

- Fiche pratique -

Transformez vos rêves en objectifs

Un objectif sans plan s'appelle un vœu.
ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Voici la prochaine étape à suivre pour vous créer une vie qui vous ressemble à 100%, la vie dont vous avez envie dans ses moindres détails, après avoir clarifié les désirs de votre coeur grâce à la méthodes 4 domaines.

Il s'agit de transformer vos rêves en objectifs. Car tout ce que vous avez écrit grâce à la méthode des 4 domaines doit être une bien longue liste. En tout cas, moi, ma liste de tout ce que j'ai envie d'accomplir avant de mourir, dans tous les domaines de ma vie, elle fait plusieurs pages !

Bon, mais comment est-ce qu'on transforme ses rêves en objectifs me direz-vous ? On commence à faire du tri. Parce que comme vous ne pouvez pas mettre 10 vêtements en même temps ou comme vous ne pouvez pas manger tout ce que vous aimez en un seul repas, eh bien vous ne pourrez pas réaliser tous vos rêves en même temps.
Vous allez donc choisir dans votre liste 12 rêves que vous avez envie de réaliser cette année.

Fermez les yeux. Projetez vous dans un an (date). Que voudriez-vous avoir accompli à cette date ?

Sélectionnez 12 objectifs à réaliser pendant cette année. Pour ne pas vous mettre la pression, mais aussi dans un objectif de réalisme, je vous invite à en choisir un gros, plusieurs moyens mais aussi des plus petits. Car le meilleur moyen de se saboter et de ne pas atteindre ses objectifs, c'est de se fixer des objectifs inatteignables. Soyez doux avec vous, construisez sur le succès. Car une fois que vous aurez atteint vos premiers objectifs, vous pourrez les barrer de la liste et en ajouter d'autres.

En plus, comme vous serez dans une spirale vertueuse, vous prendrez confiance en vous et vous pourrez viser des objectifs de plus en plus grands et ambitieux. Alors commencez doucement, tranquillement, jusqu'à l'atteinte de votre vitesse de croisière. Ce sont les premiers pas qui sont les plus difficiles, alors chouchoutez-vous. Pour que ce soit facile, je vous suggère même d'en mettre un tout petit que vous pouvez facilement réaliser dans les deux semaines qui viennent. OK ?

Rédigez également cette liste de manière à équilibrer les différentes dimensions de votre vie : mission de vie, plaisirs, vie de famille, couple, amitiés, loisirs... Il y aura des petites et des grandes choses, l'important est que vous sentiez que cet objectif est « juste » et important pour vous maintenant. Vous devez pouvoir dire au sujet de chaque point de votre liste « il est temps que ce genre de choses m'arrivent ».

Ces douze objectifs sont symboliques des 12 mois de l'année, même s'ils ne te prendront pas tous un an à se réaliser, même si tu n'en réaliseras pas un par mois non plus. Ce sont 12 objectifs qui te portent, qui te mettent en joie, que tu sens important de réaliser maintenant, comme s'ils cherchaient à prendre vie à travers toi.

Un exemple de liste

• Faire un voyage à l'étranger
• Créer une nouvelle activité professionnelle
• Engager une femme de ménage 2h par quinzaine
• Ecrire un livre
• Réorganiser les placards de la cuisine
• Aller au restaurant avec mon fils et lui dire tout ce que j'apprécie en lui
• Partir en week-end prolongé en amoureux pendant l'un des ponts du mois de mai • M'organiser pour aller au hammam tous les 15 jours
• Perdre 5 kg
• Vivre une relation de couple de rêve
• M'offrir un beau bijou
• Redécorer totalement ma chambre

Maintenant que vous avez vos 12 objectifs de l'année, faites-en une jolie liste que vous affichez dans un endroit où vous pouvez la voir plusieurs fois par jour. Si vous aimez les rituels, prenez le temps de la lire chaque soir avant de vous coucher et chaque matin en vous levant. Ainsi, vous offrez à votre subconscient la possibilité de vous apporter des solutions en dormant et vous démarrez le matin en mettant votre journée avec l'esprit tourné vers la réalisation de vos objectifs de vie.

