

LE POUVOIR DES OBJECTIFS

Jamal Lazaar

Le Pouvoir des Objectifs

Ce livre a été publié sur www.bookelis.com

ISBN : 979-10-227-3575-9

© Jamal Lazaar

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.
L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

Table des matières

Introduction.....	8
Votre rêve est possible.	12
Le premier pas vers votre réussite	22
Qui êtes-vous ?	30
Analysez vos croyances.	38
Votre futur idéal	50
La psychologie de l'excellence	66
Réinventez-vous.	74
Programmez votre succès.	84
Gérez votre temps.	92
Accélérez votre réussite.	102
Libérez le pouvoir de votre subconscient. 112	
Passez à l'action.	124
À propos de l'auteur	137

Introduction

C'est avec un grand plaisir que j'écris ce livre ! Il y a eu dans ma vie un avant et un après, et c'est justement cette expérience que j'ai envie de partager avec vous. Depuis que j'ai débuté ma carrière professionnelle, je n'ai cessé d'apprendre et d'élargir ma « zone de confort ». Un concept utilisé notamment dans le développement personnel et que j'aurai l'occasion de vous détailler dans ces pages.

Ce livre analyse et parcourt la puissance et le pouvoir des objectifs. Qu'est-ce que cela signifie vraiment ? Au cours de la lecture, vous allez découvrir les secrets et techniques que j'ai pu acquérir durant ces dernières années d'apprentissage. J'ai eu la chance d'assister à plus d'une centaine de séminaires sur le développement personnel et la réussite, j'ai lu plus d'une centaine d'ouvrages, j'ai regardé des centaines d'heures d'interviews et de présentations dont toutes cherchaient à répondre à une question. Une question que tout le monde s'est posée au moins une fois : comment réussir sa vie et comment définir ses objectifs ?

Ce que vous allez découvrir dans ce livre va vous aider à définir plus clairement quels sont vos propres objectifs et comment les accomplir.

Je me suis rendu compte, après toutes ces années passées à l'école, que je ne connaissais rien de ce qu'on appelle « le succès ». Qu'est-ce que le succès ? La question est vaste, mais ce que je retiens de mes études est d'abord que le système éducatif nous prépare à être salarié et non à devenir des personnes qui réussissent. Je me suis rendu compte que je ne savais presque rien

de ma capacité à gérer mes émotions, ni comment définir un but à mon existence. Je me suis également demandé : comment développer une confiance en soi ou encore et plus simplement comment gérer mes propres économies (et non celles d'une entreprise par exemple) ?

Si je devais citer une seule et unique chose qui a été un point décisif dans ma vie, ce serait la suivante : « Écris tes objectifs, définis un plan pour les atteindre et concentre toute ton énergie dans leur réalisation. » Cette simple idée a changé radicalement ma vie comme elle a changé la vie de millions d'autres personnes avant moi. Je suis certain qu'elle changera la vôtre aussi.

Tout au long de votre existence, votre temps sera précieux. La plus grande perte serait de passer votre vie à accomplir un objectif qui aurait pu être atteint en quelques mois. En suivant les méthodes et les stratégies expliquées dans ce livre et qui vous permettront de déterminer vos objectifs, vous serez en mesure ensuite de les réaliser en peu de temps. Votre productivité vous surprendra, et sans doute aussi, étonnera vos proches.

Faites la différence.

Dans son livre « What they don't teach you at Harvard business school » (Ce qu'ils ne vous apprennent pas à l'université de Harvard), l'auteur Mark McCormack a publié une étude menée entre 1979 et 1989 et faite par la prestigieuse université américaine de Harvard. En 1979, les chercheurs ont demandé aux diplômés du MBA (Master Bachelor Administration) de Harvard s'ils avaient des objectifs clairs et écrits de leur futur et s'ils avaient défini un plan pour les réaliser. Voici les résultats de ce questionnaire.

3 % des élèves avaient des objectifs écrits et un plan de travail.

13 % avaient des objectifs mais non écrits.

