

LES MEILLEURES ASTUCES POUR RÉUSSIR SES OBJECTIFS !



— 37 blogueurs dévoilent leur secrets —





Sommaire

Préface.....	1
Introduction.....	2
1. Objectifs financiers: le guide pour tout réussir <i>Ophélie du blog fricaufeminin.com.....</i>	<u>3</u>
2. 3 clés pour atteindre tes objectifs professionnels <i>Christèle du blog creactiv-epanouies.fr.....</i>	<u>11</u>
3. Comment atteindre mes objectifs au jardin <i>Corinne du blog le-noyau-du-jardin.com.....</i>	<u>15</u>
4. Comment atteindre mes objectifs de bonheur et relationnels <i>Rahner du blog epanouissement-spirituel.com.....</i>	<u>19</u>
5. Mes pires entraves à l'atteinte de mes objectifs <i>Anne Sophie du blog retrouver-energie-vitale.com.....</i>	<u>24</u>
6. 5 astuces clés pour atteindre tes objectifs <i>Nathalie du blog investiralacampagne.com.....</i>	<u>28</u>
7. Comment atteindre ses objectifs dans une chasse aux trésors <i>Anne Sophie du blog terre-et-tresors.com.....</i>	<u>31</u>
8. Atteindre son objectif : les 4 secrets de la science <i>Claire du blog sciencesludiques.fr.....</i>	<u>35</u>
9. Le guide ultime pour fixer et atteindre ses objectifs avec succès <i>Any du blog jesuismultipotentiel.com.....</i>	<u>40</u>
10. Harmoniser objectifs et bien-être : Une gestion d'entreprise durable <i>Sarah du blog kisa-conseil.com.....</i>	<u>46</u>



Sommaire

- 11. Triomphe sur les kilos émotionnels**
Virginie du blog lecercledeserenite.com..... 50
- 12. Techniques simples pour booster sa motivation**
Renan du blog un-esprit-libre-et-curieux.fr..... 55
- 13. Mes astuces improbables pour atteindre mes objectifs du moment**
Sara du blog tout-vous-reussit.com..... 60
- 14. 3 clés pour rester motivée**
Mélanie du blog herbasimple.com..... 64
- 15. Comment définir un objectif réaliste pour un enfant atypique?**
Elise du blog optimismecool.com..... 68
- 16. Comment atteindre mes objectifs ?**
Denis-Quentin du blog habitudemieuxvivre.com..... 74
- 17. Comment atteindre mes objectifs en musculation ?**
Abdel du blog lebienetreourtous.com..... 78
- 18. La méthode SMART avec votre Whippet**
Laura du blog passion-whippet.com..... 88
- 19. La véritable définition du SEO: signification et principes de base à maîtriser**
Miora du blog consultanteseo.net..... 92
- 20. Mes astuces pour atteindre son objectif de score TOEIC**
Asmah du blog objectif-toeic-b2.com..... 97



Sommaire

- 21. 4 astuces pour atteindre mon objectif yoga**
Caroline du blog saham-yoga.com..... [102](#)
- 22. Mes astuces pour atteindre mon objectif**
Béatrice du blog beatrice-petitdemange.com..... [106](#)
- 23. Mes 3 astuces pour atteindre mes objectifs rapidement**
Bryan du blog les-bases-en-art.com..... [112](#)
- 24. Mes 5 astuces pour (enfin) manger sainement**
Carole du blog frenchie-en-cuisine.com..... [120](#)
- 25. Mes astuces pour atteindre mes objectifs contre le mal de dos**
Anick du blog mission-zero-douleur.fr..... [129](#)
- 26. Comment aider votre adolescent à atteindre ses objectifs**
Jeanne du blog omamazen.com..... [129](#)
- 27. Réaliser ses objectifs avec authenticité**
Aurélié du blog verite-interieure.com..... [134](#)
- 28. 7 astuces ultimes pour parvenir à tes objectifs**
Freddy du blog le-labo-de-la-productivite.fr..... [138](#)
- 29. La voie de la réussite : La puissance de la visualisation pour le concours de rédacteur territorial**
Magalie du blog madame-dys.fr..... [143](#)
- 30. Multipotentiel et productif : 5 clés pour une organisation efficace pour atteindre tes multiples objectifs**
Alizée du blog lacameleondueweb.fr..... [147](#)



Sommaire

- 31. Comment atteindre ses objectifs :
la méthode « L.O.T.U.S » © pour réussir**
Ana du blog origami-mama.fr..... 158
- 32. Améliorer son orthographe ?
Quelques astuces pour atteindre ses objectifs !**
Awa du blog progresser-en-orthographe.com..... 164
- 33. Comment lire plus et atteindre ses objectifs de lecture ?**
Eva du blog monbagageculturel.com..... 169
- 34. Coucher mes enfants sans souci
(Mon objectif quotidien de Papa)**
Bertrand du blog captainpapa.fr..... 174
- 35. Ma méthode théâtrale pour rester focus : Le Pomodoro**
Cyril du blog lecartooniste.com..... 178
- 36. Mon astuce pour atteindre mon objectif**
Genka du blog blog-sur-le-bonheur.com..... 182
- 37. Comment je garde le cap pour réaliser mon jardin en
permaculture**
Muriel du blog abeille-eco-lierre.com..... 186
- Le petit mot de la fin..... 197**



PRÉFACE

Comment vraiment tenir ses résolutions ?

Au début de chaque année, c'est la même histoire : on est tous plein de bonnes intentions. On se dit que cette fois, ce sera la bonne, qu'on va enfin se mettre au sport, apprendre cette langue qui nous fait de l'œil depuis des années, ou transformer notre petit balcon en un jardin luxuriant. Mais soyons réalistes, combien de fois ces belles promesses ont-elles survécu au-delà de février ?

Le problème, ce n'est pas qu'on manque de volonté. Non, le hic, c'est souvent qu'on ne sait pas par où commencer, ou comment garder le cap quand la motivation commence à flancher. Et c'est là que ce livre entre en jeu. Imaginez qu'au lieu de laisser tomber vos rêves à la première difficulté, vous aviez un guide, une sorte de boussole faite de conseils, d'astuces et d'histoires vécues par ceux qui sont passés par là avant vous.

Cet ebook n'est pas juste un recueil d'articles.

C'est une mosaïque de témoignages, une compilation de 37 voix différentes qui partagent un point commun : elles ont toutes trouvé une manière unique de transformer leurs rêves en réalité.

Des blogueurs de tous horizons, parlant de sujets aussi variés que le jardinage, l'apprentissage de langues, la compréhension des whippets, le coaching ou le sport, se sont réunis pour vous offrir leurs meilleurs conseils.

Ne pas abandonner, rester concentré sur ses objectifs, quelle que soit l'ampleur du défi - voilà de quoi on parle ici.

Que vous cherchiez à améliorer votre condition physique, à booster vos revenus, à lancer une entreprise ou même à élever des enfants, vous trouverez ici une source d'inspiration et de motivation.

Cet ebook n'est pas là pour vous dire quoi faire. Non, il est là pour vous montrer comment d'autres ont fait, comment ils ont tenu bon, adapté leurs méthodes, et finalement, atteint ces fameux objectifs qui semblent parfois si insaisissables.

Si les mots de ces 37 auteurs permettent à ne serait-ce qu'une seule personne de ne pas laisser tomber ses rêves, alors nous aurons tous gagné quelque chose de précieux.

Bonne lecture, et surtout, n'oubliez pas : peu importe votre objectif, le plus important, c'est de commencer quelque part et de ne jamais abandonner.

Alors, avant de tourner la page, je vous invite à faire une chose : croyez. Croyez en vous, en votre capacité de transformer vos rêves en réalité !

Merci à Ophélie, Christèle, Corinne, Rahner, Anne Sophie, Nathalie, Claire, Any, Sarah, Virginie, Renan, Sara, Melanie, Elise, Denis-Quentin, Abdel, Laura, Miora, Asma, Caroline, Beatrice, Bryan, Carole, Anick, Jeanne, Aurélie, Freddy, Magali, Alizée, Ana, Awa, Eva, Bertrand, Cyril, Genka et Muriel pour leur participation.

Et un merci particulier à Cyril du blog lecartooniste.com pour la réalisation de la couverture !



INTRODUCTION

Salut ! Je m'appelle Jessica.

En tant que coach spécialisée dans la perte de poids saine et durable, je vis à Sofia, épanouie aux côtés de mon merveilleux mari. Passionnée par la santé et la cuisine, mon objectif principal est d'accompagner ceux qui en ont assez des régimes éphémères et de l'insupportable effet yo-yo, vers leur poids idéal et une nouvelle joie de vivre.

Dans cet ebook, qui rassemble 37 articles de blogueurs variés, je partage avec vous des astuces éprouvées pour atteindre vos objectifs, que vous cherchiez à améliorer votre condition physique, à booster vos revenus, à lancer une entreprise ou à apprendre à dessiner.



Atteindre ses objectifs, c'est plus qu'une liste de tâches à cocher. C'est un chemin vers une transformation personnelle, et je suis profondément convaincue que cet ebook va influencer positivement votre vie.

Jessica



01.

Objectifs financiers: le guide pour tout réussir

OPHÉLIE DU BLOG [FRICAUFEMININ.COM](https://fricau féminin.com)





OBJECTIFS FINANCIERS: LE GUIDE POUR TOUT RÉUSSIR

Et si vous démarriez chaque année en dessinant votre vie de rêve et vous fixant des objectifs financiers ? Vous pensez que ce n'est pas sexy de parler de chiffres ... Eh bien laissez-moi vous convaincre du contraire car se mettre en ordre de marche pour atteindre ses objectifs passe par le fait de s'en donner les moyens ! 🙌

En effet, si l'argent n'est pas une fin en soi, c'est un moyen fort utile pour financer ses projets et sa liberté. Et le nier revient à se mentir à soi-même...

Alors puisque notre mental fonctionne de telle manière que sans cap, nous n'atteignons pas nos objectifs.... Prenez vos plus beaux crayons de couleurs et livrons-nous à un petit exercice de créativité financière 😊. Et rappelez-vous que se fixer des objectifs fait partie des habitudes des personnes qui réussissent tout !

De plus, nous avons énormément de biais cognitifs liés à l'argent. En effet, avez-vous remarqué que quand nous dormons ou rêvons, nous n'avons aucune notion de chiffres.. De même, de nombreuses expériences neuro-scientifiques ont montré que nous sommes très mauvais.es quand il s'agit de se projeter vis-à-vis de l'argent

Alors, il va vous falloir mettre votre mental en ordre de marche si vous voulez atteindre vos objectifs financiers ... Et ça tombe bien car je vais vous livrer les secrets pour hacker le fonctionnement de votre cerveau au profit de la réalisation de vos objectifs financiers et de votre liberté financière 😊

Commencez par fixer vos objectifs de vie

L'argent n'est qu'un moyen au service de votre vie ! Si vous souhaitez atteindre vos objectifs financiers, il va falloir que votre cerveau y croit. De plus, il faut que ceci lui paraisse cohérent et inspirant !

Vos objectifs financiers doivent donc découler de vos objectifs de vie. En effet, c'est par cela que je vous propose de commencer ! 📍

Fixez-vous des objectifs SMART !

Que ce soit un objectif financier ou autre, un bon objectif doit être SMART. Définissez donc des objectifs:

- Spécifiques
- Mesurables
- Atteignables
- Réalistes
- Temporalisés

Désormais déclinez cette démarche à tous les pans de votre vie : Amour, famille, carrière, santé et forme physique, lieu de vie, amitiés et relations sociales, découvertes, voyages et expériences, nouvelles compétences, spiritualité...

Faites un grand tableau sur une feuille A3 et indiquez tous ces éléments sur différentes colonnes horizontales.

Sur l'axe vertical, tracez des lignes et indiquez ce que vous voulez réaliser dans 1 mois, 3 mois, 6 mois, 1 an, 3 ans, 5 ans, 10 ans, 20 ans !

Et, s'il vous plaît, laissez-vous aller à rêver....🌈



Rédigez vos objectifs au présent et associez-*y* des émotions positives

La boîte à rêves vient-elle de s'ouvrir ? 📦 Tant mieux, laissez le génie sortir !

Maintenant, fermez les yeux et ressentez les émotions positives comme si vous y étiez. Gardez ce ressenti et laissez ces éléments s'inscrire en vous. En effet, notre inconscient adore ! En associant plusieurs fois par jour, des objectifs à des émotions positives, notre cerveau intègre ce programme... Puis il nous met face à des opportunités ! Alors, utilisez votre mental et vos émotions à bon escient. Et pratiquez pendant 2 mois sans modération !

Si vous ressentez quelque chose de négatif, c'est que vous avez un blocage qui est lié à votre environnement, à votre histoire ou à une fidélité familiale qui vous dessert.

Et pour ce faire, je vous conseille l'exercice suivant. Il est très utile pour faire de la place dans sa vie et récupérer de l'énergie ✨

Laissez sortir ce que vous ne voulez plus de votre vie pour faire de la place et laisser entrer ce que vous voulez voir se manifester

C'est une des choses les plus compliquées avec des personnes que j'accompagne en coaching ... Quel que soit le sujet, il faut faire de la place et laisser sortir des choses de sa vie pour en laisser entrer de nouvelles plus en phase avec notre évolution ...

Alors, rendez-vous service et faites une liste de tout ce qui vous prend la tête... Soyez honnête et notez ce qui vous contraint et vous mange de l'énergie. 😞

Maintenant, faites 4 colonnes. 📝

- Dans l'une, vous noterez ce que vous ne voulez plus, ce que vous décidez d'abandonner... En effet, pour avoir ce que l'on veut, il faut quitter ce qu'on ne veut plus
- La seconde colonne accueillera ce que vous acceptez en pleine conscience et avec lequel vous décidez de composer.
- La troisième partie accueillera ce que vous voulez changer, adapter ou modifier
- Puis faites une quatrième colonne et notez ce contre quoi vous râlez jusqu'à présent... Désormais, barrez cette colonne et faites-vous la promesse de ne plus jamais râler car ceci ne produit aucun changement positif dans votre vie. Dorénavant, tout ce qui vous pose souci doit pouvoir rentrer dans l'une des 3 autres colonnes. C'est comme cela que vous avancerez vers votre vie de rêve et marcherez vers vos objectifs financiers 👍

Vous êtes prête ! Maintenant passez à l'action et commencez par modifier, abandonner les choses les plus simples Vous allez pouvoir ainsi récupérer de l'énergie et des moyens que vous pourrez déployer à votre profit !

Déclinez vos OBJECTIFS FINANCIERS de vos objectifs de vie

"La richesse n'est pas la quantité d'argent que l'on a mais la façon dont on l'utilise"
Paulo Coelho

Vous avez désormais vos objectifs de vie... Vous savez où vous voulez être dans 1 an, 5 ans, etc... Le type de vie que vous voulez avoir, les personnes qui vous entourent ...

Maintenant chiffrez combien cette vie va vous coûter mensuellement et annuellement. Vous ne le savez pas exactement ?... Alors, faites une cote mal taillée ...Imaginez des masses financières en face de vos projets ! Et surtout ne vous limitez pas !

Si vous devez ajuster, dites-vous que c'est par le facteur temps que vous ajusterez... Mais ne négociez pas avec vous même et ne lâchez surtout jamais vos rêves ... Adaptez-les !



Maintenant que vous avez le chiffrage de votre vie de rêve, que vous savez ce que vous voulez vivre, vous allez pouvoir ajuster les colonnes relatives à vos apprentissages, votre vie professionnelle et financière !

Mais avant cela, décomposez vos objectifs financiers dans le temps: combien vous faudra-t' il gagner annuellement et mensuellement ?

Désormais dites-vous au présent que vous gagnez cette somme et couchez- vous le soir en vous posant la question suivante : comment gagner cette somme ?

Votre inconscient va vous glisser des solutions ... S'il vous plaît écoutez-le et notez vos idées le matin. De plus, rebondissez sur l'ensemble des opportunités qui se présentent à vous ! Faites des recherches : si quelqu'un a réussi à le faire, vous pouvez le faire ! 🙌

Et intégrez les résultats que vous venez d'obtenir dans votre tableau d'objectifs financiers 🙌

Investissez sur vous-même pour atteindre vos objectifs financiers

Pour obtenir des résultats différents, il va falloir emprunter des chemins différents ... Et OUI ! Si vous continuez à penser et agir de la même manière que vous le faisiez, vous obtiendrez les mêmes résultats. ☹️

Il ne vous reste plus désormais qu'à passer à l'action. Alors, posez-vous désormais la question suivante : quelle est la plus petite chose que vous pouvez faire toute de suite pour aller dans le sens de vos objectifs financiers ?

On appelle cela "le pied dans la porte". Quand on a pris une décision, Il faut passer à l'action dans les 48 heures pour s'obliger à changer les choses sinon la procrastination vous guette ... Et vous risquez de faire du sur place pendant une année encore.

Et mon meilleur conseil est de commencer par investir sur vous pour changer votre vie car c'est par vos connaissances et le déploiement de nouvelles compétences que vous allez pouvoir le faire.

Désormais demandez-vous :

- A quoi devez-vous prioritairement vous former ?
- Combien ceci vous coûtera-t'il ?
- Mes conseils : si vous êtes salarié.e, demandez dans le cadre de votre rendez-vous d'évaluation annuel le financement d'une formation allant dans le sens de vos objectifs. Si ça n'est pas accepté, mobilisez votre CPF.... De plus, demandez une augmentation Et si vous ne l'obtenez pas, changez de job pour faire jouer la concurrence et augmenter vos revenus ...

Maintenant, réintégrez ces pistes dans votre tableau d'objectifs sur les colonnes liées à vos apprentissages, votre vie professionnelle et financière 😊

Faites le point sur votre état initial autrement dit établissez un budget pour bâtir la stratégie qui va vous permettre d'atteindre vos objectifs financiers

Tenez-vous un budget à jour ? Avez-vous mis en place le tableau qui vous permet de savoir où vous en êtes ? Utilisez-vous la bonne application de gestion de vos comptes et savez-vous où vous en êtes de vos placements en temps réel ?

Si tel n'est pas le cas, ceci doit être votre priorité 🙌



En effet, c'est un indispensable pour :

- être zen financièrement,
- visualiser vos objectifs,
- dégager et chiffrer la marge de manœuvre avec laquelle vous pouvez démarrer tout de suite.

Une fois que vous avez réalisé cet état initial :

- travaillez sur le fait de stopper toutes les fuites dans votre budget (cafés, restaurants, abonnements, fringues),
- renégocier vos abonnements en tous genres,
- arrêtez de payer des frais bancaires,
- donnez-vous un montant d'argent de poche mensuel maximum.

BRAVO !!! 🌟 Vous avez désormais dégagé une marge pour constituer votre épargne de précaution (6 mois de charges d'avance) et vous pouvez commencer à investir dans vos projets



Musclez votre Money attitude pour atteindre vos objectifs financiers

Nous avons tous une "Money Attitude" c'est-à-dire une tendance qui se dégage dans notre relation à l'argent. Elle découle de notre enfance, de ce que nos aïeux ont vécu sur ce sujet et des croyances qu'on entretient vis-à-vis de l'argent...

Et pour atteindre vos objectifs financiers, ils va vous falloir faire un petit travail d'introspection sur le sujet.... 😊

Alors, êtes-vous plutôt repousseur.euse ? montagnes russes ? ou écurieul ?

Et quelles sont vos croyances sur le sujet ? 🇫🇷

Pensez-vous que l'argent circule facilement dans votre vie ? Que vous méritez le meilleur ? Appréciez-vous facilement de donner et recevoir ? Pensez-vous que l'argent est une énergie positive au service de votre vie et de vos projets ? Pensez-vous que l'argent permet de faire le bien et d'impacter positivement le monde ?

Si toutes vos réponses sont positive, BRAVO 🌟

Si tel n'est pas le cas, il va vous falloir vous dessaisir de certaines pensées et en nourrir d'autres plus en adéquation avec vos objectifs financiers.

En effet, l'un des meilleurs conseils pour atteindre vos objectifs financiers est d'entretenir des pensées et émotions positives vis-à-vis de l'argent 🍷

Visez la progressivité dans vos objectifs financiers et décomposer-les en petites marches

Votre meilleur allié en matière d'atteinte de vos objectifs financiers est le temps ... En effet, il a la faculté de multiplier des petites sommes et de transformer les petites rivières en grands fleuves.

Or, nous avons tous un biais cognitif qui vise à vouloir la satisfaction immédiate de nos désirs et besoins ... Alors, que c'est en renonçant à l'immédiateté de nos désirs de consommation et en semant de petites graines très régulièrement qu'on obtient des changements et des résultats extraordinaires.



Je m'explique ... 😊

- En bourse, la stratégie qui sur-performe toutes les autres est celle qui vise à investir un petit montant le plus souvent possible sur des indices diversifiés en ne regardant pas les cours et en laissant les intérêts se réinvestir...
- dans le domaine de l'immobilier, en utilisant l'effet levier, vous pouvez faire grossir un patrimoine avec l'argent de la banque. Et en étant patient, au bout d'un certain nombre d'années, le tout est à vous ...
- De même, quand vous montez un business, au démarrage vous cherchez surtout à dégager un revenu... Et quelques années plus tard, vous aurez en plus valorisé un capital et un patrimoine

Donc le temps est votre meilleur allié dans l'atteinte de vos objectifs financiers. Par contre, il faut commencer à agir un jour pour que l'effet boule de neige s'enclenche ! 😊

Et en matière d'argent, on surestime ce qu'on peut faire en 1 an et on sous-estime ce qu'on peut réaliser en 5 ans. Alors levez les yeux et visez la ligne d'horizon et le long terme !

Diversifiez vos sources de revenus pour sécuriser vos objectifs financiers

Nous avons pour la plupart été élevés avec l'idée que nos revenus allaient venir d'un salaire. En effet, avant qu'internet ne démocratise la culture de l'investissement, de l'entrepreneuriat et des revenus passifs, les secrets de la liberté financière restaient aux mains de quelques riches familles.

La magie d'internet a fait que les recettes appliquées par ceux et celles qui ont réussi à devenir libres financièrement sont aujourd'hui connues . Et l'un des piliers est de diversifier ses sources de revenus notamment en investissant et en entreprenant. Vous pouvez d'ailleurs rester salarié.e et commencer à développer des sources de revenus passifs pour mettre le temps et d'argent au service de vos objectifs financiers.

De plus, diversifier est le seul réel rempart au risque car l'économie connaît des cycles et vous diversifier permet de résister aux creux !

Montez un business pour accélérer l'atteinte de vos objectifs financiers

Et si vous vous lanciez dans la folle aventure de créer de la valeur chez les autres pour créer de la valeur dans votre vie ?

Ceci s'appelle l'entrepreneuriat ! En effet, nous avons tous des talents, des zones de génie qui nous distinguent ... Pourquoi ne pas les monétiser en résolvant les problématiques que d'autres se posent ? 🧐

Entreprendre, c'est offrir une solution, un service qui répond à un besoin. On sort de la logique du consommateur pour devenir acteur.rice Et si vous avez décidé de transformer votre vie, ça peut être une bonne option.

En effet, ceci vous permettra d'être libre de fixer vos tarifs et votre rythme de travail ... Une belle manière d'avoir la main sur vos objectifs de vie et de propulser vos objectifs financiers.

De plus, si vous décidez d'entreprendre, donnez-vous des objectifs financiers dans votre business.