A elle seule, cette habitude peut changer votre vie !

Pour passer plus facilement du rêve à la réalité, vous devez rendre vos objectifs plus facilement réalisables. Cela implique de les clarifier, mais aussi de pouvoir réaliser s'ils sont atteints ou non. Cela peut vous paraître bizarre, mais vous seriez étonné comme

l'esprit humain semble heureux de cultiver l'insatisfaction (bon en même temps, qui n'a pas été éduqué comme ça...) : il m'est arrivé de nombreuses fois de ne même pas me rendre compte que des objectifs étaient réalisés avant que je fasse mon bilan tri-annuel des 4 domaines de ma vraie vie...

De plus, procéder ainsi vous permet lors des moments de bilan, si vous constatez que l'objectif n'est pas atteint, de voir ce qui ne va pas : soit vous êtes en bonne voie et la réalisation n'est qu'une question de temps et de processus, soit vous avez trainé en route et vous devrez alors à l'avenir revoir vos priorités ou alors post-poser votre objectif.
Pour rendre vos objectifs réalisables, ils doivent être SMART.

Autrement dit :
• spécifiques : votre objectif doit être précis.
Exemple. « J'aimerais avoir plus de temps pour moi » se transforme en : « Je travaille 4 jours par semaine de manière à disposer comme je l'entends de mon vendredi ».
• mesurables : qu'est-ce qui permet de vérifier que votre objectif est atteint ?
Exemple. Mon objectif est d'apprendre le russe de manière à comprendre ce que je lis quand j'ouvre un journal russe.
• atteignables
Exemple. Si vous mesurez comme moi 1,57 m, inutile de songer à devenir hôtesse de l'air. Changez de rêve ;-)
• réalistes
Exemple. Perdre 20 kg en une semaine n'est pas réaliste. Passer des minimes sociaux au million en 3 mois non plus.
• avec une date

Je vous invite donc à reprendre la liste que vous avez élaborée hier et à reformuler vos 12 objectifs de manière à les rendre SMART.

- Bonus -

La lettre d'engagement

Ecrire un engagement que vous enverrez à quelqu'un de votre entourage. Il est en effet tellement facile de renoncer quand on est seul mais plus difficile de le faire quand on s'est engagé vis-à-vis de quelqu'un. Choisissez un(e) ami(e) bienveillant(e), qui partage vos idéaux de vie, peut-être même pouvez-vous créer à deux un binôme d'Abondance !

Voici un modèle de lettre d'engagement.

Votre prénom et votre nom
Votre adresse
Votre code postal et votre ville
Votre adresse mail

Je, soussigné(e) votre prénom et votre nom, déclare aujourd'hui prendre le chemin de me créer une vie qui me ressemble à 100%. Je m'engage à tout mettre en oeuvre pour réaliser mes rêves : je décide de mobiliser mon temps, mon énergie et mes ressources intérieures dans cet objectif.
Je consacre une heure par jour à la concrétisation des projets suivants :
- *votre projet n°1, pour telle date*
- *votre projet n°2, pour telle date*
- *votre projet n°3, pour telle date*
- *votre projet n°4, pour telle date*
- *votre projet n°5, pour telle date*

Je compte sur toi pour bien vouloir m'épauler sur ce chemin : m'encourager dans les moments difficiles, me féliciter pour les réussites et me rappeler gentiment à l'ordre si jamais je décidais de rompre temporairement ou définitivement mon engagement.
Si tu le souhaites, je m'engage à faire la même chose pour toi.

Votre signature

Personnalisez le texte, envoyez cette lettre et gardez-en une copie. Notez dans votre agenda la date du jour dans un an : ce jour-là, avec votre ami(e), ressortez la lettre et faites le bilan.