84 % n'avaient pas d'objectifs du tout, mis à part avoir leur diplôme et profiter de l'été.

Dix ans plus tard, en 1989, les chercheurs ont interviewé une nouvelle fois les anciens élèves de cette classe. Les résultats parlent d'eux-mêmes. Les 13 % qui avaient des objectifs non écrits, c'est-à-dire qui n'avaient pas été couchés sur papier, gagnaient en moyenne le double des 84 % des personnes sans objectif. Mais encore plus surprenant, les 3 % qui avaient des objectifs clairs et écrits gagnaient en moyenne 10 fois plus que les 97 % des élèves restants.

Tous ces élèves ont eu le même cursus et ont obtenu le même diplôme. La seule différence, c'est que ces 3 % avaient des objectifs clairs et écrits, dès la sortie de l'université.

Clairement, avoir des objectifs est important. Ce qui est encore plus important, c'est d'avoir des objectifs écrits et ceci dans tous les domaines de votre vie, que ce soient vos finances, vos relations ou votre santé.

Vous êtes l'exception.

Si vous avez ce livre entre les mains, c'est que vous faites partie de cette petite minorité qui pense que les objectifs sont importants. La majorité des gens ne réalisent pas l'importance des objectifs.

Dans mon entourage, rares sont les personnes qui ont des objectifs écrits. Et je vous encourage à faire le même constat aussi parmi les membres de votre famille et vos amis. Combien d'entre eux ont des objectifs clairs, précis et écrits et travaillent tous les jours dans leur accomplissement ?

Et ce n'est pas étonnant. Que ce soit le système éducatif ou nos parents, en tout cas les miens, aucun n'a jamais insisté sur l'importance d'avoir des objectifs. Mes parents ont énormément insisté sur l'importance des études, mais jamais sur l'importance d'avoir des objectifs.

Ce que la plupart des adultes ne réalisent pas, c'est que la définition des objectifs peut avoir plus d'impact sur leur vie que n'importe quelle autre compétence qu'ils pourraient acquérir à l'école.

Et c'est pour cette raison que je vous félicite d'avoir ce livre entre les mains.

Réussir est d'abord un état d'esprit.

En suivant ces principes simples et faciles à mettre en place et les techniques qui suivent, vous serez en mesure de booster votre vie dans les mois et années à venir. Vous passerez de la précarité et la frustration à la richesse et la satisfaction. Vous irez plus loin que vos amis, vos proches et la plupart des personnes que vous connaissez.

Je me rends compte de plus en plus qu'une personne d'une intelligence moyenne mais avec des objectifs clairs et précis peut dépasser un génie qui ne sait pas réellement ce qu'il veut faire de sa vie.

Mon but dans la vie est clair depuis que j'ai décidé de reprendre ma vie en main. C'est « aider le maximum de personnes à découvrir le potentiel qui sommeille en elles ». Dans cet ouvrage, je vous livre un concentré de tout ce que j'ai pu apprendre sur le succès, la réalisation des objectifs et l'accomplissement personnel.

En suivant et surtout en appliquant les principes de ce livre, vous serez parmi le « top des 10 % de la population » : ce que nos amis anglophones aiment appeler les « top performers ». Ceux qui parviennent à définir leurs objectifs, à concentrer toute leur énergie dans un seul but : réussir quels que soient les obstacles rencontrés.

Si vous avez ce livre entre les mains, c'est que vous croyez en vous. Vous croyez que vous pouvez faire la différence dans ce monde. Vous croyez que vous avez quelque chose de spécial, vous avez un grand potentiel qui attend d'être utilisé.

Je vous souhaite une bonne lecture.

Votre rêve est possible.

« L'homme est né pour vivre et non pour se préparer à vivre. »
Boris Pasternak.

Je répète souvent dans les vidéos sur ma chaîne YouTube que nous vivons dans une période où les possibilités sont illimitées. Nous vivons dans un siècle où tout est possible. Les possibilités et les opportunités sont illimitées pour les esprits créatifs et déterminés. Peu importent les courtes périodes de haut ou de bas que connaît l'économie ou que vous connaissez dans votre vie personnelle, nous sommes dans l'ère la plus en paix et la plus prospère que l'humanité n'ait jamais connue.