Vous souhaitez augmenter la valeur perçue de votre offre ? Résolvez quelque chose de douloureux de manière rapide, simple, sympa et efficace ... Bref, transformez la douleur et la frustration en plaisir !



Mon conseil: à l'intérieur de votre business, intégrez votre satisfaction ainsi que celle de vos collaborateurs.trices et de vos client.es dans vos indicateurs de réussite... Les business qui fonctionnent le mieux sont ceux qui équilibrent rentabilité, sens pour les personnes qui y contribuent et satisfaction des client.es 😊 Là encore, l'argent n'est qu'un des aspects de la réussite du projet !

Commencez à investir le plus tôt possible pour atteindre vos objectifs financiers

Une des compétences qui rapporte le plus est celle qui vise à apprendre à multiplier les petites sommes. En d'autres termes, si vous souhaitez apprendre une compétence indispensable pour la réussite de vos objectifs financiers, pourquoi ne pas commencer par apprendre à investir ...

En France, il est si tabou de parler d'argent que tout le monde pense qu'il faut être extrêmement intelligent.e et avoir d'énormes moyens pour investir. Et ce problème est amplifié par notre système éducatif qui ne véhicule aucune éducation financière ...

Or, il n'en est rien !!!

Maintenant répondez à la question suivante : combien de temps avez vous passé durant votre scolarité à apprendre des choses qui ne vous ont servi à rien ? Et combien de temps et d'argent avez-vous consacré à comprendre l'argent, le gérer et le multiplier ?

Dans la plupart des cas, la réponse à cette question va vous amener à adapter votre tableau d'objectifs et allouer un budget à vos compétences financières 😊

Évaluez et ajustez tous 3 à 6 mois vos objectifs financiers

Un bon objectif est un cap qu'il faut ajuster régulièrement... Personnellement, je le fais tous les 3 mois. A chaque fois, je célèbre les victoires et les avancées. De plus, je me montre sincère et bienveillante avec moi-même quant aux objectifs à réajuster.

En effet, nous ne sommes pas des machines ... Nous ne pouvons jamais contrôler ce qui ne relève pas de nous et prévoir l'imprévisible ! Nous vivons interconnecté.es à des éléments sur lesquels nous n'avons aucune prise....

Donc ajustez, rééquilibrez et célébrez : c'est le chemin le plus réaliste pour atteindre vos objectifs financiers et tenir dans la durée. Votre mental a besoin de gratifications... Alors nourrissez-le !

Développer votre réseau et entourez-vous des bonnes personnes pour accélérer l'atteinte de vos objectifs financiers

Nous sommes le reflet des 5 personnes avec qui nous passons le plus de temps. De plus, comme les enfants, nous apprenons par mimétisme. En effet, si vous souhaitez atteindre vos objectifs financiers, un puissant accélérateur va être de vous entourer de personnes qui:

- ont une vision positive de l'argent et ont trouvé des solutions
- parlent d'argent librement et partagent leurs expériences sur le sujet
- ont mieux réussi que vous sur ce sujet



👉 Alors quelques suggestions :

- Trouvez-vous des copains ou copines de fric ! Et échangez sur vos enseignements ! Par contre, attention à rester critique car les solutions des un.es ne correspondront pas forcément aux autres....
- Inscrivez-vous à des groupes ou programmes mentorés : vous profiterez de l'émulation et serez porté.e par la mêlée
- Abonnez-vous à fricaufeminin.com ! Ça ne coûte rien et ça rapporte gros 😊

Alors, plus d'excuses pour ne pas mettre la planche à billets au service de vos projets cette année ! Et dites-moi dans les commentaires ce que vous rêvez de réaliser 🎯 et votre plus grande frustration en lien avec ce sujet

Cet article participe à l'événement inter-blogueurs « Mes astuces pour atteindre mon objectif » organisé par [Madame Paleo](#). Et je vous conseille la lecture des articles suivants pour rester en forme tout au long de l'année : [10 aliments perte de poids](#) et [Commencer le jeûne intermittent – le guide du débutant](#)

visitez le blog d'Ophélie :
fricaufeminin.com



02.

3 clés pour atteindre tes objectifs professionnels

CHRISTÈLE DU BLOG [CREACTIV-EPANOUIES.FR](https://creactiv-epanouies.fr)





3 CLÉS POUR ATTEINDRE TES OBJECTIFS PROFESSIONNELS

🌟 Les secrets pour réussir ses objectifs 🌟

La nouvelle année où la période de la rentrée sont généralement propices aux nouveaux projets. Si toi aussi, tu envisages de passer à une vitesse supérieure dans ton job ou ton activité, je te partage ici les 3 clés fondamentales pour atteindre tes objectifs professionnels.

🌟 Bien déterminer tes objectifs en tenant compte de tes valeurs et de ta marge de manœuvre

Tu le sais déjà probablement : un objectif est différent d'un simple souhait. Si tu te dis : « J'aimerais bien obtenir une promotion » ou « Je voudrais me lancer à mon compte », ce ne sont pas des objectifs. Ça reste du domaine du rêve. En revanche, si tu ajoutes une échéance et plus de détails, tu as de vrais objectifs professionnels.

🌟 Des objectifs clairs avec la méthode SMART

La méthode SMART est fréquemment utilisée pour la préparation d'un projet.

S pour spécifique, M pour mesurable, A pour accessible, R pour réaliste et T pour temporel.

- Spécifique signifie précis. Par exemple, au lieu de se dire « je veux une promotion », tu vas bien spécifier le poste que tu vises.
- Un objectif Mesurable signifie qu'il peut être évalué. Par exemple, si tu es entrepreneur, au lieu de te dire « je veux plus de clients », tu pourrais te dire « je veux assez de clients pour me rapporter 3000€ de CA mensuel supplémentaire. »
- Accessible signifie à ta portée. Si tu souhaites obtenir une promotion, tu dois viser un poste accessible. Par exemple, un responsable marketing pourrait d'abord penser à devenir directeur commercial au lieu de viser directement le poste de directeur général.
- Réaliste : ton objectif doit correspondre à tes compétences et tes talents. Il serait irréaliste de vouloir devenir ingénieur en génie civil après des études et une carrière axées sur la gestion hôtelière...
- Temporel : il s'agit de fixer une échéance pour ton objectif. Et éventuellement, le découper en plusieurs sous-objectifs à étaler sur des durées déterminées.

En utilisant cette méthode, tu dois tenir compte de ta marge de manœuvre afin que tes objectifs restent « accessibles » et « réalistes ». Les moyens à ta disposition pourraient notamment influencer sur la durée nécessaire pour réaliser tes objectifs professionnels.

Par exemple, si tu penses à créer ton entreprise, tu dois te poser la question : est-ce que ce projet va se faire en parallèle à ton activité professionnelle actuelle ou en quittant ton job ? Si tu disposes de plus de temps à consacrer à ton projet, tu pourrais avancer l'échéance. Dans le cas contraire, les délais peuvent être allongés de manière raisonnable.

Ainsi, pour atteindre tes objectifs professionnels, tu dois être suffisamment claire. Et tu dois aussi rester en phase avec tes réelles aspirations.



✨ Des objectifs alignés avec tes valeurs

Ça ne sert à rien de mettre en place de beaux objectifs bien détaillés s'ils ne correspondent pas à tes valeurs. Ainsi, parallèlement au petit exercice SMART, tu dois tenir compte de ces valeurs-là.

La première chose à faire, c'est d'effectuer une introspection sérieuse, c'est-à-dire sincère. Qu'est-ce qui t'anime ? Quelles sont les valeurs les plus importantes pour toi ? Cela pourrait être la liberté, l'intégrité, la créativité, ...

Réfléchis ensuite aux situations passées où ces valeurs ont pu s'exprimer. Dans quels types de projets ? Sur quelles tâches ? Dans quels domaines ? Tu vas ainsi pouvoir établir une liste des activités alignées avec tes valeurs, et que tu as déjà expérimentées, et faire un état des lieux de ta situation.

Puis, réfléchis aux moments où tu as vécu des écarts de valeur dans ton activité professionnelle. Dans quelle situation as-tu senti que tu n'étais pas alignée ? Cela permet de définir ce qui ne te correspond pas. C'est très important pour éviter les mauvais choix en termes d'objectifs professionnels.

Enfin, visualise ton job ou ton activité professionnelle idéale, dans laquelle tu te sentirais pleinement épanouie. Elle doit refléter les valeurs que tu as listées. C'est ainsi que tu pourras déterminer des objectifs alignés avec ta personnalité et tes aspirations.

✨ Réaliser un plan d'action réaliste pour atteindre tes objectifs professionnels

Maintenant que tes objectifs sont bien définis, il s'agit de faire ce qu'il faut pour les réaliser. Grâce à la méthode SMART, c'est plus facile de découper chaque objectif en plusieurs étapes.

N'oublie pas la fameuse citation attribuée à Confucius : « **Celui qui déplace la montagne doit commencer par enlever les petites pierres.** » Avec un plan d'action, les choses deviennent plus simples.

Ainsi, prends chacun de tes objectifs et réfléchis aux actions nécessaires que tu dois accomplir pour les réaliser. Tu souhaites avoir de nouveaux clients pour générer un certain chiffre d'affaires d'ici à 6 mois ?

Voici quelques actions possibles : choix d'un canal de communication, création des contenus nécessaires, diffusion des contenus. Cela pourrait être un calendrier éditorial et des posts sur les réseaux sociaux, une newsletter, des publicités ou encore une prospection par mail ou par téléphone...

En détaillant les différentes étapes requises pour atteindre tes objectifs professionnels, tu auras un guide clair et motivant. N'oublie pas de fixer des échéances pour chaque phase de ton plan d'action : elles serviront de repères pour évaluer tes progrès.

✨ Évaluer tes résultats et ajuster tes actions

Ça y est, ton programme est bien ficelé et il ne reste plus qu'à exécuter ? Parfait !

Tout ne va pas se passer comme prévu, c'est dans l'ordre des choses. C'est pour cela qu'il est important d'évaluer régulièrement ta progression pour être sûre d'atteindre tes objectifs professionnels.



À chaque étape franchie ou au bout de chaque échéance fixée, prends le temps d'analyser ce qui s'est passé. As-tu effectué toutes les actions que tu as déterminées en amont ? Si non, pourquoi n'as-tu pas réussi ? Comment vas-tu reporter tes objectifs sur la prochaine période ?

Et quels sont les résultats des actions accomplies ? Sont-ils à la hauteur de tes attentes ? Si non, que peux-tu faire pour ajuster le tir ?

Une évaluation régulière permet d'améliorer tes actions en continu. Ne sois pas découragée si tes résultats ne sont pas satisfaisants : c'est une occasion de mettre le doigt sur ce qui ne marche pas. Et donc un moyen de faire mieux !

✨ Mon secret pour atteindre mes objectifs

Après ces 3 clés essentielles, je te partage mon petit secret pour atteindre plus facilement mes objectifs. Chaque année, je prends un temps pour créer un vision board. C'est un outil ultra puissant qui permet de mieux concrétiser de tes objectifs, ou tes rêves.

L'effet visuel permet de mieux visualiser tes objectifs et cela vient activer certaines parties de ton cerveau, comme pour ancrer encore plus profondément tes aspirations. Cela renforce ainsi ta détermination et ta motivation pour l'atteinte de tes objectifs.

Cette méthode peut aussi bien s'appliquer pour des objectifs professionnels, ou personnels. Alors prête à te lancer dans la construction de ton vision board ?

✨ Conclusion

Pour atteindre tes objectifs professionnels, tu dois déjà être claire et alignée avec toi-même. Ensuite, mets en place un plan bien détaillé avec des échéances régulières : découper ton objectif en petites étapes le rendra plus accessible.

Enfin, n'aies pas peur d'échouer.

Réfléchis régulièrement à tes progrès, et tu comprendras que chaque résultat – ou absence de résultat – constitue une opportunité d'avancer.

Au fait, cet article participe au carnaval d'articles de « Mes astuces pour atteindre mon objectif » organisé par [Madame Paleo](#), coach de perte de poids selon le principe « Perdre du poids sans avoir faim », qui propose un [guide pour pratiquer le jeûne intermittent, avec ou sans café](#).

visitez le blog de Christèle :
creactiv-epanouies.fr



03.

Comment atteindre mes objectifs au jardin

CORINNE DU BLOG LE-NOYAU-DU-JARDIN.COM





COMMENT ATTEINDRE MES OBJECTIFS AU JARDIN

Quel jardinier ne s'est pas donné comme objectif de réussir son jardin cette année ?

Une flûte de cette jolie boisson à bulles dorée à la main, je me suis fixé un but pour cette saison de jardinage :

Réussir un joli potager fleuri qui me donnera le plus d'autonomie alimentaire possible.

Je me suis imaginé avec enthousiasme les premières pousses vertes émerger de la terre fertile.

Et oui ! je suis une amoureuxse du jardinage.

Mais cette année, j'ai un objectif ambitieux en tête :

Être encore plus autonome.

Alors, en levant mon verre, j'ai annoncé à mon jardin :

"Cette saison, mes chers amis végétaux zé animaux, nous allons créer un potager fleuri qui nous conduira vers l'autonomie alimentaire !"

Non, je n'ai même pas dit *"je l'espère"*.

Car j'ai décidé de mettre en œuvre une nouvelle stratégie, j'ai dégainé toutes mes astuces.

Étape 1 : la Planification

Assise à la table de la véranda, j'ai sorti mon journal du jardin de l'année dernière, celui où j'ai noté ce que j'avais fait au potager, ma mémoire en somme.

Sur un carnet, j'ai commencé à planifier mon potager.

L'astuce ?

J'ai pris aussi mon livre de cuisine.

Je vous entends d'ici : *"un livre de cuisine pour jardiner, elle doit avoir abusé des champignons... hallucinogènes"*

Et pourtant, c'est bien lui qui m'aide le plus à me décider, à établir des priorités.

Il faut dire que les techniques de jardinage, je les connais sur le bout des doigts. Mais je voudrais toujours tout cultiver, alors, il faut que je fasse des choix. Mon jardin n'est pas si grand (du moins vu ce que je peux faire à cause de ma condition physique).

J'ai ainsi décidé des légumes, des herbes et des fleurs que je souhaitais cultiver, en fonction des plats que je voulais cuisiner.

Étape 2 : J'établis mon plan d'action

Tout le monde sait que diviser ses objectifs en étapes plus petites, cela rend ces tâches plus gérables.

Alors, je fais une liste écrite de ces légumes indispensables à mes recettes que je note sur mon carnet.

Aidée du calendrier de jardinage, y'a plus qu'à ! Je n'ai plus qu'à inscrire mois par mois ce que je dois faire.

Quand on a une mémoire de poisson rouge, il faut s'organiser 😊



Étape 3 : Suivre mois par mois

Dans ce calendrier, tout est découpé en travaux à faire ce mois-ci.

Cela va éviter la surcharge d'informations.

En limitant le nombre de tâches à gérer simultanément, je me donne plus de chances de ne pas me perdre, de ne pas papillonner, de ne pas m'épuiser et par conséquent, je suis sûre de pouvoir tout faire.

Étape 4 : m'assurer de pouvoir visualiser mes succès

C'est là qu'intervient mon nouveau journal du jardin, mes prévisions sont sur mon carnet, ainsi que mes idées, griffonnées en vrac.

Il va falloir que j'organise cela de façon un peu plus formelle, plus propre. C'est pourquoi je compte bien tout réinscrire dans mon journal de cette année.

Comment vais-je rester concentrée sur mes objectifs ? Quelles sont les méthodes que j'utilise pour garder la motivation et transformer mes rêves en réalité ?

Rester concentré sur ses objectifs peut parfois être un défi.

C'est pourquoi, et vous l'avez compris, j'utilise plusieurs astuces :

- Définir des objectifs clairs
- Établir des priorités
- Créer un plan d'action
- Éviter la surcharge d'informations
- Établir des routines

Grâce à quelques outils de papier comme

- mon livre de cuisine
- mon ancien journal du jardin
- mon carnet
- mon nouveau journal du jardin pour l'année
- mon calendrier du potager

De façon à

- Visualiser mes succès
- (et dépasser mes échecs)
- rôle du journal
- Suivre ma progression
- rôle du journal
- avoir un partenaire
- qui est le témoin de mes actions
- et c'est encore une fois le rôle de mon journal
- me fixer des échéances (cette fois, c'est mon calendrier qui entre en jeu)

C'est en appliquant ces astuces que je peux créer un environnement propice et maintenir mon focus sur la réalisation de mes objectifs.



Cet article participe à l'événement « Mes astuces pour atteindre mon objectif » organisé par le blog de Madame Paleo. J'apprécie beaucoup ce blog, et en fait mes 2 articles préférés sont : [Les bienfaits des oméga-3](#) et [Recettes perte de poids](#)

visitez le blog de Corinne :
le-noyau-du-jardin.com



04.

Comment atteindre mes objectifs de bonheur et relationnels

RAHNER DU BLOG [EPANOUISSEMENT-SPIRITUEL.COM](https://epanouissement-spirituel.com)





COMMENT ATTEINDRE MES OBJECTIFS DE BONHEUR ET RELATIONNELS

Salut à toi ! 😊

Dans cet article, je vais partager avec toi la réponse à la question « comment atteindre mes objectifs » basée sur mes expériences personnelles et mes recherches, ainsi que des étapes éprouvées pour t'aider à définir et à atteindre tes propres objectifs de bonheur et relationnels. Nous allons passer en revue des étapes simples mais puissantes, qui transformeront la façon dont tu abordes tes aspirations quotidiennes. ✨

Prêt à embarquer dans cette aventure ? Alors c'est parti pour un voyage enrichissant vers un TOI plus heureux et des relations plus épanouissantes !

Comment atteindre mes objectifs : Les étapes

1) Définir précisément l'objectif de bonheur et d'harmonie relationnel 🧡🎯

Définir des objectifs clairs est comme planter des graines dans le jardin de ta vie. Sans savoir quelles fleurs tu veux voir éclore, comment pourrais-tu les cultiver ? C'est la même chose pour le bonheur et les relations : sans une vision claire, il est difficile de créer la vie épanouissante que tu mérites.

– Identifie ce que signifie le bonheur pour toi :

Le bonheur, c'est comme un arc-en-ciel 🌈 ; il a différentes couleurs pour chacun d'entre nous. Prends un moment pour te demander ce que ça signifie pour toi. Peut-être qu'aller lire cet article où je parle d'Amour Inconditionnel va t'aider. 🧡

– Envisage tes relations actuelles :

Fais le point sur tes relations actuelles. Quelles sont celles qui te font sentir vivant et quelles sont celles qui ont besoin d'un peu plus de soleil ? ☀️ Réfléchis au type de relations que tu veux nourrir et vois ce qui peut être amélioré pour qu'elles s'épanouissent.

– Visualise ton objectif :

Imagine que tu as déjà atteint ton objectif. Comment te sens-tu ? Qu'est-ce qui a changé autour de toi ? La visualisation n'est pas juste une rêverie ; c'est l'acte de peindre ta réussite future dans ton esprit, et c'est un pas puissant vers sa réalisation.

En définissant précisément ce que tu recherches, tu te donnes les moyens de construire une réalité qui te ressemble. Alors prends ton pinceau 🖌️ et commence à peindre ton tableau de bonheur et de relations épanouissantes !

2) Déterminer la prochaine étape logique pour nos objectifs 🚀🗺️

Maintenant que tu sais ce que tu veux, il est temps de tracer le chemin pour y parvenir efficacement.

Qu'est-ce qu'une étape logique ? Il s'agit d'un objectif que tu te fixes et qui te rapproche de ton objectif de bonheur et de relations harmonieuses.

– Laisse cette étape t'apparaître intuitivement :

Ce qui fonctionne pour une personne peut ne pas fonctionner pour une autre. Je t'invite à envoyer une intention afin de « télécharger » cette prochaine étape. Elle sera faite pour toi !



– Fixe-toi une étape logique qui soit sur le chemin de ton objectif :

Cette étape va en direction de ton objectif, et pas à côté. Ce que je dis est évident mais c'est important à rappeler. C'est comme aller à une escale sur le chemin qui mène à Tokyo à partir de Paris. Tu ne vas pas aller à Sydney pour y parvenir (ma compagne aime le Japon, elle appréciera la référence 😊)!

– Assure-toi qu'il soit dans les 3 mois :

La plupart des gens n'arrivent pas à voir au-delà de 3 mois, tout en se sentant bien, lorsqu'ils se fixent un but. C'est pour cela que je te conseil de poser ce cadre de temps. Pour te partager mon expérience ; par rapport au bonheur, je me suis lancé dans un défi de méditer chaque jour pendant 90 jours avec le plus d'implication possible. Vis-à-vis des relations, je suis défié en usant de l'accusé de réception pendant 90 jours aussi. Et je m'y suis tenu !

En suivant cette étape, tu construiras un pont solide entre tes rêves et la réalité. Alors, prêt à faire le grand saut vers la réalisation de tes objectifs ?

3) Identifier les priorités du jour pour progresser vers nos objectifs 📅 ✨

Pour naviguer avec succès dans la mer de la vie quotidienne, il est crucial de garder le cap sur les phares de tes objectifs de bonheur et relationnels.

– Établis des rituels quotidiens :

Comme le soleil qui se lève et se couche chaque jour, commence et termine ta journée par des actions qui nourrissent ton bonheur. Cela peut être une méditation matinale ou un moment d'appréciation et reconnaissance avant de dormir. 🌞🙏

– Priorise tes priorités :

Dans ta liste de choses à faire ta journée, il y a les tâches urgentes et il y a les tâches importantes. Apprends à faire la différence et choisis de te concentrer en priorité sur celles qui te rapprochent de tes aspirations.

– Note tes priorités :

J'ai, chez moi, un grand tableau blanc. J'y écris mes buts et mes priorités dessus bien en évidence pour marquer mon esprit et le stimuler à les accomplir. Je vais mettre encore plus d'emphase sur la priorité n°1, qui est la priorité des priorités !

Astuce intéressante : je préfère écrire mes priorités le soir pour le lendemain. Ainsi, je n'ai même pas à y réfléchir lorsque je me lève le matin et, surtout, mon mental peut travailler vibratoirement là-dessus toute la nuit, et sans résistance !

– Apprends à dire non :

Ton temps et ton énergie ont de la valeur. Protège-les en refusant poliment ce qui ne contribue pas à tes objectifs. Cela te permettra de rester concentré et productif sur ce qui compte vraiment pour toi.

– Réévalue tous les jours tes priorités :

Ce qui semblait important hier peut ne plus l'être aujourd'hui. Prends le temps, quotidiennement, pour t'assurer que tes actions quotidiennes sont toujours alignées avec tes objectifs à long terme.

En mettant en place ces stratégies, tu t'assureras que chaque jour te rapproche un peu plus du bonheur et de la richesse relationnelle que tu désires. N'oublie pas, chaque choix d'aujourd'hui dessine ton parcours spirituel.



4) Maîtriser les étapes 1 à 3 : Clé de la réussite de nos objectifs de vie 📍🌟

La persévérance est le moteur de la réussite, et la cohérence est son carburant. Pour que le véhicule de tes aspirations avance, il est essentiel de maîtriser les étapes décrites précédemment.

