi irréaliste que de vouloir arrêter de respirer.

Alors la partie est perdue d'avance ?

La réponse est non. L'astuce consiste à donner à **notre cerveau ce qu'il aime, mais de façon différente.**



Source Pixabay



Autrement dit faire différemment tout en restant dans le plaisir. Car partir en croisade contre ses mauvaises habitudes sans compensation, c'est **se condamner à être directement échec et mat face à notre inconscient**.

A présent, vous savez déjouer les plus grands pièges qui vous empêchaient de tenir vos bonnes résolutions. Il en reste un dernier à contrecarrer. Il est évident, mais cela va mieux en le disant. Il s'agit bien sûr de...

6 – Ne pas s'engager

Comme tous les ans, vous avez lancé dans un moment de totale euphorie, « allez, cette année, je... ». Mais **ce ne sont que des paroles en l'air**. Derrière, rien de concret, **aucun engagement réel**. Plus personne n'y croit, vous en tête, surtout si cela fait dix ans que vous annoncez cette super bonne résolution.

Pourquoi annoncer une résolution entre deux gorgées de champagne n'est pas suffisant ?

Dans les pays occidentaux, **une bonne résolution c'est un peu comme faire un vœu et attendre que notre situation change d'un coup de baguette magique**.



Source Pixabay

Le dire c'est bien, mais le faire c'est mieux. Comme pour toute construction, avant que l'édifice ne soit terminé, il faut poser sa première pierre. C'est le signe dont a besoin votre inconscient pour se dire « Ah, ce n'est pas une plaisanterie, cette fois ». Il est donc **indispensable de s'engager, moralement, d'abord, mais surtout par écrit**.

Des études ont montré que **les personnes qui notent manuellement leur engagement par écrit ont 42% de chances en plus de l'atteindre en comparaison de ceux qui l'ont frappé sur un clavier ou dit à l'oral**. Cette formalisation officialise le serment que l'on fait avec soi, de la même façon qu'on signe un contrat pour obtenir un crédit avec sa banque. Le cerveau enregistre que c'est du sérieux, qu'il y a une vraie volonté. Il va donc tout faire pour atteindre le but que vous vous êtes fixé.