

Sommaire

Introduction

Jour 1 - Comment définir ses objectifs

Jour 2 - Comment déjouer les pièges de l'état d'esprit routinier

Jour 3 - Apprenez à vous entourer des bonnes personnes

Jour 4 - Quelques moyens simples pour bien s'organiser

Jour 5 - Trois fondamentaux pour être en bonne santé !

Jour 6 - Vous aussi, débordez d'énergie!

Jour 7 - Améliorer son attitude face aux événements

Jour 8 - Apprendre à gérer ses finances personnelles

Jour 9 - Comment être certain d'atteindre son objectif

Jour 10 - Quelques secrets pour acquérir LA confiance en soi

Récapitulatif

Introduction

J'ai choisi de vous présenter 13 actions à mettre en place afin d'améliorer considérablement votre vie. Il est possible qu'elles le soient déjà toutes, et si c'est le cas alors vous avez une qualité de vie supérieure à 90% de la population, et nous vous en félicitons.

Ce guide se présente sous la forme d'un conseil par jour. Vous ne pourrez pas mettre la totalité de ces actions en place immédiatement mais, au fur et à mesure. Chaque jour, découvrez une idée, et faites un focus sur ce point bien précis en travaillant honnêtement jusqu'à l'avoir accompli. Une fois fait, vous passerez au suivant.

De nombreux scientifiques spécialistes en neurologie comportementale s'accordent à dire qu'une habitude, bonne ou mauvaise, se prend sur une durée pouvant aller de 21 à 30 jours selon les individus. Cela vous donne une idée de la répétition et donc de l'engagement que nécessite tout changement.

Ces conseils simples, s'ils sont mis en œuvre ont le pouvoir d'augmenter considérablement la qualité de votre vie. Vous n'avez rien à perdre à essayer, alors croyez en vous et en votre potentiel.

Jour 1 : Comment définir ses objectifs

Nous avons découvert les prémices de ce premier conseil bien avant de nous mettre, chacun, au développement personnel. Nous nous sommes tous engagé, un jour, à perdre du poids, à changer une attitude, à reprendre le sport. Ce genre d'action est soit créée par une alerte suite à une mauvaise attitude ayant entraîné un résultat désastreux, soit à l'occasion des vœux traditionnels du nouvel an souvent associés à cette bonne volonté de se résoudre à changer certaines choses.

La réalité nous prouve tous les jours que ces résolutions ne sont pas tenues dans le temps.

Inutile d'être en début d'année pour prendre une bonne résolution, se fixer un but. Ne pas avoir d'objectif, c'est comme être en mer sans gouvernail pour vous guider : avec de la chance, vous arriverez sur une île déserte, avec énormément de chance vous arriverez à vous retrouver dans un endroit sympathique, mais l'intérêt premier de vouloir arriver à une destination précise ne pourra être accompli.

Il est essentiel de se fixer correctement des objectifs, la méthode SMART est une de celle que nous apprécions et qui nous semble être la plus simple à mettre en pratique. Elle se décompose en 5 modules complémentaires :

Spécifique : votre objectif ne doit pas être formulé de manière vague, il doit être précis. Par exemple, être riche, ce n'est pas spécifique. Avoir 1.000.000€ de patrimoine, c'est précis, c'est défini précisément. Un objectif se formule au présent de l'indicatif en évitant soigneusement les dénégations comme par exemple: Le 31 décembre 2011, je ne fume plus. Dites plutôt: Le 31 décembre 2011, j'ai arrêté de fumer définitivement.

Mesurable : vous devez savoir quand vous l'aurez atteint ou quand vous serez à 50% de votre objectif. Il doit être en termes de quantité, de temps et si possible contextualisé.