– Suis tes progrès :

Comme un navigateur suit sa route sur une carte, tiens un journal ou utilise des applications pour suivre tes avancées. Cela te permet de rester sur la bonne voie et de garder le cap. 🗺️

– Célèbre les petites victoires :

Chaque pas en avant est une raison de se réjouir. Prends le temps de reconnaître et célébrer tes succès, même les plus modestes. Cela construit un élan positif et renforce ta résolution. 🎉

– Reste flexible et adapte-toi :

La vie est pleine de virages inattendus. Sois comme le bambou : fort mais flexible. 😊 Ajuste tes priorités en fonction des nouvelles circonstances sans perdre de vue ta destination finale. 🌿 Le but est que tu gardes l'élan !

– Engage-toi à apprendre et à grandir :

Considère chaque défi comme une opportunité d'apprentissage. L'apprentissage continu est ton allié le plus puissant pour surmonter les obstacles et pour un épanouissement personnel ininterrompu. 📖

En maîtrisant ces étapes, tu forges la clé qui ouvrira les portes de tes objectifs de vie. Garde à l'esprit que le succès est moins une destination qu'un voyage constant.

Comment atteindre mes objectifs : La cartographie de ton succès 🌐🗺️

Pour naviguer avec succès dans le voyage de la vie, il est essentiel de tracer une carte détaillée de ton parcours.

- Nous avons commencé par définir clairement nos objectifs 🎯, car savoir ce que l'on veut est la première étape vers l'obtention de celui-ci.
- Ensuite, nous avons appris à planifier la prochaine étape logique 🗂️, en divisant le grand objectif en focalisant sur une étape réalisable pour avancer avec confiance et clarté.
- Nous avons aussi souligné l'importance d'identifier nos priorités quotidiennes 🌞, pour que chaque jour soit une brique de plus dans la construction de nos aspirations.
- Et enfin, nous avons vu que la maîtrise de ces étapes est cruciale et nécessite suivi, célébration des succès, flexibilité et engagement envers l'apprentissage continu 🚀.

En adoptant ces habitudes, tu te doteras d'une boussole interne infaillible, t'orientant inexorablement vers la réalisation de tes objectifs de bonheur et d'harmonie relationnelle.

Comment atteindre mes objectifs ? Chaque petite action est une composante de ton triomphe qui se dévoile peu à peu. Alors, prends la barre et navigue vers tes rêves avec détermination et joie !



Et toi ?

J'ai quelques questions qui vont t'aider à entamer, ou à poursuivre, ta route vers le Bonheur et des Relations Harmonieuses :

- Qu'est-ce que le Bonheur pour toi ?
- Qu'est-ce que sont des Relations Harmonieuses pour toi ?
- Quelles sont tes questions et tes remarques ?

En accomplissant ses objectifs,
Rahner.

Cet article contribue à l'événement interblogueurs organisé par Jessica de [Madame Paléo](#) sur thème « Mes astuces pour atteindre mon objectif ». Je recommande tout particulièrement ces deux articles qui viennent de son site : [Comment trouver la motivation pour maigrir ?](#) & [Qu'est-ce que l'autophagie ?](#)

visitez le blog de Rahner :
epanouissement-spirituel.com



05.

Mes pires entraves à l'atteinte de mes objectifs

ANNE SOPHIE DU BLOG RETRouver-ENERGIE-VITALE.COM



R E T R O U V E R

ENERGIE

V I T A L E



MES PIRES ENTRAVES À L'ATTEINTE DE MES OBJECTIFS

Les entraves à l'atteinte de nos objectifs peuvent varier selon notre situation personnelle. Ici je parlerai de mes pires entraves, celles qui m'empêchent d'avancer mes projets.

En général, les obstacles incluent le manque de clarté dans les objectifs, le manque de planification adéquate, la procrastination, la peur de l'échec, la peur du regard des autres, le manque de ressources, le stress et l'épuisement, ainsi que le manque de soutien et de motivation.

Ces difficultés sont partagées par de nombreuses personnes, pour des objectifs dans des domaines très variés. Elles empêchent aussi de nourrir la croissance personnelle.

En revanche, dans cet article, je mets en lumière 3 grandes difficultés qui m'empêchent d'atteindre mes objectifs. Je me dévoile un peu...

1- L'éparpillement

Mon éparpillement est lié à un trop plein d'idées. Je suis très créative et les idées fusent de part et d'autre. Lorsque de nombreuses idées affluent en même temps, il m'est difficile de me concentrer sur une seule et de les organiser de manière cohérente. Je ressors confuse, et je me sens mal de passer à l'action.

Alors voici les actions que j'entreprends pour mettre de l'ordre dans mes idées :

1. Je prends des notes : Lorsque les idées affluent, je les note sur une feuille. Cela me permet de les garder en mémoire et d'y revenir plus tard.
2. J'organise mes idées : je prends le temps de les organiser, et les classer par priorité, en identifiant celles qui sont les plus importantes ou les plus réalisables à court terme.
3. Je coupe les options : Trop, c'est trop ! Trop d'idées forment un embouteillage et il n'y a plus rien qui avance ! J'identifie donc quelques idées clés ou projets sur lesquels je me sens bien et c'est tout. Le reste, ça va dans un tiroir obscur.
4. J'écris mon plan d'action : Pour chaque idée, j'élabore un plan concret, avec les étapes à suivre et un calendrier. Ce qui est important, c'est de canaliser mon énergie vers des réalisations concrètes.
- 5.

En fin de compte, la gestion d'un trop plein d'idées nécessite de trouver un équilibre entre la capture de la créativité et la canalisation de cette énergie vers des réalisations concrètes. En structurant les idées pour les organiser, je peux ainsi mieux gérer mon éparpillement. Au lieu d'avoir une bouillie d'idées, je les organise et je les avance à leur vitesse.

Finalement je me sens pleine d'énergie nouvelle grâce à la progression de mes idées.

2- L'irrégularité

Pour faire avancer mes projets, il convient d'être rigoureux sur la planification et la gestion du temps. Cependant, les imprévus, les retards et le découragement peuvent survenir, créant ainsi une irrégularité dans l'avancement de mes projets.



Il est vraiment important de gérer cette irrégularité pour rester focus sur mes objectifs.

- Je reste flexible dans ma planification : Je préfère la flexibilité plutôt que de rester à des plans trop rigides, mais pas trop pour éviter l'éparpillement.
- J'évalue au fil du temps l'évolution, pour mesurer où je suis rendue pour l'atteinte de mes objectifs.
- Je me fais des calendriers qui me permettent de mesurer précisément la régularité.
- Je cible les éléments qui m'ont fait déroger de mon calendrier.
- Je me rappelle constamment l'objectif, quitte à l'inscrire en gros sur un mur de mon bureau.

En ciblant les événements qui m'ont détourné de mon objectif, comme trop de réseaux sociaux, des rendez-vous qui se sont ajoutés à la dernière minute, etc... j'adopte une attitude proactive, en mesurant l'impact sur ma planification. Ainsi, j'étudie constamment les « ralentisseurs » d'objectifs et je tente de les éviter le plus possible.

Sur 12 mois, il arrive que des activités professionnelles ou familiales s'intensifient à certaines périodes de l'année. C'est ainsi que j'ajuste ma planification quotidienne en conséquence. Il est alors important de faire avancer tous les projets, même lentement, pour ne pas en perdre en cours de route, dans les périodes plus intenses.

"Peu importe la vitesse avec laquelle vous allez, tant que vous ne vous arrêtez pas."
Confusio

3- Le manque de temps

Le temps est malheureusement une donnée non étirable. Le temps perdu ne peut jamais être retrouvé. C'est un réel défi. C'est pourquoi il est nécessaire d'identifier les causes des pertes de temps.

Voici ce que je fais :

1. J'établis des priorités claires. J'identifie par ordre de priorité mes actions quotidiennes, entre les projets professionnels, la famille, les formations, le sport, les repas... et le sommeil !
2. J'ai appris à dire non, car en établissant des limites aux demandes qui fusent de partout, c'est plus facile de me concentrer sur mes objectifs et ce qui amène plus de valeur à ma vie.
3. Je fais un horaire de ma journée, afin d'optimiser mon temps et de ne rien oublier.
4. J'identifie et je limite les occupations chronophages qui ne m'apportent pas de valeur : les réseaux sociaux, les informations, le brouhaha général de la radio ou la tv...

En fin de compte, la gestion de mon temps est une compétence essentielle pour mener une vie équilibrée et épanouissante.

Ma planification et surtout l'élimination des activités chronophages sans intérêt permettent une meilleure qualité du temps dans le but d'atteindre mes objectifs.



Conclusion

La surveillance régulière de la progression par rapport aux objectifs fixés est un élément essentiel pour garantir le succès. La mise en place de mon calendrier est importante pour suivre cette progression. Ainsi, je peux identifier les progrès réalisés et les ajustements nécessaires pour maintenir le cap.

Cette pratique permet non seulement de rester sur la bonne voie, mais aussi d'optimiser l'efficacité du plan d'action. En me montrant attentive à la progression et en apportant des ajustements stratégiques, je renforce les chances de voir réaliser mes objectifs fixés.

À ta vitalité !
Anne-Sophie

Cet article participe à l'événement « Mes astuces pour atteindre mon objectif » organisé par le blog de [Madame Paleo](#). J'apprécie beaucoup ce blog et j'admire ce que Jessica fait. En particulier 2 articles ont attiré mon attention : [6 astuces éprouvées contre les fringales](#) & [Qu'est-ce que l'autophagie ?](#)

visitez le blog de Anne Sophie :
retrouver-energie-vitale.com



06.

5 astuces clés pour atteindre tes objectifs

NATHALIE DU BLOG [INVESTIRALACAMPAGNE.COM](https://investiralacampagne.com)





5 ASTUCES CLEFS POUR ATTEINDRE TES OBJECTIFS

Voici quelques uns de mes conseils pour t'aider à maximiser la rentabilité locative pour atteindre tes objectifs d'investisseur/se immobilier :

1 – Bien choisir l'emplacement :

Tout d'abord, bien choisir l'emplacement. C'est un critère important pour la rentabilité locative. D'ailleurs il y a une expression qui dit qu'il y a 3 critères importants dans le choix du bien immobilier à acheter : 1 – l'emplacement, 2 – l'emplacement, 3 – l'emplacement !

Après, ça veut dire quoi bien choisir l'emplacement ? C'est celui qui offre une bonne visibilité, une bonne accessibilité et une bonne qualité de vie. Pour autant, le choix de l'emplacement est bien subjectif. Certains choisiront l'hypercentre d'une métropole pour la proximité des services. Moi je préfère choisir le bien être que procure la campagne.

Attention toutefois, une étude de marché s'impose avant tout !

2 – LMNP :

Aussi, la location meublée non professionnelle (LMNP) est la niche fiscale la plus avantageuse pour les investisseurs immobiliers en locatif.

Les avantages sont nombreux, notamment la facilité de mise en place, la possibilité de choisir entre le régime micro et le régime réel, et la déduction des charges et des amortissements. Il y a le choix entre trois types de location en LMNP : la location meublée classique, la colocation et la location courte durée.

Chacun a ses avantages et ses inconvénients. Par exemple, la location courte durée est la plus rentable, mais elle est aussi la plus chronophage, sauf si la gestion locative est optimisée. Je ne crois pas qu'il y a une façon d'exploiter meilleure qu'une autre.

Il vaut mieux choisir dans laquelle on est le plus à l'aise.

3 – Optimiser la gestion locative :

La gestion locative est un élément clé de la rentabilité locative.

Au début, j'ai géré moi même la totalité de la gestion locative de mes biens, et je crois que c'est la base. Il n'y a rien de tel que d'avoir les mains dans le cambouis pour comprendre comment les choses fonctionnent. Et c'est d'ailleurs en ayant acquis les pratiques de bases qu'il est plus facile de savoir ce qu'on veut et ce qu'on ne veut pas, combien de temps demande chaque tâche et sa pénibilité.

Aujourd'hui, je garde la communication client et je délègue le reste. Pour optimiser la gestion locative, il est possible d'utiliser un logiciel de gestion locative, ce qui soulage la charge de travail en synchronisant le tout sur une même plateforme.

Ou bien externaliser la gestion locative en déléguant par exemple le ménage à un prestataire de service ou encore prendre les services d'une conciergerie locative pour les locations saisonnières dites locations de courte de durée.

4 – Faire des travaux de rénovation :

Alors faire des travaux, c'est mon dada ! J'adore faire des travaux – d'ailleurs je poste des extraits de mes travaux sur les réseaux sociaux.



Après il y a de nombreux artisans prêts à faire le boulot à ta place si tu ne te sens pas ! Faire des travaux de rénovation augmente la valeur locative du bien immobilier.

Un logement fraîchement rénové au goût du jour est bien plus attrayant qu'un autre dans son jus des années 70 avec les meubles de mamie. Les loyers peuvent ainsi être fixés sur une tranche haute et améliorer sa rentabilité locative.

Il est préférable de financer les travaux par un prêt immobilier au moment de l'achat du bien.

5 – Faire du sport et changer son alimentation :

Alors sur ce point, je te vois venir : *"Je ne vois vraiment pas le rapport !"*

Et pourtant il y en a bien un ! Il n'y a rien de tel que de sentir bien dans son corps et dans sa tête. Parce que quand on investit dans l'immobilier, on devient un entrepreneur avec son lot de questionnements. Les valeurs du sport : dépassement de soi, détermination, persévérance... sont applicables à l'entrepreneuriat.

J'ai réalisé ça en début d'année dernière. J'ai complètement modifié mes comportements alimentaires et je me suis mise au sport. Résultat : -17kg en 1 an !

Je me sens plus épanouie, plus libre dans mes mouvements. Après une séance de sport, je me sens plus en clarté dans mes pensées, des idées nouvelles apparaissent.

Enfin, avec le rééquilibrage alimentaire et la perte de poids qui s'ensuit, je me sens moins fatiguée, je suis plus concentrée, je suis plus performante sur le chantier.

Voilà pourquoi c'est un point essentiel dans la réalisation de mes objectifs. Ça fait bizarre d'en prendre conscience à 50 ans, comme quoi, il n'y a pas d'âge pour s'y mettre !

Cet article s'inscrit dans la participation à l'événement inter-blogueurs «Mes astuces pour atteindre mon objectif» organisé par [Madame Paleo](#), coach de perte de poids selon le principe « Perdre du poids sans avoir faim ». Si tu veux t'y mettre, tu es libre d'aller consulter [les 10 aliments perte de poids](#) et t'inspirer [des recettes du site](#).

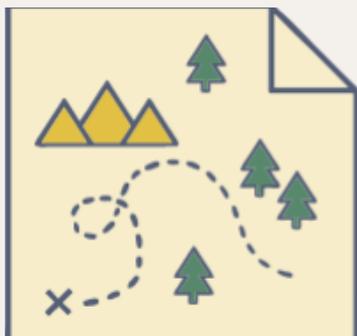
visitez le blog de Nathalie :
investiralacampagne.com



07.

Comment atteindre ses objectifs dans une chasse aux trésors ?

ANNE SOPHIE DU BLOG [TERRE-ET-TRESORS.COM](https://terre-et-tresors.com)



TERRE ET
TRÉSORS



COMMENT ATTEINDRE SES OBJECTIFS DANS UNE CHASSE AUX TRÉSORS ?

Alors prêt à chasser les trésors du monde minéral ? Les chasses aux trésors de « Terre et Trésors » vont être en vente dans quelques semaines ! Je te donnerai plus d'information à ce sujet très bientôt...

Pour le moment, je te guide à travers cet article, sur les points essentiels pour atteindre tes objectifs lors de ta prochaine chasse aux trésors.

Relevons ce défi avec amusement et plaisir !

Pour atteindre tes objectifs dans cette chasse aux trésors, suis bien ces 4 étapes décrites ci-dessous :

- 1- Comprendre les règles du jeu
- 2- La méthode
- 3- L'observation
- 4- Les découvertes

Mais tout d'abord, quel est le but ultime de cette chasse aux trésors ?

Eh bien, en tant que géologue, je sais que les roches ont beaucoup à nous montrer. Même sans aucune connaissance de géologie, tu peux t'émerveiller sur les petits détails visuels des roches : les couleurs, les formes, les lignes qui s'entrecroisent, les petites crevasses, des minéraux brillants...

il y a tant à regarder sur une roche ! Accompagne moi dans cette aventure, tu verras que nous pouvons nous émerveiller sur des petits détails qui nous entourent...

"Dans chaque petit détail du monde qui nous entoure, il y a une source infinie d'émerveillement."

Jonathan Lockwood Huie

1- Comprendre les règles du jeu

La première étape essentielle pour atteindre les objectifs dans une chasse au trésor est de bien comprendre les règles du jeu. Assure toi d'avoir une compréhension claire des objectifs de la chasse au trésor.

Les règles du jeu sont différentes d'une chasse aux trésors à une autre. Sois attentif aux critères des trésors à trouver.

Ta première chasse aux trésors sera de trouver des petites roches de maximum 5 cm x 5 cm, avec les critères demandés. Par exemple 1) une roche rouge avec des lignes blanches ; 2) une roche verte avec des lignes rouges.

Ce ne sont que des exemples, d'autres critères seront demandés et demanderont d'avoir un bon sens de l'observation.

Ne t'inquiète pas, je suis géologue et j'exerce cette profession depuis plus de 25 ans... j'en ai vu des roches sur plusieurs continents !

À la fin de cet article, tu verras la liste complète des étapes à suivre.



2- La méthode

Quand tu te procureras la chasse aux trésors, tu recevras une boîte et/ou une feuille avec 6 cases. Chaque case correspondra à des critères visuels différents de roche, comme les exemples précédents.

Sois bien attentif aux détails demandés. Mets toi en équipe en famille ou avec des amis, si tu veux.

Et alors ce sera le temps d'examiner toutes les roches que tu aperçois autour de toi, dans ta cour, sur le trottoir, dans les parcs, dans des sentiers de randonnée, etc...

Essaye de trouver les critères demandés. Tu peux en accumuler plusieurs dans un panier ou une boîte et sélectionner la roche la plus proche des critères demandés.

Utilise ta capacité d'observation et discutes en avec tes « partenaires » de chasse aux trésors !

***"La chasse au trésor est une aventure où l'imagination et la réalité se rencontrent."
Inconnu***

3- L'observation

Pendant cette chasse aux trésors, sois prêt à ajuster ta stratégie si les pistes initiales ne se concrétisent pas. Par exemple, les critères demandés ne se rencontrent pas dans les lieux que tu fréquentes ? Pas grave, trouve toi des randonnées à faire un peu plus loin et tu trouveras sans doute.

Lors de tes déplacements, tes voyages, garde en mémoire les critères demandés et reste attentif aux roches autour de toi !

La patience et la détermination sont des qualités précieuses dans ce contexte, car cette chasse aux trésors peut te réserver des surprises et des découvertes inattendues.

Il est tellement gratifiant de remarquer des roches que tu avais négligées auparavant, n'est-ce pas ?

Le malheureux petit caillou devient une source d'inspiration pour ta chasse aux trésors. Plus tu observeras de roches, plus tu auras la certitude d'une multitude de découvertes à faire !

Au fur et à mesure que tu trouves les critères recherchés, garde les échantillons et note l'endroit de prélèvement.

***"Dans chaque chasse au trésor, il y a des énigmes à résoudre, des obstacles à surmonter, mais aussi des moments de joie et de découverte."
Inconnu***

4- Les découvertes

En achetant la chasse aux trésors de Terre et Trésors, tu seras automatiquement admis dans un groupe privé Facebook pour partager les photos de tes découvertes.

Quelle belle façon de voir les roches des autres participants dans la même thématique que toi ! Nous allons découvrir la richesse et la variété des roches sur toute la planète !

De plus, je t'expliquerai certains phénomènes géologiques, de l'histoire de cette roche..., ainsi que son importance dans la formation du paysage environnant.



En comprenant ces éléments, tu pourras apprécier davantage la richesse et la diversité des formations rocheuses, et apprécier les merveilles de la nature.

**"Un trésor caché n'attend que ceux qui sont prêts à entreprendre le voyage pour le trouver."
Inconnu**

Pour résumer :

Voici le résumé des différentes étapes pour atteindre tes objectifs dans la chasse aux trésors de Terre et Trésors :

1. Achète le kit de ta 1ère chasse aux trésors (à venir dans la boutique en ligne)
2. Trouve tes partenaires de chasse aux trésors (famille, amis...)
3. Lis bien les 6 critères des roches à trouver
4. Pars à la chasse aux trésors, regarde partout autour de toi, dans les parcs, les chemins, etc...
5. Prélève des roches de maximum 5 cm x 5 cm
6. Note l'emplacement du prélèvement de l'échantillon (par exemple plage Nord du Lac Petit, St-Mathurin, Québec, Canada)
7. Place ton échantillon dans sa case
8. Prend-le en photo, avec l'identification du lieu
9. Envoie la photo dans le groupe Facebook privé spécifique à cette chasse aux trésors.
10. Célèbre ta réussite !

À tes découvertes !
Anne-Sophie

Cet article participe à l'événement « Mes astuces pour atteindre mon objectif » organisé par le blog de [Madame Paleo](#). J'apprécie beaucoup ce blog et j'admire ce que Jessica fait. En particulier 2 recettes ont attiré mon attention : [Recette du pain au sarrasin sans gluten](#) & [Recette de la pizza brocoli au saumon](#)

visitez le blog de Anne Sophie :
terre-et-tresors.com



08.

Atteindre son objectif : les 4 secrets de la science

CLAIRE DU BLOG [SCIENCESLUDIQUES.FR](https://www.sciencesludiques.fr)





ATTEINDRE SON OBJECTIF : LES 4 SECRETS DE LA SCIENCE

Atteindre son objectif, que nous dit à ce sujet? Aujourd'hui, je te propose un article un peu différent de d'habitude ! Je ne vais pas répondre à proprement parler à une question scientifique mais je vais m'intéresser à la réponse qu'apporte la science à une question que tout le monde se pose : comment atteindre ses objectifs ? La psychologie, les neurosciences ou même l'économie...différents domaines se sont penchés sur cette question ! Je te partage ces découvertes !

Atteindre son objectif...pourquoi est-ce si difficile?

Peut-être fais-tu partie de ces nombreuses personnes qui prennent de bonnes résolutions en début d'année ? Moi-même, je me suis fixée des objectifs que j'aimerais atteindre en 2024. Mais des études nous annoncent que 80% de ces objectifs sont abandonnés dès février. Alors que faire pour garder le cap ? Que nous dit la science à ce sujet ?

Première question, pourquoi ne sommes-nous pas capables d'atteindre nos objectifs ? A cause de nos ancêtres les hommes préhistoriques ! Oui, oui ! Je t'assure !

En fait, d'après le psychologue Daniel Kahneman, nous avons deux parties principales dans notre cerveau. La première est constituée de notre « cerveau reptilien » (c'est chez lui que se jouent nos réflexes, lorsque l'on se met en mode « survie ») ainsi que notre « cerveau limbique » (lui, il gère les émotions : la peur, le stress...). Bref, cette partie de notre cerveau nous vient en droite ligne de notre passé d'hommes et de femmes vivants en pleine nature, au milieu des animaux sauvages.

La deuxième partie est appelé notre « néocortex », c'est lui qui va raisonner, analyser, peser le pour et le contre, réfléchir...Il est le siège de la pensée et de la parole.

