

Des objectifs pour une vie meilleure

Pour avancer dans la vie, pour grandir, vous devez avoir des buts, des objectifs à court (6 mois-1 an), moyen (2 à 5 ans) et long terme (plus de 5 ans). Vous devez planifier votre vie dans les grandes lignes, car si vous ne savez pas où aller, vous n'irez nulle part.

Mais qu'est-ce qu'un but, un objectif ? C'est un rêve auquel on ajoute une date. Un rêve, c'est-à-dire quelque chose qui nous tient à cœur et non pas une simple rêvasserie.

Pourquoi une date ? Pour que cela devienne concret. Chaque but, chaque objectif est à diviser en buts plus petits, en petits pas avec à chaque fois une date butoir pour les réaliser. Il faut décomposer chaque grande action en actions plus petites.

« Comment mange-t-on un éléphant ? Une cuillère à la fois. »

En décomposant en plus petites tâches, cela vous paraîtra plus simple à réaliser, plus concret. Vous pourrez ainsi ajouter chacune des tâches à votre agenda et les réaliser plus facilement.

C'est un travail de préparation très sérieux. Le moment des vacances est propice à la réalisation de ce travail. Il permet de prendre le temps de voir où vous en êtes et de définir où vous souhaitez aller. Cela vous permet de réviser votre plan de vie (ou de le faire pour ceux qui n'en ont jamais réalisé), de l'ajuster aux différents changements intervenus dans votre vie. Car vous devez être capable d'accepter que tout plan de vie, tous buts comprennent des aléas, des impondérables qui vous obligeront à des modifications en cours de route.

Il se peut qu'un objectif mis en place aujourd'hui ne présente plus d'intérêt dans quelques années. Ce n'est pas grave, l'important c'est qu'en visant ce but, vous ayez évolué, vous ayez grandi. Il sera peut-être un tremplin vers un but supérieur.

Au début, vous aurez tendance à prévoir de petits buts par manque de confiance en vous. Mais, au fur et à mesure de leur réalisation, vous vous apercevrez que votre confiance en vous augmentera et que donc, vos buts seront plus grands. Vos objectifs peuvent être de toute sorte. Ils ne sont pas forcément matériels : grande maison, belle voiture, meilleur travail, de l'argent en abondance ? Ils peuvent être aussi d'ordre « immatériel » : être plus zen, atteindre la sérénité, rencontrer l'amour, apporter du bien-être aux autres ?

Mais attention, pour qu'un objectif puisse être réalisé, il faut qu'il soit daté mais aussi écrit noir sur blanc. S'il reste dans votre tête, cela ne sert à rien. Dans ce cas, c'est une chimère et non pas une planification claire et précise.

De plus, s'il s'agit d'un objectif matériel, il est fortement conseillé de l'afficher (par exemple, si vous désirez acquérir une voiture bien précise, découpez sa photo et collez-la sur le mur ou sur votre frigo) et de le chiffrer exactement.

En outre, pour vous aider à réaliser votre but, vous pouvez recourir à la visualisation : le soir, en vous couchant, fermez les yeux et visualisez votre objectif comme étant atteint, n'oubliez aucun détail (temps, lieu, environnement, personnages ?) et ressentez pleinement le plaisir obtenu. Ainsi, votre subconscient considérera cet objectif comme acquis et votre cerveau sera un allier sûr pour surmonter les obstacles.

Mais attention, n'oubliez pas, comme indiqué dans l'article « Le bonheur ici et maintenant », que le bonheur se vit maintenant. Il ne faut attendre d'avoir atteint votre but ou un de vos buts pour être heureux. Le voyage vers le but doit faire partie du bonheur.

Au sujet de l'auteur

Co-auteurs : BRUNET Isabelle (spécialiste en développement personnel) et GAWELIK Katy (Docteur en droit, spécialiste en bien-être et en épanouissement personnel)

Téléchargez gratuitement « Comment Concentrer Vos Energies Pour Atteindre Vos Buts » et bien d'autres ouvrages sur le site

<http://www.abondance-editions.com>

« Vous êtes autorisé à publier cet article sur votre site à la seule condition de garder le contenu intact, d'indiquer le nom des auteurs et de maintenir les liens cliquables ».

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>