Votre passé ne détermine pas forcément votre futur.

Je suis né dans un quartier pauvre de la capitale du Maroc, Rabat. Rien ne prédestinait ce petit gamin rond et timide à réussir. Pourtant, ma mère a su m'inculquer l'éducation nécessaire pour m'accrocher à l'école et ne pas finir comme la plupart de mes anciens voisins du quartier qui sont tombés dans la drogue ou qui sont toujours au chômage.

J'ai réussi à décrocher mon diplôme d'ingénieur en 2009, j'avais un poste dans une multinationale, très bien rémunéré et pourtant, quelque chose n'allait pas. J'avais tout pour être heureux mais j'étais déprimé. Il me manquait quelque chose, je le ressentais.

Un jour, alors que j'assistais à une formation sur la gestion du temps, le formateur a posé une question qui a changé ma vie. Il nous a demandé : « Si vous n'aviez plus qu'une journée à vivre, que feriez-vous ? » Cette question m'a laissé abasourdi pendant quelques secondes car je ne me l'étais jamais posée. J'ai vu ma vie défiler devant moi. Et puis, plus rien.

Alors que la formation était déjà bien entamée, de mon côté, je suis resté bloqué sur cette question. Qu'est-ce que je suis en train d'accomplir dans ma vie ? Mon travail compte-t-il ? Ma vie a-t-elle un sens ? Quel souvenir vais-je laisser après mon passage sur Terre ?

Après une longue réflexion, je suis arrivé à la conclusion que sans objectif, la vie n'a pas vraiment de sens. On se laisse emporter par le premier vent qui vient comme une feuille morte. Depuis ce jour-là, j'ai décidé de définir des objectifs dans ma vie et de m'y tenir.

Ma vie est devenue un enchaînement de réalisations d'objectifs. J'ai préparé et couru mon premier marathon en l'espace de huit mois. J'habite avec une femme que j'aime. Je vis à Sydney en Australie. J'ai un travail avec un salaire annuel à six chiffres. En l'espace de trois ans, ma vie a complètement changé. Je n'ai jamais été aussi en forme et heureux de toute mon existence. Si je suis là où je suis actuellement, c'est bien grâce aux différents objectifs que je me suis fixés.

Depuis ce jour-là, je n'ai pas cessé de me former et de chercher ce qui fait le succès des plus grands de ce monde. J'ai investi des centaines, puis des milliers d'heures à lire sur cette définition et cet accomplissement des objectifs, tout en condensant dans ce livre mes plus belles trouvailles qui fonctionnent incroyablement bien.

Vous êtes le chef d'orchestre de votre vie.

Bouddha disait que nous devenons ce à quoi nous pensons la plupart du temps. Earl Nightingale a aussi parlé de cette révélation dans son fameux programme « Le plus étrange des secrets ».

Une des plus grandes découvertes dans le domaine du potentiel humain est le pouvoir de votre esprit à créer quasiment tous les aspects de votre vie. Tout ce que vous voyez autour de vous, créé par l'homme, a commencé tout d'abord par être pensé dans la tête d'une personne avant d'être transformé en réalité.

La loi de correspondance nous dit que notre monde extérieur est un miroir de notre monde intérieur. Ce que vous voyez à l'extérieur est la réflexion de ce qui se passe à l'intérieur. Il n'y a pas d'exception. Tout ce que vous expérimentez dans votre réalité correspond à quelque chose qui s'est passé dans votre monde intérieur.

Tout commence dans votre vie par une pensée, un désir, un espoir, un rêve dans votre esprit ou dans l'esprit de quelqu'un d'autre. Vos pensées sont créatrices. Vos pensées forment tout ce qui vous arrive.

Il est clair que ce à quoi nous pensons le plus, le sujet que nous abordons le plus, devient le thème de notre vie. Votre monde extérieur est une réflexion de votre monde intérieur.