Et notre cerveau reptilien il « raisonne » ainsi (c'est une image, hein ! Tu t'en doutes !) : « si jamais un tigre à dent de sabre apparait au coin de la rue, il me faut de l'énergie pour partir au plus vite. Je dois donc faire attention au stock d'énergie disponible dans le corps. »

Et figure-toi que réfléchir, ça demande de l'énergie ! Etre avachi-e dans son canapé à scroller...ça demande nettement moins d'énergie. Donc, quitte à choisir, le cerveau reptilien va t'influencer pour que tu scrolles au lieu de travailler sur ton objectif pour économiser de l'énergie. D'autant plus qu'une étude a démontré que nous faisons chaque jour la bagatelle de 35 000 choix, qui nous font dépenser de l'énergie ! Alors autant préserver ce qu'il nous reste ! Tout cela est inconscient bien évidemment. Mais c'est ce qu'a mis en évidence le psychologue Daniel Kahneman, lauréat du prix Nobel d'économie en 2002.

Un objectif clair net et précis

La première des choses à faire pour atteindre son objectif est de savoir définir correctement cet objectif. Il y a différentes méthodes pour définir ce qu'est un bon objectif. Il y a la méthode SMART décrite pour la première fois en 1954 par Peter Ferdinand Drucker (mais il n'employait pas l'acronyme SMART). C'est en général la méthode qui est la plus connue. J'ai également découvert la méthode ACTION par Jean-Yves Ponce. A peu de choses près ces méthodes prônent les mêmes caractéristiques.

Si tu veux atteindre ton objectif, il faut que celui-ci soit clair, net et précis ! Un exemple ? « Je veux m'améliorer en SVT » n'est pas un bon objectif. « Je veux obtenir un 12/20 au contrôle de SVT qui aura lieu le 3 février 2024 », là, on est sur un objectif clair, net et précis !



C'est un objectif qui est mesurable : j'obtiens 12 ou non. Il est alors facile de savoir si j'ai atteint mon objectif. Mais comment savoir si j'ai atteint mon objectif si je dis simplement que je veux m'améliorer ?

C'est également un objectif avec une date de fin : tu sauras dès le retour des copies après le contrôle du 3 février si tu as atteint ton objectif ou pas. Dans le cas du premier exemple d'objectif, comment savoir si tu as atteint ou pas ton objectif ? On ne sait pas à quelle date tu es censé t'améliorer ? Si tu te vautres au contrôle du 3 février, il te suffira de dire « oui, mais je m'améliorerai plus tard, au prochain contrôle »

Et il a aussi une notion qui n'apparaît pas dans l'énoncé de ton objectif mais qui est pourtant hyper importante : il faut que ton objectif soit réaliste mais qu'il te mette quand même au défi.

Si tu vises un 12/20 au contrôle de SVT du 3 février alors que :

- Tu as 19 de moyenne en SVT au premier trimestre : il n'y a aucun défi, tu vas vite être blasé-e par ton objectif et tu ne prendras même pas la peine de réviser tes cours.
- Tu as 0 de moyenne en SVT au premier trimestre : le défi est trop dur, il n'est pas réaliste de passer de 0 à 12 en quelques semaines. Tu seras démoralisé-e avant même d'avoir commencé tes révisions.
- Tu as 10 de moyenne en SVT au premier trimestre : ok, il y a un peu de défi, mais trop. De quoi stimuler ta motivation et ton énergie mais ne pas te démoraliser. Là, on est sur un objectif qui est raccord avec tes compétences.

Une dernière notion qui est hyper importante dans la définition de ton objectif, c'est le « pourquoi » : pourquoi veux-tu obtenir un 12 au prochain contrôle ? Il y a plusieurs réponses possibles :

- « parce que »...alors il y a peu de chance que tu arrives à trouver la motivation pour réviser suffisamment pour assurer cette note.
- « pour faire plaisir à mes parents »...c'est déjà mieux. Mais c'est ce qu'on appelle une motivation extrinsèque, c'est-à-dire qu'elle ne vient pas de toi. Il y a comme une force extérieure qui t'impose ce choix d'objectif.
- « parce que je veux avoir une meilleure moyenne générale au second trimestre »...là, tu commences à mettre toutes les chances de ton côté pour réussir ton objectif parce que tu es face à une motivation que l'on qualifie d'intrinsèque. C'est toi qui as décidé de ton objectif ! Et si tu veux aller encore plus loin, tu peux aller chercher le pourquoi du pourquoi, et le pourquoi du pourquoi du pourquoi...tu peux aller en profondeur et te poser la question 6 ou 7 fois : pourquoi je veux une meilleure moyenne générale ? Pour intégrer une grande école ? Pourquoi je veux intégrer une grande école ? Pour faire tel métier ? Pourquoi tu veux faire tel métier ? etc. Tu comprends le principe. Quelqu'un qui a identifié son pourquoi le plus profond a bien plus de chance d'atteindre son objectif qu'une personne qui ne sait pourquoi elle bosse!

Visualisation de l'objectif

Maintenant que tu as ton objectif bien défini, tu vas pouvoir passer à l'étape numéro 2 : tu vas visualiser ton objectif. Hein ? Quoi ? Ce qui veut dire ? Hyper simple !

Tu prends une copie, en haut tu marques « contrôle de SVT » et la date du 3 février. Tu prends un stylo rouge, comme celui du prof qui te corrige ta copie et tu écris « 12 », tu peux même l'entourer ! Pourquoi ne pas noter une appréciation à côté de cette note ? « **Beaux progrès, bravo** ».



Après ça, il ne te reste plus qu'à remplir ta copie, non pas avec des anti-sèches de SVT mais avec des dessins ou du découpage collage qui t'inspire et qui traduisent cette note : pourquoi pas une coupe pour symboliser ta victoire ? Peut-être aussi le logo de cette grande école que tu veux intégrer ? Ou encore une image qui représente le métier que tu rêves de pratiquer ? Libre cours à ton imagination mais il faut que cette « copie » te parle et te rappelle ton objectif et le pourquoi de ton objectif.

Cette copie, c'est ce qu'on appelle un « vision board » dans le langage du management. Il faut qu'il soit visible. Tu peux en faire des photocopies, tu peux le numériser : il faut qu'il soit au-dessus de ton lit pour que tu le vois dès le réveil, au-dessus de ton bureau pour que tu te rappelles pourquoi tu dois réviser ou encore en fond d'écran de ton ordi pour le voir dès que tu l'ouvres.

Cela peut paraître bête, et pourtant de nombreuses études prouvent que cela conditionne notre cerveau et qu'il se met en mode « je vais atteindre cet objectif ».

Bon, maintenant que tu as placardé ton objectif précis dans tous les recoins de ta maison, il va falloir s'atteler à la tâche ! Et bien oui, je suis désolée de t'apprendre que la science n'a pas encore trouvé un moyen magique pour que tu atteignes tes objectifs sans faire d'effort ! Il faudrait peut-être demander au Père Noël ?

La concentration, un outil indispensable pour atteindre son objectif

La première des choses qui doit être au point quand tu te mets au travail, c'est ta concentration. Elle doit être inébranlable ! Tu as décidé de consacrer les deux prochaines heures à ton objectif ? Très bien ! Coupe toutes les notifications de ton téléphone, mets bien sûr ton téléphone en mode silencieux voire en mode avion.

Il faut que tu sois vraiment concentré pour faire un pas de plus vers ton objectif. Si tu es à fond, tu peux même atteindre l'état de « flow » qui traduit une concentration au top niveau ! Ta maison pourrait s'écrouler sur toi, tu ne t'en apercevrait même pas ! Le cadeau bonus d'une telle concentration ? Il a été prouvé que cela apporte un boost de bonheur et de bien-être ! Pourquoi s'en priver ?

La persévérance

Il est évident que l'Everest ne se gravit pas sur un coup de tête, du jour au lendemain. Ne te fais pas d'illusion, tu vas rencontrer des échecs (ou alors ça veut dire que ton objectif principal ne te mettait pas assez au défi, dans ce cas, relis la première partie de cet article !)

Nelson Mandela disait « **je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends** ». Voilà la philosophie qu'une personne doit adopter pour atteindre son objectif. Tu n'as pas réussi à être concentré sur ta séance de révision ? Ce n'est pas grave. Ne baisse pas les bras et remets-toi au travail le lendemain. Tu connais la différence entre quelqu'un qui échoue et quelqu'un qui réussit ? La première personne abandonne au premier échec rencontré, la deuxième se relève, retrousse ses manches et se remet au travail.

Ton échec doit te permettre de grandir au lieu de t'anéantir. « Ok, pourquoi je n'ai pas réussi à réviser ce jour-là ? Parce qu'il faisait trop beau et que je ne faisais que regardais par la fenêtre. » Alors adapte ta stratégie : pourquoi ne pas tenter pour la prochaine fois de t'accorder une bonne balade au soleil pour faire ton plein de vitamine D et d'énergie puis de rentrer reboosté pour réviser ? Ou alors va carrément réviser dehors (j'avoue que c'était mon option préférée du temps où je devais réviser des examens !)

Et je vais te donner une autre astuce pour tenir tes objectifs. Une astuce qui va te permettre d'être plus persévérant·e ! Découpe ton objectif en petite étape !



Si tu veux obtenir ton fameux 12 en SVT. Les étapes pourraient être : identifier les cours à réviser ; planifier les révisions ; réviser le cours 1 ; réviser le cours 2 ; vérifier que le cours 1 est assimilé ; vérifier que le cours 2 est assimilé...Tu vois le truc ? L'objectif « identifier les cours à réviser » sera bien plus facilement atteignable que l'objectif « avoir 12 au prochain contrôle ». Du coup, ça te paraîtra facile et il y a de fortes chances pour que tu atteignes cet objectif sans difficulté !

Tu auras alors franchi une première étape vers ton objectif final. C'est le premier pas vers le sommet de l'Himalaya ! Tu seras toujours plus avancé-e que celui qui n'a pas bougé un orteil. Et ce serait trop bête de t'arrêter en si bon chemin, alors tu seras bien motivé-e pour passer à l'étape 2 ! Et ainsi, de petit pas en petit, étape après étape, tu finiras par atteindre ton objectif !

D'ailleurs, il est important de célébrer chacune de ces victoires ! Offre-toi un petit quelque chose pour te féliciter d'avoir fait un pas de plus vers ton objectif !

Bien sûr, ces conseils sont des généraux. Il s'agit de grands principes mis en évidence par des études. Mais les études, bien qu'elles soient scientifiquement menées, ne font ressortir qu'un comportement moyen, général. Tu le sais, il existe toujours des exceptions, surtout lorsque l'on touche à la psychologie des humains ! Peut-être que l'une de ces astuces ne fonctionnera pas pour toi...mais peut-être as-tu d'autres astuces à nous proposer ?

Cet article participe à l'événement inter-blogueurs « Mes astuces pour atteindre mon objectif » organisé par [Madame Paleo](#), coach de perte de poids selon le principe « Perdre du poids sans avoir faim ». Je t'avoue que j'adore piocher des idées de recettes sur son blog! Voici mes deux préférées : les [muffins banane](#) et le [poulet tikka masala](#)

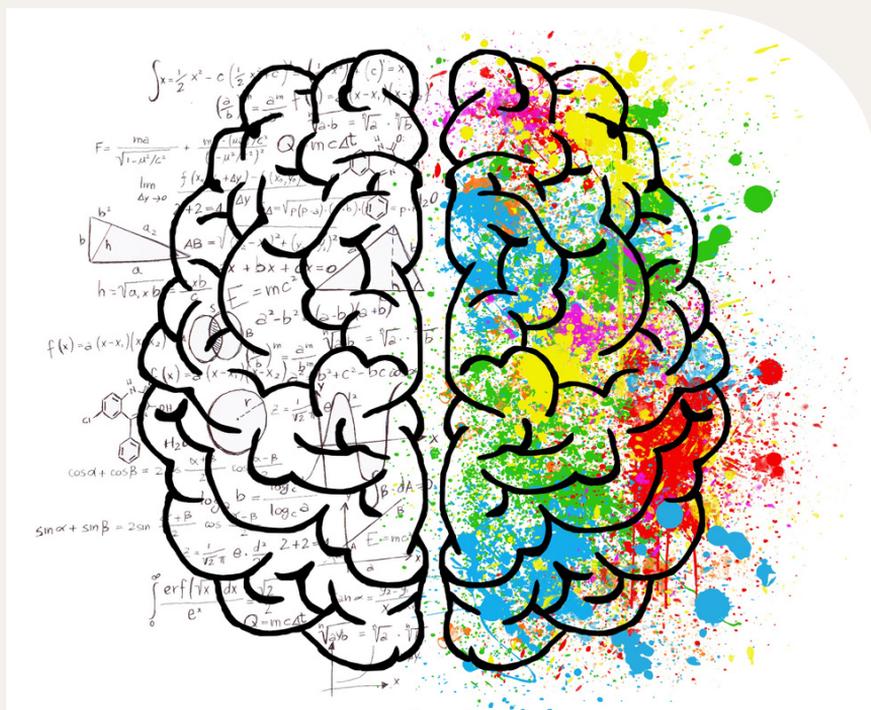
visitez le blog de Claire :
sciencesludiques.fr



09.

Le guide ultime pour fixer et atteindre ses objectifs avec succès

ANY DU BLOG JESUIMULTIPOTENTIEL.COM





LE GUIDE ULTIME POUR FIXER ET ATTEINDRE SES OBJECTIFS AVEC SUCCÈS

Vous vous êtes sûrement fixé des objectifs au début du mois de janvier, avec la ferme intention d'avoir vos premiers résultats à la fin du mois. Après tout qui ne le fais pas ? Chaque année c'est un nouveau départ, une nouvelle opportunité pour enfin réaliser ses rêves ! Bon ne nous emballons pas trop vite. Vous l'aurez compris cet article va traiter de réussir à atteindre ses objectifs avec succès.

Dans cet article, je vais vous donner mes meilleurs conseils pour fixer vos objectifs et les atteindre avec brio. Ce guide ultime vous fournira les clés nécessaires pour tenir un cap et aller au bout de vos objectifs.

Je partagerai avec vous des méthodes concrètes pour définir des objectifs clairs et réalisables, ainsi que pour élaborer un plan d'action concret pour les atteindre. Je proposerai également des solutions pour surmonter les obstacles qui se dresseront sur votre chemin et maintenir une motivation constante. Enfin, je soulignerai l'importance de faire le point régulièrement pour ajuster votre trajectoire si nécessaire. Je n'hésiterai pas à puiser dans mon expérience personnelle pour illustrer les différentes étapes de mon guide, ainsi que dans mes recherches approfondies sur le sujet. Préparez-vous à être inspiré, motivé et prêt à relever tous les défis qui se présenteront sur votre chemin vers le succès.

Alors, êtes-vous prêt pour cette aventure excitante vers l'accomplissement de vos objectifs les plus ambitieux ? Laissez-moi vous guider pas à pas vers la réussite.

I. Fixer des objectifs clairs

Fixer des objectifs clairs, c'est une première étape à ne surtout pas négliger. Il existe plusieurs méthodes pour se fixer des objectifs avec clarté.

Vous avez sûrement déjà entendu parler de la méthode SMART

S pour Spécifique
 M pour Mesurable
 A pour Atteignable
 P pour pertinent
 T pour Temporellement défini

Une méthode simple et efficace vivement conseillé par tout les entrepreneurs à succès (ou pas d'ailleurs).

Ou bien la méthode des objectifs à long terme et à court terme :

- Définir ses objectifs à long terme
- Diviser les Objectifs précédent en objectif à court terme
- S'assurer que chaque objectif à court terme contribue réellement à ses objectifs à long terme

Mais la méthodes que je trouve la plus simple et que j'utilise personnellement est la méthode de la Visualisation ou Vision Board.

Cette méthode consiste à visualiser sa situation idéale grâce au objectifs que l'on aura atteint. Pour mettre cela en pratique je vous conseille d'imaginer tous les obstacles que vous aller surmonter et le meilleur pour la fin, comment vous allez célébrer vos réussites ! Utilisez des images des photos ou vidéos de tout ce que vous souhaitez dans votre vie idéale. Au final, non seulement vous vous fixerez des objectif concrets mais en plus c'est fun et ludique !



Pour vous expliquer rapidement, j'ai créé ce Vision Board lorsque j'ai commencé ma formation de Community Manager en avril 2023. C'était la première étape de ma liste d'objectifs. J'avais envie de quitter mon emploi salarié pour travailler à mon compte, de voyager (surtout à New York) et de passer du temps avec mes chats ! J'avais aussi besoin de consacrer plus de temps à prendre soin de moi (notamment au spa), d'aller à la plage (je suis une fille des îles moi) et de travailler depuis chez moi, ce qui me permettrait de pratiquer mes passions (la pâtisserie, le tricot/crochet).

Je vous propose de passer à la suite et voir comment élaborer un plan d'action concret.

II. Élaborer un plan d'action concret

Cette deuxième étape est cruciale ; vous allez détailler vos objectifs étape par étape. Pour ma part, j'ai posé une base solide avec ma formation. Il fallait que je suive différents modules et que je fasse le point avec une coach en business 3 mois après avoir commencé la formation. Donc, j'ai suivi minutieusement le plan de formation (je ne l'ai pas suivi jusqu'au bout, mais je vous expliquerai pourquoi plus bas, soyez patients), et j'ai discuté avec ma coach en business. Ainsi, vous constatez que j'avais un plan de formation et une date limite (date idéale afin de commencer mon activité de Community Manager au plus tôt), ou « deadline » si vous êtes familier avec ce terme.

C'est là que rentre en compte la seconde partie de l'élaboration de votre plan d'action. Vous devrez vous fixer une date limite de réalisation de vos objectifs. Néanmoins, il vous faudra évaluer avec discernement vos capacités à terminer vos objectifs plus ou moins rapidement, de sorte que vous puissiez avancer dans vos projets sereinement et sans stress. Par conséquent, vous ne serez pas débordé si vous vous fixez un délai trop court, par exemple.

Pour élaborer un plan d'action étape par étape vous pouvez procéder de la façon suivante :

- Validez vos objectifs: est-ce que vous êtes sûr que ces objectifs vont vous permettre d'atteindre votre situation idéale que vous avez mis dans votre Vision Board.
- Décomposez vos objectifs en étapes plus petites et réalisables. Cela vous permettra de voir le chemin que vous allez parcourir et rendre chaque étape plus accessible.
- Établissez des échéances: fixez vous une date limite de réalisation pour chaque étape et assurez vous de prendre en compte vos autres engagements et contraintes.
- Attribuez des Ressources à chaque étape de votre plan d'action. Cela peut inclure du temps, de l'argent, des compétences spécifiques ou des collaborations avec d'autres personnes.

Explorez maintenant les moyens par lesquels vous pourrez surmonter les obstacles qui se présenteront sur votre chemin.

III. Surmonter les obstacles

D'abord, vous allez identifier toutes les sources de distractions qui pourraient vous faire dévier de votre but. J'ai moi-même suivi ma formation le matin avant de partir travailler et le soir en rentrant. Alors vous imaginez bien que j'ai été distraite ou que j'ai eu des moments de flemme intense en rentrant du boulot ! Mais heureusement, j'avais ce FEU en moi qui m'a permis de rester motivée pour continuer ma formation. Ce feu dont je parle, c'est votre POURQUOI, la raison pour laquelle vous faites ce que vous faites !

Comme tout le monde, j'ai de nombreuses sources de distractions au quotidien et j'apprends encore chaque jour à les mettre de côté. Alors pour vous donner quelques pistes, voici deux des principales sources de distraction : les notifications (SMS ou mails) et le divertissement (Netflix, Instagram, etc.).



Maintenant, voilà comment empêcher ces éléments perturbants de parasiter votre travail :

- Personnalisez les paramètres de votre téléphone et de vos applications pour limiter les interruptions pendant les périodes de concentration.
- Utilisez des applications de blocage de sites web ou des extensions limitant le temps passé sur certaines plateformes.

Surmonter les obstacles nécessite du courage, de la détermination et parfois une certaine dose de créativité pour trouver des solutions efficaces aux problèmes rencontrés. Je vous conseille de lire la partie 2 de mon article « Concentration et productivité : les astuces infaillibles pour un travail efficace ». J'y aborde les distractions et leur impact sur notre productivité. Mais aussi le syndrome de l'objet brillant et comment éviter de s'éparpiller !

En résumé, pour surmonter les obstacles, vous devez vous souvenir de votre POURQUOI et apprendre à maîtriser les sources de distraction pour pouvoir avancer dans l'atteinte de vos objectifs.

IV. Maintenir la motivation

Dans cette partie, je ne vais pas vous expliquer comment garder la motivation, mais plutôt comment faire preuve de discipline.

C'est quoi faire preuve de discipline ? C'est tout simplement développer et à maintenir des comportements et des attitudes qui favorisent la réalisation de vos objectifs.

Cela requiert souvent un grand investissement en efforts, une persévérance inébranlable et parfois quelques sacrifices. Mais ces efforts sont tout à fait nécessaires pour atteindre vos objectifs avec succès ! Cela vous permettra également de rester concentré sur vos priorités, et de résister aux distractions qui pourraient entraver la progression vers les objectifs fixés.

L'autodiscipline est le pilier de toutes les réussites. Cette citation, vous pouvez la retrouver sur mon compte Instagram où je dis que l'autodiscipline, c'est faire ce qu'on doit faire même si on est pas motivé pour le faire. Car la motivation n'est pas toujours là même quand c'est une activité passionnante !

D'ailleurs, voici quelques conseils pour rester discipliné :

- Instaurez une routine avec de nouvelles habitudes favorables à l'atteinte de vos objectifs. Vous pouvez vous inspirer de vos mentors si vous en avez ou de personnalités qui vous inspirent et qui ont du succès dans ce qu'ils entreprennent.
- Faites preuve d'une détermination inébranlable. Autrement dit, allez-y avec les dents ! Vous pouvez réussir si vous vous donnez les moyens.
- Faites de votre mieux : vous n'êtes pas un surhomme, donc ne vous surmenez pas car cela n'aura pas d'effets bénéfiques pour votre santé !

Avec une organisation efficace, des ressources et des efforts considérables vous aurez les clés pour atteindre vos objectifs.

Enfin, n'oubliez pas de célébrer chaque petite étape franchie, car cela témoigne de votre avancement et vous encourage à poursuivre dans la bonne voie. Prenez donc le temps de célébrer vos petites victoires !

En somme, privilégiez l'autodiscipline à la motivation. Optez pour la discipline plutôt que la simple motivation, car cette dernière peut être instable, tandis que l'autodiscipline vous guidera de manière constante vers la réussite de vos objectifs.



Il est temps pour moi de vous raconter pourquoi je n'ai pas suivi minutieusement le plan ma formation de CM jusqu'au bout. La vérité c'est que je me suis éparpillée, j'ai cédé au syndrome de l'objet brillant et encore pire je me suis épuisée à outrance ! Résultat de l'histoire, j'ai tout arrêté pendant 6 longs mois !

Petit update : j'ai pu reprendre après ces 6 mois, j'ai suivi toutes les étapes et j'ai eu mes premiers clients plus vite que je ne le pensais. Il faut croire qu'avec les bonnes méthodes, tout se passe comme sur des roulettes.

Découvrons la dernière étape avant de réussir avec succès vos objectifs.

V. Faire le point

Il est important de prendre régulièrement du recul pour évaluer vos progrès. C'est d'ailleurs là l'intérêt de se fixer des objectifs clairs dès le début, afin de ne pas revenir dessus et les changer tout les mois par exemple. Analyser ce qui fonctionne et ce qu'il y a à améliorer dans votre façon de travailler pour être plus efficace. Cela vous offrira une vision claire de votre trajectoire vers vos objectifs. Une fois que vous aurez analysé vos avancements, il est essentiel d'être prêt à apporter des ajustements lorsque cela est nécessaire. C'est à dire être prêt à faire des petites ajustements pour rester productif et atteindre votre but dans de meilleures conditions.

