

Les 5C : 5 étapes pour atteindre vos objectifs

Cela vous arrive-t-il de répéter les efforts, de faire de votre mieux, pour au final des résultats non satisfaisants ? Si c'est le cas, il est inutile de redoubler d'efforts. Votre énergie n'est juste pas dépensée sur ce qui produit des résultats.

Temps de lecture : minute

7 décembre 2018

C'est un peu comme si vous faisiez, avec intensité, le mauvais exercice de sport pour maigrir ou prendre du muscle... Il faut activer le bon levier pour obtenir du changement. Et mieux, il faut activer plusieurs leviers en même temps pour donner vie plus vite à vos projets. Si vous faites beaucoup de sport tout en ayant une alimentation malsaine, rien ne se passera.

" La folie c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent " - Einstein

Alors quels sont ces leviers sur lesquels on doit s'appuyer pour atteindre ses objectifs, quels qu'ils soient ?

1. Identifier une cible

Tout d'abord, quels sont vos objectifs ? La plupart des personnes n'ont pas d'objectifs précis, et pire, n'ont pas de raison de vouloir se battre pour les obtenir. Il faut une cible à atteindre, et une raison, un

" pourquoi " puissant. Sinon, l'abandon est probable au premier obstacle ou commentaire négatif d'un proche.

Pour identifier votre cible, je vous propose de lister tout ce que vous souhaitez changer dans votre vie. Vous pouvez aussi vous demander : si vous étiez sûr de réussir, qu'aimeriez-vous faire, avoir, et quelle est la personne que vous souhaiteriez être ?

Sans objectif, on s'éparpille : temps et énergie sont mal optimisés. Trouver vos objectifs revient à définir ce qui pour vous est important donc votre définition de la réussite. Il y a 7 milliards d'êtres humains, donc 7 milliards de définitions. Trouvez la vôtre.

2. L'état d'esprit (= le cerveau)

Imaginez deux personnes dans un restaurant. Vous leur demandez de fermer les yeux et de décrire ce qui a attiré leur attention. Vont-elles dire la même chose ? Bien sûr que non, car chacun voit le monde différemment, avec son cerveau, sa boussole, avec son système de valeurs et de croyances.

Pour changer vos résultats, vous devez revoir vos valeurs et croyances. Nous sommes ce que nous croyons. Nous faisons ce que nous croyons bon pour nous et pour réussir. " Nous sommes ce que nous répétons sans cesse " selon Aristote. Alors, revoyez vos croyances qui donnent des résultats non satisfaisants. Inspirez-vous des personnes qui réussissent dans votre entourage, trouvez des modèles, et faites comme eux.

Par exemple, une croyance dynamisante peut être " plus vite j'échoue, plus vite j'apprends ", ou " après la peur, il y a la réussite, le bonheur ". Vous devez développer un esprit de la découverte, en sortant de votre zone de confort.

Changez sa façon de penser nécessite entre 20 et 66 jours selon les neurosciences. Une habitude devient ensuite automatique.

3. La maîtrise émotionnelle (= le cœur)

Quel est votre niveau d'audace, de confiance quand vous vous sentez bien ? Très probablement élevé. On pense souvent " quand j'aurai atteint mes objectifs, quand j'aurai ma maison... je serai heureux ", comme si le bonheur était la conséquence de la réussite.

C'est faux, le bonheur est un moteur de la réussite. Votre niveau de performance est plus élevé quand vous vous sentez bien. Vous devez donc penser à vous sentir bien, en créant les conditions pour l'être, car tout part des émotions. Il fait un ciel bleu, une émotion apparaît, qui entraîne les pensées qui entraînent l'action. Un ciel gris, une autre émotion, d'autres actions.

Maitriser la peur, la honte, la colère... voilà ce que vous devez apprendre à faire car ce sont les trois émotions négatives qui bloquent les résultats. Pour y arriver, un peu de travail : Analyser vos réactions quand vous éprouvez ces émotions, et s'interroger sur quelles auraient pu être de meilleures réactions. On ne peut pas changer ce qui arrive, un problème, une mauvaise nouvelle ou tout autre chose, mais on peut changer ses réactions. Et donc les conséquences.

4. L'action (= le corps)

Que se passe-t'il quand vous arrêtez de nager dans la mer ? Vous finissez par couler.

Agir, c'est faire. La confiance en soi, c'est accepter l'incertitude des résultats. Être peureux ou perfectionniste, c'est attendre d'être prêt, donc ne jamais se lancer. Vous êtes perdu, bloqué ? Agissez, faites quelque

chose, le reste suivra. On attend souvent d'être motivé ou inspiré pour se lancer.

Pourtant passer à l'action crée l'inspiration et donc la motivation, tel un cercle vertueux. Essayez. En revanche, soyez productif. Travaillez intelligemment, pas forcément comme un forcené. Si chaque matin vous deviez gérer 86 400 euros, sans pouvoir partager cette somme, le feriez-vous bien ? Il y a 86 400 secondes chaque jour. Alors utilisez bien votre temps !

Pour vous aider, développez la conscience de ce que vous faites et pensez grâce à cette question que vous allez devoir vous répéter pour qu'elle devienne une habitude : " est-ce que ce que je suis en train de faire ou penser me rapproche de ma cible ". Passez votre temps sur ce qui vous rapproche de vos objectifs !!

Et pensez à vous, vous devez vous sentir bien pour être productif. Une clé : faites chaque jour une " to me list ", c'est-à-dire que vous devriez intégrer à votre " to do list " des petites choses pour vous, qui vous font plaisir.

L'efficacité c'est faire que chaque jour compte, pas que chaque jour soit plein.

5. La communication (verbale - non verbale - le look)

François Fillon n'est pas président de la France pour une histoire de costumes (entre autres). Le poids des apparences est indéniable pour réussir vos projets. La qualité de votre communication détermine la qualité de vos relations et donc de vos résultats.

Communiquer, c'est savoir parler de soi (que répondez-vous si je vous

demande de vous présenter ?), donc mieux se connaître et c'est ensuite véhiculer le vrai SOI au niveau de son look, de sa posture, de sa communication sur les réseaux sociaux.

Réussir sa vie est une notion personnelle et résulte donc de l'alchimie de ces 5 leviers, ces " 5 C ". Quand votre cerveau, votre cœur, votre corps et votre communication sont orientés sur une même cible, vous avez la formule fondamentale pour obtenir tout ce que vous voulez dans la vie... et de la vie.

Article écrit par François Thibault