Votre monde extérieur reflète ce à quoi vous pensez la plupart du temps. Ce à quoi vous pensez constamment se manifeste dans votre vie.

Dans le célèbre livre « Pensez et devenez riche » de Napoleon Hill, il explique que si nous posons la question aux personnes qui ont le plus réussi dans la vie, pour savoir à quoi elles pensent la plupart du temps, la réponse donnée par ces personnes est qu'elles

pensent constamment à ce qu'elles désirent dans la vie et comment l'obtenir.

Les personnes désespérées ou déprimées pensent et parlent constamment de leurs problèmes et blâment souvent les autres de ce qu'il leur arrive.

Les personnes qui réussissent parlent et pensent constamment à leurs objectifs et n'hésitent pas à les partager avec leur entourage.

La bonne nouvelle, c'est que tout le monde possède un potentiel pour réussir... oui vraiment tout le monde ! Peu importent vos origines, vos diplômes ou vos expériences passées. Cette simple idée d'écrire mes objectifs m'a permis et a permis à des millions d'autres personnes de réussir et de vivre heureux. Elle a permis à des millions de personnes de passer de la frustration à l'accomplissement, de l'échec à la réussite et aussi de la pauvreté à la prospérité.

Pourquoi les gens ne se fixent pas des objectifs ?

Voici une question que je me suis longtemps posée. Si le processus de se fixer des objectifs et les réaliser était automatique, pourquoi peu de personnes ont des objectifs clairs ? Pourquoi peu de gens se fixent des objectifs mesurables avec des dates fixes pour les réaliser ?

Pourquoi comptons-nous si peu de personnes qui écrivent sur une feuille de papier leurs objectifs ?

Peut-être, parce qu'elles manquent de temps. Les gens n'ont pas le temps de réfléchir, ni écrire leurs objectifs. Ils n'ont pas le temps de les revoir de façon régulière. Ils n'ont pas le temps de changer leurs habitudes et leurs actions. C'est ce que j'ai cru pendant longtemps et puis j'ai changé d'avis !

Selon l'INSEE (Institut National des Statistiques et Études Économiques), les Français passent en moyenne 26 heures par

semaine devant la télévision. Imaginons que ces mêmes personnes passent seulement 10 minutes par jour à écrire leurs objectifs tous les matins. À la fin de la semaine, cela représentera 1 h 10. Ces personnes auront tout le temps nécessaire pour ne rien rater de leurs programmes favoris.

Si ce n'est pas un problème de temps, qu'est-ce qui empêche les gens de définir des objectifs dans leur vie ? La vérité est qu'il y a autant de raisons que de personnes sur Terre. Voici les raisons qui reviennent le plus souvent. J'ai pu en dénombrer cinq.

1. Problème d'éducation et de connaissances

On ne sait pas ce qu'on ne sait pas. Oui, je répète, on ne sait pas ce qu'on ne sait pas et c'était bien mon problème. J'ai souvent entendu parler dans le milieu professionnel de l'importance de définir des objectifs d'un projet afin de le mener à bien. Mais j'étais à des années-lumière de penser que définir des objectifs s'appliquait aussi à la vie privée, sans doute car je n'avais pas encore conscience de leur pouvoir.

Je ne le faisais pas car je ne savais pas. Si vous êtes en train de lire ce livre, c'est que vous êtes beaucoup plus avancé que moi, j'évoque ici le moment où j'ai commencé à changer la vision de mon existence, en quelque sorte, à reprendre ma vie en main.

2. Manque de croyances

À la base, il ne s'agit pas d'un problème d'éducation ou de connaissances. J'ai toujours été étonné de voir sur plusieurs forums, ou d'observer après différentes discussions, que certaines personnes connaissaient le pouvoir des objectifs et savaient comment les écrire mais ne le faisaient pas concrètement. Ces personnes n'écrivent pas leurs objectifs car elles pensent qu'il s'agit d'une tâche pour les autres. En réalité, elles ne croient pas que cela peut fonctionner pour elles aussi.