J'ai eu l'occasion de faire de gros ajustements concernant mon organisation au quotidien, avec le travail, plus ma formation et mes nombreuses passions. J'ai appris à m'organiser, et je vous propose de découvrir 2 applications que j'utilise au quotidien : Notion et Any.do.

Notion, c'est une application complète qui vous permettra d'organiser votre emploi du temps et vos objectifs. Vous pouvez suivre votre avancement et analyser vos résultats grâce à la multitude de gadget disponible allant du simple tableau aux bases de données complexes.

Any.do, c'est juste l'application que j'utilise depuis plus de 7 ans maintenant. Grâce à cette application je gère toute ma vie quotidiennement. Je peux créer des listes en tout genre, rajouter des rappels et même me mettre des rappels récurrents, pour ne pas avoir à réécrire la même chose tous les jours ou toutes les semaines, en fonction des tâches à réaliser.

Ne sous estimez pas l'importance de vous arrêter pour faire un mini bilan afin de repartir du bon pied !

Dès que vos objectifs sont atteints, n'oubliez pas de récolter les fruits de votre dur labeur ! Après avoir atteint vos objectifs, prenez un moment pour célébrer vos réussites et pour souffler un peu. Cependant, rappelez-vous qu'il est essentiel de ne pas vous reposer sur vos lauriers. Vous avez le choix : soit vous décidez d'aller encore plus loin dans vos accomplissements, soit vous vous fixez de nouveaux objectifs pour continuer à progresser. Dans tous les cas, n'oubliez pas de suivre chaque étape avec diligence et détermination. La clé réside dans une progression constante, pas à pas.

VI. Conclusion

En parcourant ces étapes, vous avez maintenant les outils nécessaires pour atteindre vos objectifs avec succès. Fixer des objectifs clairs est la première étape cruciale, que vous pouvez accomplir en utilisant des méthodes telles que SMART, la méthode des objectifs à long terme et à court terme, ou encore la méthode de la Visualisation. Ensuite, vous devez élaborer un plan d'action concret en détaillant vos objectifs étape par étape et en vous fixant des échéances réalistes. Puis, pour surmonter les obstacles vous aurez besoin de courage, de détermination, et parfois une certaine dose de créativité pour trouver des solutions efficaces aux problèmes rencontrés. Enfin, maintenir la motivation est essentiel, mais il est encore plus important de faire preuve d'autodiscipline pour rester concentré sur vos priorités.



N'oubliez pas de célébrer chaque petite victoire, mais gardez à l'esprit qu'il est également essentiel de faire régulièrement le point sur vos progrès, d'analyser ce qui fonctionne et ce qui peut être amélioré, et d'apporter les ajustements nécessaires à votre plan d'action. Utilisez des outils tels que Notion et Any.do pour vous organiser au quotidien et rester concentré sur vos objectifs.

En conclusion, souvenez-vous que la clé réside dans la persévérance et l'adaptabilité face aux défis qui pourraient se présenter en cours de route.

Avec une progression constante, pas à pas, vous avez toutes les clés en main pour réussir et atteindre vos rêves. Alors, lancez-vous et poursuivez vos objectifs avec détermination et confiance !

Cet article a été un plaisir à rédiger. J'espère qu'il vous a plu. N'hésitez pas à me donner votre avis dans les commentaires.

Avec tout mon amour, Any ❤️.

D'ailleurs cet article participe à l'événement inter-blogueurs « Mes astuces pour atteindre mon objectif » organisé par [Madame Paleo](#), coach de perte de poids selon le principe « Perdre du poids sans avoir faim ». J'aime beaucoup ce blog, on y trouve des articles sans langue de bois, avec de véritables conseils perte de poids.

Je vous partage mes 2 articles préférés : [10 aliments perte de poids](#) & [Est-ce que le régime paléo est bon pour la santé ?](#)

visitez le blog de Any :
jesuismultipotentiel.com



10.

Harmoniser objectifs et bien-être : Une gestion d'entreprise durable

SARAH DU BLOG [KISA-CONSEIL.COM](https://www.kisa-conseil.com)





HARMONISER OBJECTIFS ET BIEN-ÊTRE : UNE GESTION D'ENTREPRISE DURABLE

J'aimerais que l'on commence par évoquer ce qu'est un objectif. Ensuite, j'évoquerai la question de la motivation et enfin ce qui se passe si les objectifs ne sont pas atteints.

Qu'est-ce qu'un objectif ? Doit-on en avoir un ?

« Un objectif est un rêve doté d'une échéance. »

Napoléon Hill

Un objectif est une cible que l'on souhaite atteindre. Il peut y en avoir plusieurs, de différentes sortes, mais il doit absolument être précis et mesurable.

Lorsque je pose la question aux personnes que j'accompagne « quel est votre objectif » ? Que la personne soit salariée, ou en recherche d'emploi, j'ai bien souvent, soit aucune réponse, soit une réponse assez vague comme « je souhaite changer de métier » ou « je souhaite travailler ».

Ok, mais cet objectif n'est pas suffisamment clair pour pouvoir se projeter. Pour pouvoir visualiser correctement un objectif, il faut pouvoir en apercevoir les détails. Ce qui permettra d'identifier si oui ou non cet objectif nous motive.

Comme cela a pu être souligné dans ma dernière interview. Les objectifs, les enjeux de chacun vont être différents, et c'est très bien comme cela. Pour une personne ça sera de pouvoir s'acheter un vélo, pour une autre de pouvoir avoir la dernière Ferrari alors que ça pourra être de faire des actions significatives pour l'environnement pour d'autres, ou encore d'aider les autres.

L'inconvénient et l'avantage avec les objectifs, est que dès qu'on en a atteint un, on aura tendance à en viser d'autres...ceci étant un autre sujet, je ne vais pas m'égarer.

Ces différents objectifs vont donc être les sources pour nos motivations à faire. Personne ne travaille pour les mêmes objectifs. Tout l'enjeu du management d'aujourd'hui est là : jongler avec les objectifs de chacun et chacune, pour garantir une équipe motivée.

Peut-on ne pas avoir d'objectif ?

Je ne pense pas ... « ne rien faire et profiter du canapé, de la TV ou de sa console » est déjà un objectif. Les questions que je pose souvent sont « est-ce que vous êtes heureux comme cela », « est-ce que cela vous convient ». Si la réponse est oui, OK, vous y êtes ! Vous êtes centrés avec vos objectifs et vos valeurs. Si la réponse est non ... c'est le moment d'aller creuser ce qui vous manque pour l'être et d'en faire un ou des objectifs, non ?

Objectifs et Motivation

Que vous soyez entrepreneur ou salarié, se poser la question de ce qui nous motive est essentiel. Pour les dirigeants, il s'agit de clarifier vos missions et d'attirer les bonnes personnes (salariés, clients...). Pour les employés, il s'agit de comprendre ce qui vous passionne et comment cela s'aligne avec vos objectifs professionnels.

Comment savoir si cet objectif nous motive ?

Pour moi, les clés sont : les émotions et la procrastination. De supers outils qui nous permettent de nous jauger. La tête peut nous mentir, mais jamais nos émotions (si l'on sait suffisamment les écouter).

Et, ce n'est pas parce que je procrastine aujourd'hui, que je procrastinerai toute ma vie. Ce n'est peut-être pas le bon moment, peut-être que la motivation n'est pas assez forte, bien que l'intérêt soit là.



Laissez-moi vous transporter quelques années en arrière, à l'époque où les couloirs de l'université étaient mon quotidien. C'était à l'université, un lieu de découverte et d'apprentissage, où mon amour pour l'écriture et le partage d'idées prenait racine. J'étais cette étudiante, toujours armée d'un stylo, partageant mes réflexions avec quiconque voulait les entendre, cherchant des conseils.

Il y avait des jours où cette étincelle s'embrasait, me donnant des pics de motivation intenses, me donnant envie d'enfin lancer mon blog. Mais ces moments s'évaporaient aussi rapidement qu'ils apparaissaient, me laissant avec une envie inassouvie, une aspiration non réalisée.

Alors, je me suis tournée vers les réseaux sociaux, où j'ai commencé à rédiger de longs posts sur Facebook. Ces écrits, emprunt d'enthousiasme, étaient pourtant souvent perdus dans le tourbillon de l'indifférence numérique. Des amis et des connaissances me disaient parfois que mes publications étaient trop longues, trop denses. J'étais frustrée. « Les gens ne lisent plus », me disais-je. « Ils préfèrent les vidéos rapides, les informations diluées. » Cette réalité me contrariait, mais je ne me suis pas laissée décourager.

Au fil des années, j'ai continué à me former, à lire, cherchant toujours à affiner mes idées et ma voix. Puis, un jour, je suis tombée sur le travail d'Olivier Roland. Son approche, sa passion pour le blogging ont été pour moi un véritable déclic. Je me suis enfin lancée. Oui, j'ai procrastiné sur le lancement de mon blog, mais ce n'était pas un temps perdu, car entre-temps, je progressais vers d'autres objectifs, toujours poussé par l'enthousiasme. Chaque mot que j'écrivais, chaque idée que je partageais, me rapprochait de mon but ultime : être lue, être partagée, toucher les cœurs et les esprits.

Et maintenant, ici je suis, avec un objectif clair et vibrant : faire en sorte que ma parole, mes idées, ne soient pas seulement entendues, mais qu'elles résonnent, qu'elles inspirent, qu'elles provoquent le changement. Mon voyage continue, et chaque mot que j'écris est un pas de plus vers cet horizon de partage et d'inspiration.

Objectifs ratés : L'échec

Je n'y arriverai peut-être pas ... Comme je n'ai pas réussi pleins d'autres choses. Par exemple, je n'ai pas réussi à être une danseuse professionnelle (par manque de courage je pense, guidée par la peur). Et vous savez-vous ?

CE N'EST PAS GRAVE.

Ce n'est pas grave parce ce que je fais, je le fais avec plaisir. J'adore ce que je fais, je suis convaincue par ce que je fais. J'adore échanger avec des personnes qui sont sceptiques, qui se disent que ce que je fais c'est n'importe quoi, que le monde tourne autrement et qu'on y changera rien, car ça me fais progresser (le débat est indéniablement ce qui participe à la richesse d'un sujet). Si ce que j'écris, je dis , je partage, touche déjà une personne, alors j'ai gagné, parce que j'ai déjà participé à faire de ce monde, un monde un poil meilleur.

Donc, si vous n'atteignez pas vos objectifs, regardez plutôt le chemin parcouru jusque là. Et demandez-vous : Est-ce que j'ai adoré prendre ce chemin ? Qu'est ce que j'ai appris ? Qu'est ce que je veux maintenant ? Vous y reviendrez sûrement plus tard, quand ça sera votre moment.

Objectifs et réussite

Ne vous faites pas influencer par « la réussite » des autres. La définition de la réussite est différente pour chacun et chacune. Je pars du principe que l'on réussit un objectif, lorsqu'on est satisfait de soi et de ce que l'on a atteint. Il n'y a pas de bons et de moins bons objectifs, du moment que l'objectif est orienté vers son bien-être et celui du monde.



En conclusion

Selon moi, pour réussir il faut donc :

1. Identifier ce que l'on veut : questionnez vos motivations profondes, allez chercher au sein de vos zones d'enthousiasmes,
2. Identifier un délai
3. Identifier les étapes pour y arriver
4. Prévoir des points d'étapes pour évaluer votre progression
5. Apprendre : ne culpabilisez pas. Le problème est toujours la solution. Apprenez de vos échecs, faites en sorte que l'échec soit votre meilleur ami. Oui, soyez en colère, triste, râlez ... laissez-vous quelques minutes pour vivre ces émotions et recentrez-vous sur la suite. N'oubliez pas que ces types d'émotions sont liées au cortisol, hormone du stress, avec de forts impacts sur la santé. Préférez donc la dopamine et la sérotonine, ajustez votre parcours
6. Soyez acteur et actrice de vos vies : agissez différemment si une méthode n'a pas fonctionné.

En tant que dirigeants ou employés, comprendre et aligner vos objectifs personnels et professionnels est la clé d'une entreprise prospère et humaine. Cela crée un environnement où chacun est motivé, engagé et satisfait, contribuant ainsi au succès durable de l'entreprise.

Cet article est impulsé par l'événement inter-blogueurs « Mes astuces pour atteindre mon objectif » organisé par [Madame Paleo](#), qui est une coach spécialisée en perte de poids selon le principe « Perdre du poids sans avoir faim ». D'ailleurs ce blog intéressera au minimum une amie de mon entourage qui se lance dans ce challenge de perte de poids, challenge partagé sûrement par un certain nombre de personnes après les fêtes de fin d'année.

Bien que Madame Paleo et moi-même ne sommes pas dans le même domaine, j'ai choisi de participer à ce carnaval d'articles. En effet, lorsque l'on parcourt son blog, nous pouvons constater qu'il est également question de motivation, comme l'on peut voir dans son article sur la motivation, que vous trouverez en [clicquant ici](#). Il y a également un article qui met en avant [l'impact de différentes hormones sur la santé](#), dans lequel nous pouvons retrouver le cortisol, qui est l'hormone sécrétée suite à un stress. Stress que l'on peut ressentir au travail, d'autant plus si nous n'y sommes pas bien, que l'on soit dirigeant, dirigeante, ou salarié/salariée.

visitez le blog de Sarah :
kisa-conseil.com



11.

Triomphe sur les kilos émotionnels

VIRGINIE DU BLOG [LECERCLEDESERENITE.COM](https://www.lecerclede serenite.com)





TRIOMPHE SUR LES KILOS ÉMOTIONNELS

Mon combat contre les kilos post-grossesse et le confinement

Dans les méandres de la maternité et l'isolement imposé par la période du coronavirus, mon monde s'est rétréci à l'espace confiné de mon foyer, où le rôle de mère devenait tout mon univers. Les plaisirs autrefois diversifiés se sont résumés à un seul : la nourriture. Cet unique réconfort, dans un quotidien devenu cyclique, a laissé son empreinte, non pas seulement dans mon cœur, mais aussi sur la balance, avec 25 kilos qui s'accrochaient à moi comme les souvenirs d'une époque révolue.

La nourriture est devenue un refuge émotionnel, une réponse automatique à la frustration, à la colère, et à l'invisibilité ressentie face aux regards et aux paroles blessantes d'autrui. C'était une lutte silencieuse, où chaque kilo supplémentaire me rendait paradoxalement plus visible tout en camouflant la femme que j'étais réellement. C'est alors que j'ai découvert le concept des « kilos de la peur » et pris conscience que je ne mangeais pas seulement par faim, mais pour ingérer mes émotions, pour combler un vide creusé par l'incompréhension. Cette prise de conscience m'a mise sur la voie de la transformation, un parcours que je poursuis encore aujourd'hui.

Je suis ici pour partager avec toi les stratégies qui m'ont aidée à avancer vers mon objectif : retrouver ma ligne, pas simplement en chiffres sur une balance, mais en tant que symbole d'un moi retrouvé et épanoui.

Comprendre la tromperie du mot « Perte »

La perte de poids est souvent envisagée comme une quête linéaire : moins sur la balance signifie plus de réussite. Cependant, le terme « perte » lui-même peut s'avérer être une source de conflit interne. Dans notre langue et notre psyché, perdre quelque chose évoque naturellement l'idée de le retrouver. C'est un mécanisme de défense, une façon dont notre esprit cherche à nous protéger contre la perte.

Prenons l'exemple des objets perdus comme les clés ou le portefeuille. Lorsqu'ils sont égarés, notre premier réflexe est de les chercher activement, notre esprit étant programmé pour retrouver ce qui est perdu. Appliquer cette logique à la perte de poids peut amener notre inconscient à agir de manière contraire à nos objectifs de santé. Lorsque nous « perdons » du poids, une part de nous peut inconsciemment chercher à le « retrouver », conduisant à un cycle frustrant de perte et de reprise de poids.

« Ce n'est pas ce que nous lâchons qui nous définit, c'est ce que nous choisissons de garder. »

Anonyme

Comme un marin redéfinit son voyage non pas par les tempêtes qu'il a esquivées mais par les ports qu'il a atteints, nous devons revoir notre voyage de perte de poids en termes d'acquisitions plutôt que de pertes.

Cette réalisation nous pousse à repenser notre approche de la perte de poids. Au lieu de se concentrer sur la perte, il peut être plus bénéfique de se concentrer sur l'acquisition – acquérir une meilleure santé, un meilleur bien-être, et une plus grande harmonie avec notre corps. En changeant notre perspective, nous changeons la manière dont notre esprit interagit avec notre corps, favorisant ainsi un chemin plus positif et durable vers le bien-être.



Les fondements des approches traditionnelles

Bien que la perte de poids soit souvent associée à des changements d'alimentation et à l'exercice physique, ces méthodes, bien que fondamentales, ne représentent qu'une partie de l'équation. Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière sont essentielles pour maintenir un corps sain et un esprit alerte. Ces pratiques contribuent à créer un déficit calorique nécessaire pour perdre du poids et améliorent la condition physique générale. Cependant, elles ne prennent pas en compte un facteur crucial : la dimension émotionnelle.

L'exercice, par exemple, est souvent loué pour ses effets bénéfiques sur la santé mentale, notamment en réduisant le stress et en améliorant l'humeur grâce à la libération d'endorphines. L'alimentation, quant à elle, peut avoir un impact profond sur notre état émotionnel. Certains aliments peuvent influencer notre humeur et nos choix alimentaires sont souvent influencés par nos états émotionnels.

« Prendre soin de son corps, c'est prendre soin de son esprit. »

Jean-Pierre Clémenceau

Cependant, ces approches traditionnelles peuvent parfois être insuffisantes pour ceux qui luttent contre les kilos émotionnels. Ces kilos sont souvent le résultat d'une alimentation émotionnelle, où la nourriture devient une réponse aux stress, aux angoisses, ou même aux joies de la vie. Ainsi, bien que l'exercice et une alimentation équilibrée soient des composants vitaux d'un mode de vie sain, ils doivent être complétés par une compréhension et une gestion efficaces des émotions pour atteindre une perte de poids durable et significative.

La gestion des émotions pour une perte de poids efficace

La perte de poids est souvent perçue comme une bataille contre les calories et les mauvaises habitudes. Pourtant, comme Louise Hay nous le rappellent, nos émotions jouent un rôle fondamental dans notre rapport à notre corps. Le surpoids peut être le symbole de peurs non résolues, de protections que nous avons construites, ou encore d'un besoin inconscient de nous cacher.

L'alimentation devient alors un refuge, une réponse à un sentiment de danger, à un besoin de loyauté familiale ou à un manque affectif. Cela peut s'enraciner dans des expériences passées, où la nourriture était une consolation ou une échappatoire. Pour certains, manger peut être une façon de faire face au sentiment de ne pas être désiré ou au manque de reconnaissance.

Pour aborder la perte de poids de manière holistique, il est essentiel de reconnaître et de travailler sur ces « kilos émotionnels ». Il s'agit de se libérer de la nécessité de porter ces émotions sous forme de poids corporel. Cela implique de s'engager dans un voyage d'introspection pour comprendre les racines émotionnelles de nos habitudes alimentaires.

« Les émotions ne sont pas des problèmes à résoudre. Ce sont des signaux à écouter. »

Dr. Susan David

Porter ses émotions comme une armure peut sembler protecteur, mais c'est comme marcher avec des chaussures remplies de plomb : cela nous empêche d'avancer vers une vie plus légère et épanouie.

Ce travail peut nous amener à nous confronter à des peurs, à guérir des blessures anciennes et à apprendre à nourrir notre être intérieur d'une manière qui ne dépend pas de la nourriture.

En appliquant la règle des 5 secondes dans ce contexte émotionnel, nous pouvons nous donner l'élan nécessaire pour prendre des mesures positives. Lorsque l'envie de manger par émotion se présente, un compte à rebours « 5-4-3-2-1 » peut interrompre le cycle automatique et nous donner le temps de choisir une réponse plus saine.



La perte de poids durable découle de la compréhension et de la gestion de nos émotions. En apprenant à gérer nos émotions plutôt qu'à les étouffer avec la nourriture, nous pouvons retrouver notre ligne et notre équilibre, et embrasser une vie où le bien-être est au premier plan.

Pratiques appliquées pour la transformation émotionnelle et physique

Pour véritablement transformer notre corps, nous devons d'abord transformer notre esprit. La gestion des émotions est cruciale dans le parcours de perte de poids. Au lieu de voir la nourriture comme une réponse à nos émotions, nous pouvons apprendre à faire face à nos sentiments et à trouver des moyens plus sains pour les exprimer et les résoudre.

1. Reconnaissance des émotions :

Commencez par reconnaître les émotions qui vous poussent à manger. Identifiez les situations qui déclenchent la consommation alimentaire émotionnelle, comme le stress, l'ennui, ou la tristesse. Prenez le temps de ressentir ces émotions sans porter de jugement.

2. Application de la règle des 5 secondes :

Lorsque vous sentez l'impulsion de manger émotionnellement, utilisez la règle des 5 secondes. Comptez « 5-4-3-2-1 » et dirigez-vous vers une activité alternative qui peut apaiser votre état émotionnel sans manger. Cela pourrait être une promenade, de la méditation, ou une activité créative.

3. Création de nouvelles habitudes :

Utilisez le moment de clarté post-compte à rebours pour établir de nouvelles habitudes. Intégrez des pratiques régulières qui favorisent le bien-être émotionnel et physique, comme l'exercice, la méditation, ou la tenue d'un journal.

4. Soutien et partage :

Ne sous-estimez pas le pouvoir du soutien. Parlez de vos défis et de vos succès avec des amis, des membres de la famille ou des groupes de soutien. Partager votre voyage peut vous apporter un soutien crucial et vous aider à rester motivé.

5. Célébration des petits succès :

Célébrez chaque petit succès sur votre parcours. Chaque choix sain, chaque fois que vous gérez vos émotions sans vous tourner vers la nourriture, est une victoire. Ces célébrations renforcent les comportements positifs et vous encouragent à continuer.

« Les petites habitudes font toute la différence. Un petit changement aujourd'hui peut transformer toute votre vie demain. »

Robert Collier

Chaque pas dans la gestion des émotions est une graine plantée dans un jardin : avec soin et patience, elle peut germer et se transformer en une floraison de bien-être et d'équilibre.

En intégrant ces étapes dans votre vie, la perte de poids devient moins une lutte contre les kilos et plus une évolution vers un meilleur soi émotionnel et physique. Le poids que vous perdez en suivant ces pratiques n'est pas juste des kilos en moins sur la balance, mais des fardeaux émotionnels que vous laissez derrière vous.

Perte de poids et bien-être émotionnel : Vers une transformation holistique

Atteindre l'objectif de retrouver sa ligne est bien plus qu'une série de chiffres qui diminuent sur la balance ; c'est un voyage intérieur, une danse entre l'esprit et le corps. La règle des 5 secondes nous rappelle que les grandes victoires commencent par de petits actes de courage – un simple décompte qui peut mener à une révolution personnelle.



En reconnaissant que les « kilos émotionnels » sont autant de messages de notre âme, nous apprenons à écouter plutôt qu'à les étouffer. Chaque choix conscient, chaque émotion accueillie avec compassion, chaque pas vers l'activité physique devient un acte de guérison. Nous ne perdons pas simplement du poids ; nous gagnons en force, en clarté et en joie.

Ce parcours de transformation, pavé de persévérance et d'auto-réflexion, nous mène à une destination plus gratifiante que nous l'aurions jamais imaginé : une paix durable avec nous-mêmes.

Cet article participe à l'événement inter-blogueurs « Mes astuces pour atteindre mon objectif » organisé par [Madame Paleo](#), coach de perte de poids selon le principe « Perdre du poids sans avoir faim ». Vous y trouverez des [Recettes perte de poids](#) et [6 astuces éprouvées contre les fringales](#).

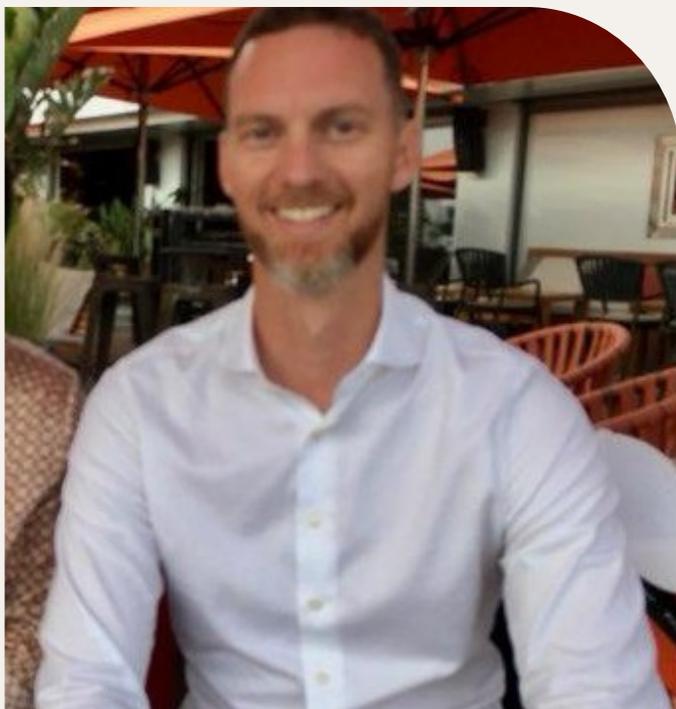
visitez le blog de Virginie :
lecercledeserenite.com



12.

Techniques simples pour booster sa motivation

RENAN DU BLOG UN-ESPRIT-LIBRE-ET-CURIEUX.FR





TECHNIQUES SIMPLES POUR BOOSTER SA MOTIVATION

Dans un esprit de découverte et d'amélioration personnelle, l'article que je vous propose explore la méditation non seulement comme un outil pour le bien-être et la gestion du stress, mais aussi comme un moyen puissant d'augmenter la motivation et l'énergie. Ces aspects cruciaux dans la réalisation de nos objectifs. C'est un voyage vers la transformation personnelle, où la méditation devient un allié pour dissoudre les obstacles mentaux et énergétiques qui freinent notre épanouissement.

La Méditation et ses bénéfices sur la motivation

Clarification des objectifs par la méditation

La méditation offre un espace de calme et de réflexion, essentiel pour clarifier et affiner les objectifs de vie. En s'engageant dans des pratiques méditatives, on se donne l'opportunité de se reconnecter avec ses aspirations profondes, souvent éclipsées par le rythme du quotidien.

Cette introspection favorise une compréhension plus claire de ce que l'on souhaite réellement atteindre. En transformant des idées vagues en objectifs concrets et réalisables. Pour certains, cela signifie souvent redécouvrir des passions oubliées ou définir de nouvelles ambitions, avec une intention et une direction revitalisées.

Cultiver une attitude positive

Au-delà de la simple clarification des objectifs, la méditation joue un rôle crucial dans le développement d'une attitude positive. En s'immergeant dans la pratique méditative, on apprend à lâcher prise sur les pensées négatives et à accueillir une perspective plus sereine et optimiste. Cette transformation de l'état d'esprit n'est pas anodine.

Elle injecte une dose de motivation supplémentaire dans nos efforts pour atteindre nos objectifs. La méditation enseigne la patience, la résilience et une approche plus bienveillante envers soi-même. Ces qualités sont essentielles pour maintenir la motivation face aux obstacles et aux défis.

Énergie mentale et physique : L'apport de la méditation

Augmentation des niveaux d'énergie

La méditation régulière est un puissant revitalisant naturel. En réduisant le stress, elle contribue à une meilleure qualité de sommeil, ce qui se traduit par une augmentation significative de l'énergie mentale et physique. Pour beaucoup, la méditation devient un remède contre l'épuisement quotidien.

En se concentrant sur la respiration et en éliminant les pensées perturbatrices, le corps et l'esprit entrent dans un état de relaxation profonde, permettant un repos plus efficace et réparateur. Ce regain d'énergie est crucial lorsqu'on est confrontés à des exigences professionnelles et familiales.

Réduction de la fatigue et gestion de l'énergie

En plus d'améliorer la qualité du sommeil, la méditation aide à gérer l'énergie tout au long de la journée. En pratiquant régulièrement, on apprend à reconnaître les signes de fatigue et à les gérer de manière proactive. La méditation offre un moyen de se ressourcer rapidement, en quelques minutes seulement, ce qui peut faire une différence considérable dans la gestion de l'énergie quotidienne.



Cette capacité à se régénérer mentalement et physiquement est essentielle pour maintenir un niveau de motivation élevé. Cela permet d'aborder les tâches quotidiennes avec vigueur et enthousiasme.

Techniques de méditation pour la motivation et l'énergie – Présentation des mécanismes de la pensée

La motivation : Une force comparable à l'énergie

Les avancées scientifiques en physique quantique montrent que la matière, au niveau subatomique, est principalement constituée d'énergie. En zoomant sur les objets, nous découvrons que, similairement, notre motivation, issue de nos pensées et de notre état mental, est une forme d'énergie vibratoire.

« Qui se ressemble, s'assemble »

Cette idée, bien que populaire, mérite toute notre attention ici. Lorsque nous émettons une certaine forme d'énergie, par nos pensées ou émotions, nous pourrions, selon certaines théories, attirer des fréquences similaires. Cela signifie que chaque pensée, projet ou motivation pourrait être influencé par l'énergie que nous dégageons.

La puissance de la pensée dans l'action

Chaque action que nous entreprenons est précédée d'une pensée. Prenons l'exemple de la préparation d'un repas. La faim déclenche une pensée, qui se transforme en action. Votre motivation (une énergie, une idée) pour atteindre un but devient alors le moteur d'un projet à réaliser tout comme ce repas. Cependant, il est important de noter que la réalisation d'objectifs plus complexes que la préparation d'un repas implique des stratégies et des efforts bien plus élaborés.

Le pouvoir de la pensée dans la pratique de la méditation

La pratique de la méditation est puissante, car elle nous permet de prendre des notes sur la production incessante de nos pensées. Le mental étant de nature à produire toute la journée des pensées de manière automatique, il produira des pensées aussi bien négatives que positives ou neutres... Il est important de prendre du temps pour les observer car en partant du principe que chacune d'entre elles émettent de l'énergie et attirent à nous les expériences associées.

Alors, si nous n'apprenons pas à laisser passer les pensées négatives, ou si nous nous accrochons à celles-ci alors nous produiront les expériences associées à ces pensées. Comme lorsque l'on pense à cuisiner un plat...

Comprendre et transcender les croyances limitantes

La pratique de la méditation vous permettra de comprendre vos attitudes mentales. Comprendre vos schémas mentaux et ainsi voir et mettre en place des processus pour votre croissance personnelle pour ainsi atteindre vos objectifs. Si vous souhaitez en apprendre plus sur ce sujet, je vous invite à aller lire cet article sur les croyances limitantes.

Conseils pratiques pour la méditation

Pour tirer le meilleur parti de la méditation, il est conseillé de pratiquer régulièrement, idéalement lors de moments calmes. Des sessions de 5 à 10 minutes peuvent déjà être bénéfiques. Il est important de trouver un endroit tranquille et d'adopter une position confortable.

Un exercice de visualisation simple

Pour débuter, détendez-vous et imaginez un objet, un lieu, ou une personne. Visualisez-vous dans ce cadre, ressentant toutes les sensations associées. Dites-vous : « Je suis ici et maintenant, je ressens la joie d'y être ». Cet exercice vise à rendre l'expérience agréable et à renforcer la visualisation positive.



L'affirmation positive

Après chaque session de visualisation, réaffirmez : « Cela ou quelque chose de mieux encore se réalise pour moi de la manière la plus satisfaisante et harmonieuse et pour le plus grand bien de tous ». Cette affirmation aide à maintenir un état d'esprit positif et ouvert aux possibilités.

Intégrer la méditation dans votre quête d'objectifs

Intégration dans la routine quotidienne

Intégrer la méditation dans la routine quotidienne peut sembler difficile au début, mais avec un peu de planification, elle devient une partie naturelle de la journée. Il peut être utile de fixer un moment spécifique pour méditer, comme le matin pour commencer la journée avec clarté et concentration, ou le soir pour décompresser et préparer une bonne nuit de sommeil.

Même pendant les pauses au travail, quelques minutes de méditation peuvent aider à se recentrer et à recharger les batteries.

Conseils pour la constance et l'observation des effets

La constance est une clé pour bénéficier pleinement des effets de la méditation sur la motivation et l'énergie. Il est important de s'engager dans une pratique régulière, même si cela commence par de courtes sessions.

Tenir un journal de méditation peut être utile pour suivre les progrès et observer comment la pratique influence la motivation et les niveaux d'énergie au fil du temps. L'important est de rester patient et de se rappeler que les bénéfices de la méditation se manifestent progressivement.

Fixez-vous un objectif simple

Commencez par un objectif réalisable, pour renforcer votre foi dans le processus d'atteinte d'objectifs. Choisissez quelque chose de simple, pour minimiser les pensées négatives ou la résistance.

Visualisation claire de l'objectif

Mettez autant de détails que nécessaire dans l'atteinte de cet objectif. Vous pouvez l'écrire, le dessiner ou même peut-être l'imprimer et le mettre dans un espace visible. Pensez-y au présent comme si vous l'aviez déjà avec vous.

Concentrez-vous souvent sur cet objectif

Durant chaque séance de méditation, enrichissez la visualisation de votre objectif avec plus de détails. Imaginez le voir, l'entendre, le toucher... Ce processus doit être agréable et enrichissant.

Restez positif

Faites des affirmations positives telles que « J'ai réussi, c'est bien réel, c'est là... ». Cette approche positive facilite l'atteinte de vos objectifs.

Et puis vous verrez que même sans vous en rendre compte, vous aurez atteint votre but.

Au-delà de la relaxation

La méditation est plus qu'une technique de relaxation ; c'est un outil puissant pour améliorer la motivation, l'énergie, et la clarté mentale. Pour chaque pratiquant, elle offre un moyen précieux pour faire face aux défis de la vie avec plus d'énergie et une perspective renouvelée.

En l'intégrant régulièrement dans votre routine, vous ouvrez la voie à une transformation personnelle profonde.

Avec tout mon amour
Renan



Cet article, intitulé « Techniques Simples pour Booster sa Motivation », participe à l'évènement inter-blogueurs sur le thème « [Mes astuces pour atteindre mon objectif](#) », organisé par [le blog Madame Paleo](#), une référence incontournable dans le domaine de la perte de poids et du bien-être personnel.

Je suis admiratif du travail de Madame Paleo, qui se consacre à partager des conseils, des recettes, et des stratégies efficaces pour aider chacun à atteindre ses objectifs de santé et de bien-être. Son approche, à la fois pratique et inspirante, transforme la façon dont nous envisageons nos habitudes alimentaires et notre mode de vie.

Parmi les trésors d'articles présents sur Madame Paleo, deux ont particulièrement retenu mon attention. « [Les hormones qui empêchent la perte de poids](#) » et « [Commencer le jeûne intermittent – le guide du débutant](#) ». Ces articles, avec leur approche éclairée, m'ont aidé à comprendre l'impact de notre mode de vie sur notre santé physique et mentale.

visitez le blog de Renan :
un-esprit-libre-et-curieux.fr



13.

Mes astuces improbables pour atteindre mes objectifs du moment

SARA DU BLOG TOUT-VOUS-REUSSIT.COM





MES ASTUCES IMPROBABLES POUR ATTEINDRE MES OBJECTIFS DU MOMENT

Participer au carnaval d'articles « Mes astuces pour atteindre mon objectif »

Quand j'ai reçu l'invitation de Jessica, je me suis dit :

« Non, en fait, je dois préparer la Saint-Valentin pour mon blog. Je n'ai pas vraiment le temps de participer à ce carnaval d'articles. C'est dommage car j'aime beaucoup son blog que je commente assez régulièrement. »

Finalement, quelques jours plus tard, je me suis rendu compte que cette manière d'écarter ce qui n'est pas urgent ou ce qui n'est complètement aligné avec mes objectifs principaux du moment est justement une méthode très efficace pour garder le cap et réussir à atteindre mes objectifs du moment.

J'ai donc eu envie de participer en envoyant ma contribution sous forme de podcast : je vais partager ce fonctionnement qui m'est bénéfique !

En écrivant l'article lui-même, j'ai aussi pris conscience que le plus important pour moi pour aller au bout de mes décisions est l'amour que je mets dans mes projets.

Ce sont donc ces deux points que je veux vous expliquer aujourd'hui !

Écarter ce qui ne correspond pas à mes objectifs du moment

Je crois que ce qui fait ma force, c'est que je suis très focalisée sur mes « objectifs du moment » et que je laisse tomber le reste.

Ceci dit, cela implique de mettre en place une bonne méthode !

Choisir le bon objectif principal et les bons objectifs intermédiaires

Parfois, nous nous donnons trop d'objectifs généraux et encore plus de sous-objectifs.

C'est contre-productif.

Il vaut mieux en faire moins mais mieux... En tout cas, c'est mon point de vue.

Savoir dire non

Pour se concentrer sur ce que l'on veut vraiment, il faut mettre de côté ce qui n'est pas urgent.

Cela a l'air simple mais cela exige d'être capable de dire non à certaines demandes ou activités alors que peut-être cela nous plairait.

C'est un peu ce qui s'est passé pour moi avec le carnaval d'articles.

Finalement, comme le projet me plaisait, j'ai décidé en conscience d'y participer mais en gérant bien le temps consacré.

Faire gagner l'amour

Vous le savez si vous me suivez, le slogan du podcast Tout Finira par Vous Réussir en Amour est : **« Faisons en sorte que l'amour gagne ».**



Je crois que je suis pareil dans tous les domaines.

Je mets du cœur dans tout ce que je fais.

On peut comprendre cette expression comme dans « mettre du cœur à l'ouvrage ».

Mais en plus, j'y mets de l'amour de moi-même pour être fière de moi mais aussi pour répondre à mes besoins et mes désirs.

Dans le choix de mes objectifs principaux, je place en priorité l'amour de moi-même.

Du coup, ensuite, c'est plus facile de tenir sur la durée car le projet est aligné avec mes besoins.

De plus, je ne me mets pas la pression car le plus important est d'agir en accord avec moi-même.

Conseil imprévu pour avancer plus vite vers ses objectifs du moment

Il s'est mis à pleuvoir très fort sur le toit pendant que j'enregistrais l'épisode.

D'habitude, j'arrête et je reprends quand il n'y a plus de bruit parasite.

Mais comme je souhaitais participer au carnaval d'articles sans me détourner de mon objectif principal qui est de préparer des contenus pour la Saint-Valentin alors j'ai continué.

J'ai donc un autre conseil à vous proposer : laissez tomber votre perfectionnisme !

L'acceptation de l'imperfection est un bon exercice pour tester son mindset !

Et dans le couple ?

Je fais pareil !

Je me concentre sur un point à améliorer, à discuter et je laisse le reste (pour l'instant).

Je mets de côté ce qui n'est pas si important que cela dans ma vie personnelle pour donner la priorité aux moments de qualité passés ensemble.

Bilan : ma méthode pour atteindre les objectifs du moment

Voici ce qu'il faut retenir si vous souhaitez mettre en pratique mes astuces :

- Pour respecter mes objectifs, je me donne... moins d'objectifs !
- Je réponds à mes besoins en respectant d'abord l'amour de moi-même.
- Je dis stop à ma petite voix qui veut me faire croire que je peux mieux faire et que ce serait mieux si c'était parfait.

J'espère que ces conseils vous seront bénéfiques.



Cet article participe à l'événement « Mes astuces pour atteindre mon objectif » organisé par le blog de [Madame Paleo](#).

On y trouve des conseils impactants comme dans ces articles :

[Recettes perte de poids](#)

[Comment trouver la motivation pour maigrir ?](#)

[Les hormones qui empêchent la perte de poids](#)

visitez le blog de Sara :
tout-vous-reussit.com



14.

3 clés pour rester motivée

MÉLANIE DU BLOG [HERBASIMPLE.COM](https://www.herbasimple.com)





3 CLÉS POUR RESTER MOTIVÉE

On me demande parfois comment je parviens à maintenir ma motivation en tant qu'entrepreneure ? Ou encore, comment j'ai réussi à compléter mes études en herboristerie ?

Pour être honnête....c'est ouf...pas tous les jours facile !!! 😞

Avec les années, j'ai trouvé quelques techniques qui se sont révélées particulièrement efficaces pour moi. Alors aujourd'hui, je souhaite partager un peu de mon expérience en vous dévoilant 3 clés pour rester motivée et garder le cap vers les objectifs que je me suis fixée.

L'objectif est important

Tout d'abord, l'objectif à atteindre est de la plus grande importance !

Pourquoi investirait-on des efforts dans quelque chose que l'on ne désire pas vraiment ?

Aussitôt que l'on rencontre un obstacle, il y a une petite voix qui dit quelque chose comme : «Pourquoi je fais tout ceci, qu'est-ce que ça va me donner ? Serais-je plus heureuse avec ceci ou cela ?»

Si les réponses à ces questions cruciales n'ont pas été explorées dès le début, il y a de grandes chances d'abandon, n'est-ce pas ?

Cible avec des flèches illustrant l'objectif à atteindre

Que ce soit de se lancer en affaire, de compléter des études ou de créer un jardin médicinal, le principe est le même...l'objectif à atteindre doit-être suffisamment désirable pour me booster d'énergie !

Clé #1: Garder une empreinte de l'objectif

Je ferme les yeux et j'imagine que j'ai réussi.

Je suis toute en joie d'exercer le métier de mon choix et je suis fière de moi. Je ressens les émotions qui m'habitent, les sensations, les couleurs, les sons et les odeurs. Je m'en imprègne le plus complètement possible.

Je trouve que la technique la plus efficace pour le conserver en mémoire est d'en faire un dessin. Je me représente entourée de tous les éléments que j'ai imaginés. C'est mon truc à moi, mais vous pourriez également opter pour la création d'un collage ou simplement choisir une photo correspondant à votre objectif sur le web.

À l'envers de mon dessin, je vais noter toutes les raisons pour lesquelles je désire l'atteindre. Et je prends soin de répondre aux interrogations de la petite voix en inscrivant ce que je vais lui dire quand elle aura des doutes.

Clé #2 : Scinder le projet en étapes

Lorsque j'ai débuté en herboristerie, j'étais passionnée et je voulais tout faire : avoir un grand terrain, cultiver toutes mes plantes, fabriquer des produits pour la vente, faire des consultations, donner des conférences et des cours. Sans oublier que je voulais également être autonome au niveau alimentaire avec les légumes cultivés au jardin. Était-ce réalisable ? 😞

Hum...peut-être...mais ce ne sera pas possible de tout faire en même temps !!!



Il faut donc établir quelles seront les grandes étapes pour atteindre notre objectif et les planifier dans le temps.

Pour mes études en herboristerie, j'avais préparé une affiche qui indiquait toutes les étapes à franchir pour compléter mon diplôme.

Pour chacune des étapes, j'avais ensuite inscrit les tâches à accomplir.

Enfin, à chaque semaine, j'intégrais les tâches à faire dans mon agenda.

La vie est pleine d'imprévus, alors je suis restée flexible quant au moment où j'accomplirais la tâche. Lorsque la semaine était moins occupée, j'en profitais pour ajouter d'autres tâches. Et si je n'y arrivais pas, je reportais les tâches non effectuées à la semaine suivante.

La réalisation de notre objectif se fait un pas à la fois...tout comme un accomplit un marathon !

Mais que faire si... ?

Si c'est notre premier jardin à vie, il manquera assurément quelques éléments dans notre liste de tâches.

Ah, j'avais oublié la préparation du compost !

De plus, il est fort probable (j'en suis sûre 😊) que les tâches prendront plus de temps à être réalisées que ce qu'on pensait.

J'ai passé 2 heures à repiquer tous mes semis !

Et, tout ne se passera pas comme prévu.

Oh non, tous mes jeunes plants de mélisse ont gelés ! 😞

Donc, si c'est un tout nouveau projet, il y aura plusieurs apprentissages sur le chemin. Il faut prévoir des périodes d'ajustement dans notre planification.

Clé #3 Faire preuve de compassion

C'est lorsque je suis trop sévère avec moi-même, que je me compare et me critique, que ma motivation s'envole. Le plus grand piège dans cette situation est de tomber dans la culpabilité !

Au lieu de cela, je vais prendre un moment pour faire le point.

Contempler l'avancement

J'observe mon affiche qui contient toutes les étapes de mon projet et je me félicite pour celles que j'ai accomplies jusqu'à maintenant.

Ensuite, je vais faire une activité que j'apprécie tout particulièrement afin de me récompenser.

Les exercices

Si je me retrouve dans une période plus difficile, j'ai trouvé que les pratiques de yoga m'aidaient beaucoup à garder des pensées positives.

Je vais faire au moins 3 salutations au soleil chaque matin !



Les plantes médicinales

Lorsque j'ai besoin d'être réconfortée, j'apprécie l'odeur de la rose ou du sapin. Ces parfums sont très différents, vous allez me dire, mais ce sont des odeurs qui évoquent en moi une sensation d'être à la bonne place.

Les pétales de la rose (*Rosa rugosa*) : j'en ai fait un sel qui a préservé l'odeur des pétales frais. Mais si je n'en avais pas à ma disposition, je humerais l'huile essentielle de bois de rose (*Aniba rosaeodora*).

Les aiguilles de sapin (*Abies balsamea*) dégagent une odeur qui égaie aussi mes pensées. Le simple fait de les sentir parmi les arbres dans la forêt m'aide à retrouver ma flamme intérieure.

Et pour me donner du courage, je vais boire une infusion de feuilles d'ortie (*Urtica dioica*). C'est une plante très riche en minéraux et en substances nutritives. Elle me redonne des forces et de la vitalité. C'est souvent le petit coup de pouce dont j'avais besoin pour repartir !

Mes 3 clés pour restée motivée et garder le cap

C'est certain que toutes les astuces que j'ai partagées sont très personnelles, mais je suis convaincue que parmi celles-ci, vous trouverez des idées qui pourront vous être utiles !

Mes 3 clés en résumé :

- Bien choisir son objectif : Plus l'objectif est désirable et plus il suscite de l'émotion. Plus l'émotion est forte et plus vous aurez la volonté de l'accomplir. Gardez une empreinte des raisons pour lesquelles vous avez décidé d'entamer le projet.
- Scindez le projet en étapes : Écrivez toutes les étapes connues pour accomplir votre projet. Établissez les tâches pour les réaliser et placez les dans le temps. Avancez à petits pas, jour après jour. Allouez suffisamment d'espace pour faire des ajustements en cours de route.
- Faites preuve de compassion envers vous-même : Célébrez vos accomplissements. Trouvez des activités et des outils pour maintenir votre esprit clair et votre énergie d'action au quotidien.

Que pensez-vous de mes trucs pour restée motivée ? Auriez-vous des astuces à partager qui fonctionnent bien pour vous ? 🤔

Cet article participe à l'événement inter-blogueurs « Mes astuces pour atteindre mon objectif » organisé par [Madame Paleo](#), coach de perte de poids selon le principe « Perdre du poids sans avoir faim ».

Elle a écrit un article sur [Les hormones qui empêchent la perte de poids](#), et sur [Commencer le jeûne intermittent – le guide du débutant](#) que j'ai particulièrement appréciés.

visitez le blog de Mélanie :
herbasimple.com



15.

Comment définir un objectif réaliste pour un enfant atypique?

ELISE DU BLOG [OPTIMISMECOOL.COM](https://www.optimismecool.com)





COMMENT DÉFINIR UN OBJECTIF RÉALISTE POUR UN ENFANT ATYPIQUE? LES 5 ÉTAPES INDISPENSABLES

Ma fille Melyssa est dyslexique. La lecture et elle, c'est comme une histoire d'amour compliquée. C'est un « je t'aime, moi non plus » répétitif. Chaque fois qu'elle pense avoir saisi le sens caché derrière ces lettres dansantes, elles s'embrouillent, en se rappelant ses limites. Mais, comme dans toute histoire d'amour compliquée, elle ne peut s'empêcher de revenir, portée par l'espoir et l'amour des mots, même quand ils se dérobent sous ses yeux.

Leurs retrouvailles sont douces, pleines de promesses, jusqu'à ce que la réalité de sa dyslexie la rattrape, semant le doute et la frustration. Pourtant, dans ce tourbillon d'émotions, elle persévère. Et son papa et moi-même essayons de l'accompagner comme nous pouvons. Nous cherchons le juste milieu où l'amour pour la lecture surpasse les obstacles, où chaque page tournée est une victoire sur ses peurs.

Dans cette quête pour apprivoiser les mots, définir un objectif réaliste devient notre phare dans la nuit. Il s'agit de trouver cet objectif qui résonne, qui motive sans décourager. C'est choisir des défis à sa portée, mais qui poussent ses limites.

Ce processus est un art délicat, et dans cet article on te donne les clés. Que ce soit pour apprendre une nouvelle langue, un nouveau sport, pour améliorer des compétences sociales ou la pensée critique, cet article t'aide à définir un objectif réaliste pour ton enfant atypique.

Étape 1 : Comprendre son enfant atypique

Observer pour mieux comprendre : identifier les besoins uniques

Je reprends l'exemple de l'apprentissage de la lecture pour un enfant dyslexique. Nous parents, devons d'abord comprendre les défis spécifiques auxquels notre enfant est confronté.

La dyslexie affecte la capacité à reconnaître les mots, à comprendre les textes écrits et à les déchiffrer. Par exemple, un enfant dyslexique peut confondre les lettres, perdre le fil en lisant, ou mettre du temps à reconnaître des mots courants.

Nous devons observer attentivement comment notre enfant interagit avec les textes écrits. Peut-être que notre enfant évite de lire à haute voix? Peut-être qu'il montre de la frustration lorsqu'il est confronté à de nouveaux mots?

Cette compréhension approfondie permet de reconnaître non seulement les difficultés, mais aussi les stratégies qui semblent aider l'enfant. Par exemple, si l'enfant se montre plus à l'aise avec des textes ayant une grande police ou avec un éclairage particulier, cela indique des pistes pour faciliter son apprentissage de la lecture.

Décrypter le langage corporel et les émotions de l'enfant atypique

Pour ma part, je remarquais la tension dans les épaules de Melyssa chaque fois qu'elle abordait un mot difficile. Je voyais son soupir de frustration quand les lettres semblaient danser devant ses yeux.

Lorsque je lui demandais de lire à haute voix, elle détournait souvent le regard, ses yeux exprimant une peur palpable.

C'était un mélange d'inquiétude et de détermination. Je cherchais à saisir les nuances de ses difficultés. Melyssa est plus à l'aise avec des textes courts, associé à des illustrations et des grandes polices claires.



Étape 2 : Définir un objectif réaliste avec la méthode SMART

Une fois les difficultés spécifiques identifiées, les parents peuvent définir un objectif réaliste en fixant des objectifs SMART adaptés à leur enfant dyslexique.

Créer des objectifs spécifiques et mesurables pour l'épanouissement

- Spécifique signifie que l'objectif doit être clair et précis.

Pour Melyssa, cela pourrait être de lire un livre adapté à son niveau de lecture sans aide extérieure. Il ne s'agit pas simplement de dire « Melyssa va mieux lire », mais de définir exactement ce que « mieux » signifie dans son contexte.

- Mesurable implique la possibilité de suivre les progrès et de mesurer l'atteinte de l'objectif.

Cela pourrait se traduire par le nombre de pages lues par Melyssa en une session, ou le nombre de mots qu'elle est capable de lire sans erreur.

Assurer l'atteignabilité et la pertinence des objectifs de ton enfant

- Atteignable se rapporte à la faisabilité de l'objectif.

Il est essentiel que l'objectif fixé soit à la portée de Melyssa, compte tenu de ses particularités. Cela signifie adapter les attentes à ses capacités actuelles tout en la poussant doucement vers de nouveaux défis.

- Réaliste renvoie à la pertinence de l'objectif.

Pour Melyssa, cela signifie que l'objectif de lecture doit être significatif et adapté à son développement personnel et académique, en prenant en compte ses intérêts ainsi que ses défis.

Importance d'une échéance dans la réalisation des objectifs

- Temporellement défini signifie que l'objectif doit avoir une échéance claire.

Pour Melyssa, cela pourrait être de lire un chapitre spécifique avant la fin de la semaine. Cela lui donne un cadre temporel qui aide à organiser son effort et à visualiser son objectif.

En intégrant ces éléments pour définir un objectif réaliste, les parents et les enseignants peuvent aider l'enfant à naviguer dans ses défis d'une manière qui valorise son effort et sa progression.

Cela crée une structure de soutien autour de lui, où les succès sont célébrés et les difficultés abordées avec compréhension et ajustements. Au fil du temps, cette approche peut transformer l'expérience de l'enfant, d'une série d'obstacles frustrants en une aventure enrichissante pleine de découvertes et d'accomplissements.

Étape 3 : Impliquer son enfant pour la réalisation de ces objectifs

Expression de l'autonomie

L'implication de l'enfant pour définir un objectif réaliste de lecture est cruciale pour son développement et son engagement dans le processus d'apprentissage.

Encourager un enfant dyslexique à exprimer ses souhaits et ses préférences renforce son sentiment d'autonomie et de contrôle sur son parcours éducatif.

Quand un enfant, exprime le désir de lire une histoire spécifique par lui-même, cela devient un puissant moteur de motivation. Intégrer ses aspirations personnelles dans un objectif global, comme la lecture autonome d'une bande dessinée par exemple, permet de personnaliser l'expérience d'apprentissage en fonction de ses intérêts propres.



Planification et motivation

Ce processus d'autodétermination aide l'enfant à comprendre l'importance de définir un objectif réaliste, tout en lui apprenant à naviguer à travers les défis inhérents à sa dyslexie.

Il est essentiel que ces objectifs soient accompagnés d'un plan d'action clair, élaboré conjointement par l'enfant, les parents et les éducateurs, pour s'assurer qu'ils soient à la fois stimulants et accessibles. La mise en place de jalons intermédiaires, célébrant chaque progrès, contribue à maintenir sa motivation et à valoriser chaque effort, aussi petit soit-il.

À travers ce processus, l'enfant développe non seulement ses compétences de lecture, mais aussi sa confiance en soi, son estime de soi et son autonomie. En fin de compte, l'objectif est de cultiver un amour durable pour la lecture, en surmontant les obstacles de la dyslexie grâce à une approche personnalisée et significative.

Étape 4 : Adopter des stratégies pratiques

Les bandes dessinées

Avec ma fille, nous avons d'abord choisi la saga Tchoupi, puis les bandes dessinées. Et comme elle aime rire, on est resté un moment sur la BD les blagues de Toto. C'est une stratégie accessible, particulièrement pour ceux qui trouvent la lecture traditionnelle ardue. Elle a apprécié l'univers coloré et dynamique des bandes dessinées, où chaque vignette est une porte vers une découverte. Les sessions de lecture, limitées à 10 minutes, deviennent non seulement gérables mais aussi captivantes, transformant la lecture en une activité ludique plutôt qu'en une corvée.

Les marques pages

L'utilisation de marque-pages n'est plus seulement un moyen de suivre les lignes, mais devient une quête dans l'histoire, permettant à l'enfant de s'immerger pleinement dans le récit sans perdre le fil.

Les marque-pages colorés sont un outil précieux pour les enfants dyslexiques, car ils aident à séquencer le texte et à structurer la page de lecture. En attribuant différentes couleurs à différentes sections ou chapitres, l'enfant peut facilement naviguer dans le livre et retrouver les parties qu'il souhaite lire.

Cela réduit la frustration et le sentiment d'être submergé par de grandes quantités de texte, rendant l'expérience de lecture plus agréable et moins intimidante.

Les règles colorées

Pour les autres textes de l'école, on a testé les règles colorées transparentes. Elles sont conçues pour aider l'enfant à isoler une ligne de texte à la fois. Cela permet de concentrer l'attention et de diminuer la distraction causée par les autres lignes de texte sur la page.

L'utilisation de couleurs peut également réduire le stress visuel et améliorer la clarté du texte, facilitant ainsi la lecture pour les enfants dyslexiques en améliorant leur capacité à suivre et à comprendre ce qu'ils lisent.

Étape 5 : Encourager et célébrer les efforts et les progrès

Auto-évaluation

L'implication de l'enfant dans l'évaluation de ses propres progrès est essentielle pour son développement personnel et académique. Ce processus d'auto-évaluation favorise non seulement une meilleure conscience de soi mais encourage également l'enfant à prendre en main son apprentissage.

Reconnaître et célébrer chaque petite victoire est crucial pour maintenir sa motivation.



Parallèlement, la capacité à ajuster ses objectifs en fonction de son évolution personnelle cultive la résilience et l'adaptabilité. Cet exercice d'introspection aide l'enfant à mieux comprendre ses forces, ses faiblesses et comment naviguer son parcours éducatif avec confiance et autonomie.

L'importance de trouver du plaisir

Découvrir le bonheur dans les pages d'un livre transforme profondément l'apprentissage de la lecture pour un enfant, le métamorphosant d'un devoir fastidieux en une quête exaltante semée d'émerveillement.

S'immerger dans les récits offre à l'enfant une source inépuisable de plaisir, attisant une flamme de curiosité qui le pousse à explorer avidement le monde des mots. La lecture devient alors un voyage intérieur, où chaque histoire lue enrichit l'âme et édifie l'esprit, enseignant à l'enfant la valeur inestimable de la persévérance et de l'autonomie.

C'est dans ces moments de réalisation personnelle, lorsqu'il déchiffre un texte ou s'évade dans un univers jusque-là inconnu, que l'enfant puise une confiance en soi revitalisée, percevant chaque petit succès non comme une fin en soi, mais comme les prémices d'un chemin lumineux vers l'épanouissement personnel.

Célébrer les efforts

L'encouragement des parents est essentiel dans l'accompagnement de l'apprentissage de la lecture chez l'enfant.

Par exemple, lorsqu'un enfant progresse dans la lecture, même s'il ne déchiffre que quelques mots ou phrases simples, la reconnaissance et la célébration de cet effort par les parents peuvent grandement augmenter sa motivation et sa confiance en ses capacités.

Cet encouragement positif aide l'enfant à persévérer, à surmonter les obstacles et à prendre plaisir à lire. Adapter l'encouragement et le soutien aux besoins spécifiques de l'enfant renforce son autonomie et son envie d'apprendre, cultivant ainsi une attitude résiliente face aux défis de l'apprentissage.

Conclusion

Naviguer dans le monde de l'apprentissage pour un enfant atypique, comme Melyssa, demande une compréhension profonde et une patience sans borne.

Son parcours avec la lecture, marqué par une relation complexe d'amour et de défi, illustre l'importance de définir un objectif réaliste qui résonne avec ses aspirations et ses capacités uniques.

En tant que parents, nous nous efforçons de trouver l'équilibre parfait, où l'encouragement et le soutien transforment chaque obstacle en une opportunité de croissance.

Il y a des ingrédients indispensables pour soutenir nos enfants : l'observation attentive, l'établissement d'objectifs SMART, l'implication active de l'enfant dans son parcours d'apprentissage, et l'adoption de stratégies pratiques adaptées à ses besoins.

En célébrant chaque progrès, nous enseignons à Melyssa la valeur de la persévérance et le bonheur de surmonter ses défis, lui permettant de bâtir une confiance en soi qui la portera bien au-delà de sa relation avec la lecture. Ce processus, bien que délicat, est une aventure partagée, illuminée par l'amour, le soutien, et la conviction que chaque enfant peut réaliser ses rêves avec les bons outils et le bon encouragement.



Cet article participe à l'événement inter-blogueurs « Mes astuces pour atteindre mon objectif » organisé par Madame Paleo, coach de perte de poids selon le principe « Perdre du poids sans avoir faim ». J'aime particulièrement ces deux articles sur les bienfaits des oméga 3 et le régime paléo.

visitez le blog de Elise :
optimismecool.com



16.

Comment atteindre mes objectifs ?

DENIS-QUENTIN DU BLOG [HABITUDEMIEUXVIVRE.COM](https://www.habitudemieuxvivre.com)





COMMENT ATTEINDRE MES OBJECTIFS ?

La semaine dernière, je vous partageais un article expliquant pourquoi vous ne tenez pas vos bonnes résolutions, ainsi que quelques outils pour y remédier. Mais maintenant je vais aller plus loin. Je vais vous présenter la manière dont je m'y prends pour transformer mes rêves en objectifs, et mes objectifs en réalité.

Construire des habitudes vertueuses pour atteindre mes objectifs

Ce site ne s'appelle pas Habitude Mieux Vivre pour rien. En apprenant à reprendre le contrôle de ma vie, j'ai vite compris que nos habitudes et rituels quotidiens forment 90 % de ce dont on a besoin pour avancer vers nos objectifs.

Formez des habitudes qui servent vos objectifs

Si vous avez des habitudes néfastes ou des addictions, elles vont de manière évidente vous desservir. À l'inverse, les habitudes vertueuses vous pousseront naturellement vers vos objectifs.

La première chose à faire est donc de remarquer et de lister nos comportements pour s'assurer qu'ils sont sains. Si ce n'est pas le cas, on peut commencer à les modifier pour le transformer en comportements sains.

Pensez à vos habitudes d'utilisation de votre smartphone, des réseaux sociaux, de la télévision ou des services de streaming comme Netflix, ou même YouTube. Pensez également à d'autres comportements tels que l'activité physique que vous avez au quotidien ou même votre alimentation.

Comment faire pour construire de bonnes habitudes ?

Le plus simple, c'est de commencer par lire le livre « Atomic Habits » ou « Un rien peut tout changer » en français, écrit par James Clear, ou au minimum le résumé que je vous propose sur ce site !

Dans ce guide, vous découvrirez pourquoi les habitudes sont importantes, et les 3 états d'esprit que vous pouvez utiliser pour les créer. Vous pourrez ensuite apprendre comment les habitudes se forment, et les 4 clés pour former les vôtres. Enfin, vous pourrez apprendre comment continuer à améliorer les habitudes que vous aurez implémentées dans votre vie quotidienne. Vous pouvez également vous intéresser à mes formations... Je vous en parle plus en détail dans la suite de cet article !

Utiliser un système pour atteindre mes objectifs

J'en ai fait mention à travers de nombreux articles et autres contenus. Sans système, on ne peut pas avoir un réel contrôle du chaos quotidien. Et sans ça, il est difficile d'avancer. Mon système est devenu le centre névralgique de ma vie quotidienne. Il dicte mes tâches, me permet de suivre mes projets et d'identifier mes priorités. Il me rappelle également lorsque je perds le sens de ce que je fais, et me permet d'identifier mes phases de « creux » plus rapidement. J'y ai même inclus un habit tracker pour mettre en place les habitudes mentionnées en début d'article !

De quoi s'agit-il ?

Mais de quoi s'agit-il exactement ? Dans mon cas, il s'agit d'un système complet que j'ai réalisé sur mesure pour faire face à mes besoins dans Notion. Mais ça peut être bien plus simple. Tout dépendra de vos ambitions, et de la complexité de votre vie. J'ai d'ailleurs créé un article à ce sujet, qui explique les trois grands niveaux de l'organisation personnelle illustrés par les personnages de Harry Potter.



Voyons-le sans détails de la manière suivante :

Ron

Apprenez à utiliser correctement des outils intégrés à votre smartphone

- Un Calendrier
- Une To-Do list
- Gérez vos emails correctement
- Gérez vos fichiers avec une bonne organisation

Hermione

Apprenez à capturer les informations dont vous avez besoin

- Apprenez à gérer vos lectures numériques (articles, PDF, livre numérique)
- Ainsi qu'à utiliser des outils de lecture différée
- Apprenez à prendre des notes efficaces que vous pouvez utiliser plus tard

Dumbledore

Apprenez à construire un système complet sur mesure adapté à vos besoins

- Devenez le maître des tâches, grâce à l'organisation GTD
- Devenez le maître des notes, grâce à l'organisation PARA
- Construisez votre propre second cerveau

Par où commencer ?

Le plus simple et de commencer par le début, et de vous assurer que les bases sont acquises. N'oubliez jamais qu'un expert dans n'importe quel domaine est tout d'abord quelqu'un qui maîtrise parfaitement les bases.

D'où l'importance de commencer avec des outils faciles à mettre en place et à utiliser, comme ceux qui sont déjà dans votre téléphone. Si vous essayez de commencer dès demain à construire un système semblable au mien dans Notion sans expérience préalable, vous risquez de devoir faire face à une sacrée courbe d'apprentissage !

N'oubliez pas le principal : il vaut mieux utiliser correctement les outils que vous avez déjà, plutôt que d'utiliser un outil avancé dont vous n'avez pas besoin.

Assurez-vous que vos objectifs sont clairs

Pour avancer concrètement dans la réalisation de vos objectifs, il est essentiel de leur attribuer une date butoir. Sans cela, ils ne sont pas clairement définis dans votre esprit.

« Un objectif sans date, c'est un rêve »

Manuel Diaz

Lorsque votre objectif est vague, votre esprit ne peut pas comprendre ce qui est nécessaire pour le réaliser. Il est donc essentiel de fixer des limites claires. La meilleure approche consiste à commencer par définir une date. En ayant une échéance, vous pouvez élaborer une stratégie pour atteindre ce que vous désirez. Je détaille cette approche plus en profondeur et avec divers exemples dans mon article de la semaine dernière.

Dans mon cas, j'utilise plusieurs éléments de mon système pour m'assurer que je vais dans la bonne direction. J'utilise ce que j'appelle un « Horizon Manager », pour m'assurer que ma vision à long terme s'accorde bien avec mes valeurs profondes. Ensuite, je découpe cette vision en objectifs concrets à atteindre dans les une à deux prochaines années. Enfin, je découpe ces objectifs en « projets », qui sont composés de plusieurs tâches à accomplir.



En agissant de cette manière, et en revoyant régulièrement les différents niveaux de mon système (grâce au système de review automatisées et intégré), je m'assure que les tâches effectuées quotidiennement me font avancer dans la bonne direction.

Comment mettre en place une telle organisation ?

Vous pouvez bien sûr prendre ma structure et créer votre propre système dans Notion... Ce qui représente entre 30 et 300 heures de travail suivant votre niveau de maîtrise de l'outil ! Ou alors, faites dans la simplicité et utilisez une feuille de papier pour vous poser ces questions. Encore une fois, apprenez à maîtriser les bases avant de vouloir aller dans des outils sur mesure !

Cet article participe à l'événement interblogueurs « Mes astuces pour atteindre mon objectif » organisé par [Madame Paleo](#), coach de perte de poids selon le principe « Perdre du poids sans avoir faim ».

Je te recommande chaudement la lecture de son blog, et en particulier cet article en deux parties : [Comment réussir votre changement alimentaire ? Étapes 1 à 5](#) & [Comment réussir votre changement alimentaire ? Étapes 6 à 10](#)

visitez le blog de Denis-Quentin :
habitudemieuxvivre.com



17.

Comment atteindre mes objectifs en musculation ?

ABDEL DU BLOG LEBIENETREPOURTOUS.COM



Le Bien-être Pour Tous

PRENDRE SOIN DE SOI
EST ESSENTIEL



COMMENT ATTEINDRE MES OBJECTIFS EN MUSCULATION ?

I. Introduction

Présentation du thème

La musculation, bien plus qu'une simple activité physique, est une discipline qui peut transformer radicalement la vie d'une personne. En se consacrant à cette pratique, chacun peut aspirer à un bien-être physique et mental inégalé. L'importance de la musculation ne se limite pas à la simple quête d'une apparence esthétique, mais elle s'étend à des bénéfices profonds pour la santé globale. Dans cette introduction, nous explorerons les multiples facettes de la musculation et son impact sur le quotidien.

Importance de la musculation dans la vie quotidienne

La musculation n'est pas réservée aux athlètes de haut niveau ou aux passionnés de fitness. Elle offre des avantages significatifs qui touchent tous les aspects de la vie quotidienne. En renforçant le système musculo-squelettique, la musculation améliore la posture, la mobilité et la résistance aux blessures. De plus, elle favorise une meilleure santé cardiaque, régule le métabolisme et contribue à la gestion du poids.

Sur le plan mental, l'exercice régulier lié à la musculation libère des endorphines, les hormones du bonheur, réduisant ainsi le stress, l'anxiété et améliorant la qualité du sommeil. La confiance en soi et l'estime de soi bénéficient également de cette pratique, créant une synergie positive entre le corps et l'esprit.

Définition des objectifs en musculation

Pour tirer le meilleur parti de la musculation, il est essentiel de définir clairement les objectifs. Ces derniers peuvent varier en fonction des aspirations individuelles, qu'il s'agisse de gagner en force, d'atteindre une hypertrophie musculaire, d'améliorer l'endurance ou simplement de maintenir une condition physique optimale. La définition précise des objectifs permet de structurer l'entraînement de manière stratégique et d'assurer une progression mesurable.

Les objectifs en musculation ne se limitent pas aux aspects physiques ; ils peuvent également englober des dimensions telles que la santé mentale, la discipline personnelle et le bien-être général. Dans cette quête, il est crucial de trouver un équilibre entre ambition et réalisme, en fixant des objectifs stimulants mais réalisables.

Ainsi, cette introduction met en lumière la musculation comme un mode de vie holistique, impactant non seulement la forme physique, mais aussi la santé mentale et le bien-être général. La définition des objectifs constitue le socle sur lequel repose tout le processus de transformation personnelle à travers la musculation.

II. Compréhension des Objectifs

Types d'objectifs en musculation (force, hypertrophie, endurance)

La musculation offre une variété d'objectifs, chacun ciblant des aspects spécifiques de la condition physique. Le premier aspect à considérer est la force, qui implique l'augmentation de la capacité des muscles à produire de la force. Cela s'accompagne souvent d'une amélioration de la densité musculaire et de la performance globale. L'objectif d'hypertrophie, quant à lui, vise à augmenter la taille des muscles en favorisant la croissance cellulaire. Enfin, l'endurance musculaire se concentre sur la capacité à maintenir un effort sur une période prolongée, essentielle pour des activités physiques de longue durée.



Établissement d'objectifs réalistes et mesurables

La réussite en musculation commence par l'établissement d'objectifs clairs, réalistes et mesurables. Des objectifs réalistes sont essentiels pour éviter la frustration et maintenir la motivation à long terme. Plutôt que de se fixer des attentes irréalistes, il est recommandé de diviser les objectifs en étapes atteignables, créant ainsi un chemin progressif vers la réalisation finale.

La mesurabilité des objectifs est cruciale pour évaluer les progrès. En fixant des critères tangibles, tels que le nombre de répétitions, le poids soulevé ou les distances parcourues, on crée une base objective permettant de suivre l'évolution. Les ajustements nécessaires peuvent alors être apportés au programme d'entraînement en fonction des résultats mesurés, assurant ainsi une croissance continue.

Importance de la spécificité des objectifs

Chaque objectif en musculation requiert une approche spécifique. Si l'objectif est la force, les séances d'entraînement se concentreront sur des exercices à forte charge et des répétitions moins nombreuses. Pour l'hypertrophie, des séries plus longues et un volume d'entraînement plus élevé seront privilégiés. En revanche, l'endurance musculaire nécessitera des séances plus longues avec moins de repos entre les séries.

La spécificité des objectifs guide non seulement le choix des exercices, mais aussi la planification globale du programme d'entraînement. En comprenant cette spécificité, les pratiquants peuvent maximiser leur temps d'entraînement et optimiser leurs résultats en se concentrant sur les aspects qui correspondent le mieux à leurs objectifs particuliers.

En résumé, la compréhension des objectifs en musculation implique la reconnaissance des différents types d'objectifs (force, hypertrophie, endurance), l'établissement d'objectifs réalistes et mesurables, et l'importance de la spécificité pour orienter le programme d'entraînement de manière efficace et adaptée aux aspirations individuelles.

III. Planification et Programmation

Élaboration d'un programme d'entraînement adapté

L'élaboration d'un programme d'entraînement adapté constitue le fondement de toute démarche sérieuse en musculation. Un programme bien conçu tient compte des objectifs spécifiques, des niveaux de fitness actuels et des préférences individuelles. Il devrait inclure une variété d'exercices qui sollicitent différents groupes musculaires, assurant ainsi une progression équilibrée et minimisant le risque de déséquilibres musculaires.

La planification doit également prendre en compte la périodicité de l'entraînement, en intégrant des cycles de surcharge progressive et de récupération. Un programme bien équilibré alternera des phases d'intensité élevée avec des périodes de charge modérée pour permettre au corps de récupérer et de s'adapter aux nouvelles stimulations. Cette approche cyclique favorise non seulement la croissance musculaire, mais aussi la prévention des blessures.

Intégration de l'échauffement et du retour au calme

L'échauffement et le retour au calme sont des éléments souvent négligés mais cruciaux dans la planification d'un programme d'entraînement efficace. L'échauffement prépare le corps à l'effort en augmentant la température corporelle, en améliorant la circulation sanguine et en augmentant la flexibilité musculaire. Il réduit également le risque de blessures en préparant les articulations et les tissus conjonctifs à l'activité à venir.

De même, le retour au calme est essentiel pour favoriser une récupération optimale. Il inclut des étirements et des exercices de mobilité visant à réduire la tension musculaire et à favoriser la flexibilité. En incorporant ces phases dans chaque séance d'entraînement, on minimise le risque de courbatures excessives et on favorise une récupération plus rapide entre les sessions.



Considérations sur la fréquence et la durée des séances

La fréquence et la durée des séances d'entraînement jouent un rôle crucial dans la réussite à long terme. Il est essentiel de trouver un équilibre entre la fréquence des séances et le temps de récupération nécessaire. La plupart des programmes recommandent une fréquence d'entraînement d'au moins trois à quatre fois par semaine pour des résultats optimaux, en alternant entre les groupes musculaires pour permettre une récupération adéquate.

La durée des séances dépend des objectifs spécifiques et du niveau de forme physique. Une séance d'entraînement efficace ne nécessite pas nécessairement des heures passées à la salle de sport. Des séances de 45 minutes à 1 heure, bien structurées et axées sur les objectifs spécifiques, peuvent être tout aussi bénéfiques, voire plus, que des séances plus longues et moins ciblées.

En somme, la planification et la programmation d'un programme d'entraînement en musculation exigent une approche réfléchie. Un programme adapté, intégrant un échauffement et un retour au calme adéquats, ainsi que des considérations sur la fréquence et la durée des séances, offre un cadre solide pour atteindre les objectifs visés tout en préservant la santé physique et en minimisant le risque de surmenage.

IV. Nutrition et Supplémentation

Rôle de la nutrition dans la musculation

La nutrition joue un rôle fondamental dans la réussite des objectifs en musculation. Elle est la clé pour fournir à l'organisme les nutriments nécessaires à la croissance musculaire, à la récupération et à la performance. Une alimentation équilibrée et adaptée aux besoins individuels optimise les résultats de l'entraînement tout en favorisant une santé globale.

Les macronutriments, à savoir les protéines, les glucides et les lipides, sont essentiels pour soutenir les besoins énergétiques et de construction musculaire. La répartition appropriée de ces macronutriments varie en fonction des objectifs spécifiques, du métabolisme individuel et du niveau d'activité physique. La nutrition doit être considérée comme un partenaire indispensable de l'entraînement, fournissant l'énergie nécessaire pour les séances et les éléments de construction pour la récupération musculaire.

Équilibre entre les macronutriments

- Protéines : Fondamentales pour la synthèse protéique et la croissance musculaire, les protéines devraient constituer une part significative de l'alimentation des pratiquants de musculation. Les sources de protéines maigres comme la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers et les légumineuses sont cruciales pour maintenir un équilibre positif d'azote, essentiel à la croissance musculaire.
- Glucides : Les glucides sont la principale source d'énergie pour les activités physiques. Ils doivent être ajustés en fonction du niveau d'activité et des objectifs individuels. Les glucides complexes provenant de céréales complètes, de fruits et de légumes fournissent une libération d'énergie soutenue, idéale pour les besoins énergétiques liés à l'entraînement.
- Lipides : Les lipides jouent un rôle crucial dans la production d'hormones, y compris celles liées à la croissance musculaire. Les sources de graisses saines, telles que les avocats, les noix, les graines et les huiles végétales, devraient être intégrées de manière équilibrée dans l'alimentation.

L'équilibre entre ces macronutriments dépend des objectifs spécifiques, qu'il s'agisse de la prise de masse musculaire, de la perte de poids ou de la performance athlétique. Il est recommandé de consulter un professionnel de la nutrition pour élaborer un plan alimentaire personnalisé.



Utilisation judicieuse des compléments alimentaires

Les compléments alimentaires peuvent être des alliés utiles dans le cadre d'un programme de musculation, mais ils ne doivent pas remplacer une alimentation équilibrée. Certains compléments couramment utilisés comprennent :

- Protéines en poudre : Utiles pour atteindre les besoins protéiques quotidiens, surtout si la consommation alimentaire classique est insuffisante.
- BCAA (acides aminés à chaîne ramifiée) : Favorisent la synthèse des protéines et aident à réduire la dégradation musculaire, surtout pendant les périodes d'entraînement intense.
- Créatine : Améliore la performance en fournissant de l'énergie rapide lors d'activités de haute intensité, favorisant également la rétention d'eau dans les cellules musculaires.
- Oméga-3 : Contribuent à la santé articulaire, à la réduction de l'inflammation et à la régulation hormonale.

Il est crucial de souligner que les compléments alimentaires ne sont pas une solution miracle et doivent être utilisés de manière responsable. La consultation d'un professionnel de la santé ou d'un nutritionniste peut aider à déterminer les besoins spécifiques et à adapter l'utilisation de compléments en conséquence.

En conclusion, la nutrition et la supplémentation jouent un rôle essentiel dans la musculation. Une alimentation équilibrée, axée sur les besoins individuels en macronutriments, combinée à une utilisation judicieuse des compléments alimentaires, optimise la performance, la récupération et la croissance musculaire. L'approche doit être personnalisée en fonction des objectifs et des caractéristiques individuelles pour obtenir des résultats durables et sains.

V. Surmonter les Obstacles

Gestion du temps et de la motivation

La gestion du temps et la préservation de la motivation sont deux éléments cruciaux pour maintenir une discipline d'entraînement constante en musculation. Les emplois du temps chargés et les multiples responsabilités peuvent souvent être des obstacles à la régularité des séances d'entraînement. Pour surmonter cela, il est essentiel de planifier les séances d'entraînement comme des rendez-vous non négociables dans l'agenda quotidien.

La création d'une routine quotidienne peut aider à intégrer naturellement l'exercice dans la journée, que ce soit le matin avant le travail, pendant la pause déjeuner ou en soirée. En outre, la fixation d'objectifs réalisables à court terme, tels que le suivi régulier des progrès, peut renforcer la motivation en fournissant des résultats tangibles.

Surmonter les plateaux et les obstacles physiques

Les plateaux, où la progression semble stagner malgré des efforts constants, sont un défi fréquent en musculation. Pour surmonter ces plateaux, il est nécessaire d'apporter des changements au programme d'entraînement. Cela peut inclure la modification des exercices, l'ajustement des charges, l'augmentation du volume d'entraînement ou l'exploration de nouvelles techniques d'intensification.

Il est également essentiel de rester attentif aux signaux du corps. Les blessures et les douleurs persistent souvent lorsque les exercices sont effectués de manière incorrecte ou lorsque les périodes de récupération sont insuffisantes. Consulter un professionnel de la santé ou un coach peut être bénéfique pour identifier et surmonter ces obstacles physiques.

Importance du repos et de la récupération

L'importance du repos et de la récupération ne doit pas être sous-estimée dans le processus de musculation. Le surmenage peut entraîner une diminution des performances, une augmentation du risque de blessures et une stagnation de la croissance musculaire.



Un bon programme d'entraînement doit intégrer des périodes de repos adéquates entre les séances et des jours de repos complets pour permettre une récupération optimale.

Le sommeil joue également un rôle crucial dans le processus de récupération. Des cycles de sommeil réguliers et suffisants favorisent la libération d'hormones de croissance, essentielles à la réparation et à la croissance musculaire. La gestion du stress et des techniques de relaxation, telles que le stretching et la méditation, peuvent également contribuer à une récupération mentale et physique optimale.

En somme, surmonter les obstacles en musculation nécessite une gestion habile du temps et de la motivation, la capacité à ajuster le programme d'entraînement pour surmonter les plateaux, et une attention particulière à la récupération. Une approche équilibrée, combinant des séances d'entraînement régulières avec des périodes de repos adéquates, favorise une progression constante tout en préservant la santé physique et mentale.

VI. Suivi des progrès

Utilisation d'un journal d'entraînement

Le journal d'entraînement est bien plus qu'un simple cahier de notes ; c'est un outil puissant pour optimiser les performances en musculation. Enregistrer méticuleusement chaque séance d'entraînement offre une perspective détaillée sur la progression individuelle. Ce registre inclut non seulement les détails pratiques tels que les exercices, les séries, les répétitions et les charges utilisées, mais il permet également de noter des éléments subjectifs tels que la fatigue ressentie, le niveau d'énergie et les éventuelles douleurs.

L'utilisation d'un journal d'entraînement permet de déceler des tendances, d'identifier les moments forts et faibles, et de suivre l'évolution des performances au fil du temps. Cela offre une base solide pour ajuster le programme d'entraînement, établir des objectifs à court et à long terme, et rester motivé en constatant les progrès accomplis.

Évaluation régulière des performances

L'évaluation régulière des performances va au-delà de la simple observation du nombre de kilos soulevés. Elle implique une analyse approfondie des différents aspects de la condition physique. Des mesures de force, de puissance, de flexibilité, de composition corporelle et même des évaluations de mobilité peuvent être incluses dans le processus d'évaluation.

Les évaluations régulières offrent une vision objective des progrès réalisés et aident à ajuster les objectifs en fonction des résultats obtenus. Par exemple, si la force augmente de manière significative, il pourrait être pertinent de réorienter le programme vers des objectifs d'hypertrophie. En revanche, si des faiblesses ou des plateaux sont identifiés, des ajustements spécifiques peuvent être apportés pour surmonter ces défis.

Ajustements du programme en fonction des résultats

L'ajustement du programme d'entraînement en fonction des résultats est une étape cruciale pour garantir une progression constante. Les ajustements peuvent être apportés à divers aspects du programme, y compris l'intensité, le volume, la fréquence des séances d'entraînement et le choix des exercices.

Par exemple, si la force stagne, une période de surcharge progressive avec l'augmentation des charges ou du volume d'entraînement pourrait être introduite. En cas de fatigue ou de signes de surentraînement, une semaine de récupération active peut être bénéfique. Les ajustements peuvent également viser à introduire de nouvelles techniques d'entraînement pour stimuler la croissance musculaire ou à modifier la périodicité des cycles d'entraînement.



Il est essentiel de souligner que les ajustements du programme ne doivent pas être impulsifs. Ils devraient découler d'une analyse réfléchie des données du journal d'entraînement et des résultats des évaluations. Consulter un coach sportif ou un professionnel de la musculation peut fournir des perspectives externes et aider à personnaliser le programme en fonction des besoins individuels.

En conclusion, le suivi des progrès en musculation, par le biais d'un journal d'entraînement, d'évaluations régulières des performances et d'ajustements judicieux du programme, est un processus dynamique essentiel pour maintenir la motivation, surmonter les plateaux et garantir une progression continue vers les objectifs fixés.

VII. Mentalité et détermination

Cultiver une mentalité positive

La mentalité positive est un pilier fondamental dans la poursuite des objectifs en musculation. Cultiver une mentalité positive implique de développer une attitude constructive envers les défis et les obstacles. Cela commence par la reconnaissance des progrès, même les plus petits, et la célébration des réussites, aussi modestes soient-elles.

Une mentalité positive se nourrit également de la gratitude pour le corps et ses capacités. Apprécier chaque séance d'entraînement comme une opportunité de devenir plus fort et plus résilient contribue à créer une connexion positive avec l'activité physique. Le langage interne joue également un rôle crucial ; remplacer les pensées négatives par des affirmations positives renforce la confiance en soi et l'estime de soi.

Gérer les échecs et les déceptions

Les échecs et les déceptions font partie intégrante du processus d'atteinte des objectifs en musculation. Plutôt que de les voir comme des obstacles insurmontables, ils peuvent être perçus comme des opportunités d'apprentissage. La clé réside dans la capacité à analyser les échecs de manière objective, en identifiant les facteurs qui ont contribué à la situation et en élaborant un plan d'action pour surmonter les défis.

Gérer les déceptions nécessite également la cultivation de la résilience mentale. Reconnaître que les hauts et les bas font partie du parcours vers la réussite aide à maintenir une perspective équilibrée. L'acceptation des échecs comme des expériences temporaires plutôt que des verdicts définitifs permet de rebondir plus rapidement et de rester concentré sur les objectifs à long terme.

Trouver la motivation à long terme

La motivation à long terme est souvent le défi le plus redoutable pour les adeptes de musculation. Alors que l'enthousiasme initial peut être puissant, il peut diminuer au fil du temps. Pour maintenir la motivation à long terme, il est crucial de trouver des sources d'inspiration et de renouveler régulièrement ses objectifs.

Une stratégie efficace consiste à diversifier les activités. Introduire de nouveaux exercices, participer à des cours de groupe, ou explorer des disciplines connexes peut aider à prévenir la monotonie et à stimuler l'enthousiasme. La création de défis personnels, tels que des compétitions amicales ou la réalisation de nouveaux records personnels, peut également fournir un regain d'énergie.

La communauté joue un rôle important dans le maintien de la motivation. S'entourer de personnes partageant les mêmes objectifs, que ce soit au sein d'une salle de sport, d'une équipe ou d'une communauté en ligne, offre un soutien social précieux. Partager ses réussites et ses défis, recevoir des conseils et encourager les autres contribuent à créer un environnement positif propice à la persévérance.



En résumé, la mentalité et la détermination en musculation nécessitent la cultivation d'une mentalité positive, la gestion constructive des échecs et des déceptions, et la recherche continue de la motivation à long terme. En adoptant une approche résiliente et en intégrant des éléments de variété et de communauté, les pratiquants peuvent surmonter les défis mentaux et maintenir leur engagement sur le chemin de la réalisation de leurs objectifs

VIII. Évolution à long terme

Adapter le programme en fonction des changements de condition physique

L'évolution à long terme en musculation nécessite une adaptation continue du programme d'entraînement pour refléter les changements de condition physique. Le corps s'adapte progressivement à l'entraînement, ce qui signifie que les mêmes exercices et routines peuvent devenir moins stimulants avec le temps. Il est crucial d'être attentif à ces signes d'adaptation et d'ajuster le programme en conséquence.

Les adaptations peuvent inclure la modification des exercices, l'ajustement des charges, la variation des répétitions et des séries, ainsi que l'introduction de nouvelles modalités d'entraînement. Incorporer des cycles d'entraînement spécifiques, tels que des phases d'intensité élevée, de volume accru ou de récupération active, permet de maintenir la progression à long terme en évitant la stagnation.

La compréhension des cycles d'adaptation individuels est essentielle. Certaines personnes peuvent nécessiter des changements plus fréquents pour stimuler la croissance musculaire, tandis que d'autres peuvent bénéficier d'une périodicité plus longue. L'expérimentation et l'observation attentive des réponses du corps aux différents stimuli contribuent à créer un programme d'entraînement évolutif.

Explorer de nouvelles techniques d'entraînement

L'exploration de nouvelles techniques d'entraînement est un moyen efficace de maintenir la motivation et de stimuler la croissance musculaire à long terme. Les pratiques conventionnelles peuvent être complétées par des approches innovantes telles que l'entraînement en circuit, les techniques d'intensification, les séries dégradées ou les méthodes d'entraînement en amplitude de mouvement partielle.

L'intégration périodique de changements dans la routine d'entraînement crée une variété qui sollicite différemment les muscles, prévient l'adaptation excessive et peut contribuer à surmonter les plateaux. L'expérimentation avec des méthodes d'entraînement moins conventionnelles peut également apporter un élément ludique à la musculation, rendant le processus plus intéressant et durable à long terme.

Intégration d'objectifs à plus long terme

Les objectifs à plus long terme sont un aspect clé de l'évolution continue en musculation. Alors que les objectifs à court terme fournissent des jalons immédiats, ceux à plus long terme offrent une vision globale et guident la progression sur une échelle temporelle étendue. Ces objectifs peuvent inclure des transformations physiques majeures, des compétitions spécifiques, ou des défis personnels significatifs.

L'intégration d'objectifs à plus long terme nécessite une planification stratégique. Cela peut inclure la définition d'étapes intermédiaires pour atteindre le grand objectif, la réévaluation régulière des progrès et l'ajustement des stratégies en fonction des changements de circonstances. Les objectifs à plus long terme fournissent une vision inspirante qui motive à rester engagé dans le processus d'entraînement sur le long terme.



En conclusion, l'évolution à long terme en musculation implique l'adaptation continue du programme en fonction des changements de condition physique, l'exploration de nouvelles techniques d'entraînement pour stimuler la croissance musculaire et l'intégration d'objectifs à plus long terme. Cette approche stratégique assure une progression constante et durable, tout en maintenant la motivation et l'engagement sur le chemin de la réussite à long terme.

Conclusion

Récapitulation des points clés

La réussite dans la musculation est un voyage passionnant et gratifiant qui demande engagement, persévérance et une approche réfléchie. Dans cet article, nous avons exploré les éléments essentiels pour atteindre ses objectifs en musculation. Nous avons souligné l'importance de définir des objectifs clairs et réalisables, de planifier et de programmer l'entraînement de manière stratégique, de nourrir son corps avec une nutrition adaptée, de suivre régulièrement les progrès, et de cultiver une mentalité positive.

Nous avons également examiné la gestion des obstacles tels que la gestion du temps et de la motivation, la surmonte des plateaux physiques, et l'importance cruciale du repos et de la récupération. L'évolution à long terme a été abordée, mettant en lumière l'adaptation constante du programme d'entraînement, l'exploration de nouvelles techniques et l'intégration d'objectifs à plus long terme.

Encouragement à persévérer

Atteindre ses objectifs en musculation est un processus exigeant qui peut être jalonné de défis. Cependant, chaque défi surmonté, chaque séance d'entraînement complétée et chaque objectif atteint représente une victoire qui vous rapproche de votre vision. La persévérance est la clé du succès. Les résultats ne se manifestent pas du jour au lendemain, mais avec une détermination constante, chaque effort compte.

En période de stagnation ou de doute, rappelez-vous que chaque pratiquant de musculation a traversé des moments similaires. L'apprentissage et la croissance se produisent souvent dans les moments difficiles. Gardez en tête vos motivations initiales, restez concentré sur vos objectifs, et comprenez que chaque petit pas vers l'avant vous rapproche de la personne que vous aspirez à devenir.

Invitation à partager ses propres expériences et réussites

La communauté de la musculation est vaste et diversifiée, regorgeant de personnes partageant les mêmes passions et objectifs. En conclusion, nous vous invitons à partager vos propres expériences et réussites. Que vous soyez débutant, athlète confirmé ou passionné de longue date, votre parcours et vos conseils peuvent inspirer et aider d'autres personnes sur le même chemin.

N'hésitez pas à partager vos stratégies d'entraînement, vos astuces de nutrition, vos défis surmontés, et vos moments de succès. La communauté de la musculation prospère grâce à l'échange d'expériences et de connaissances. Ensemble, nous formons une source inépuisable de soutien et d'inspiration pour tous ceux qui cherchent à réaliser leurs objectifs en musculation. Bonne chance dans votre parcours, et n'oubliez pas que chaque étape compte !



et article participe à l'événement « Mes astuces pour atteindre mon objectif » organisé par le blog de Madame Paleo. J'apprécie beaucoup ce blog, et en fait mes 2 articles préférés sont : [Les hormones qui empêchent la perte de poids](#) & [Comment trouver la motivation pour maigrir ?](#)

visitez le blog de Abdel :
lebienetrepourtous.com



18.

La méthode SMART avec votre Whippet : des objectifs plus facilement

LAURA DU BLOG [PASSION-WHIPPET.COM](https://passion-whippet.com)





LA MÉTHODE SMART AVEC VOTRE WHIPPET : DES OBJECTIFS @PLUS FACILEMENT

Introduction

🐾 Aujourd'hui, je veux vous parler de la méthode SMART, une approche qui a révolutionné ma façon d'atteindre mes objectifs, pas seulement dans ma vie personnelle, mais aussi dans mon parcours avec Pimprenelle, ma Whippet. Lors de ma reconversion professionnelle, et depuis que j'ai créé mon blog, j'ai eu l'opportunité de plonger dans un univers totalement nouveau, rempli de défis et d'apprentissages. C'est dans ce contexte que j'ai découvert la méthode SMART, un outil qui a depuis profondément influencé ma manière de fixer et d'atteindre mes objectifs. Et, bizarrement, cette révélation a résonné de façon inattendue avec ma passion pour les Whippets. Ce parallèle entre ma vie professionnelle et ma vie avec Pimprenelle a, non seulement enrichi notre relation, mais a aussi apporté une nouvelle dimension à nos entraînements et à notre vie quotidienne. Voyons ensemble comment.

D'abord, la méthode SMART est un acronyme (du terme anglais « SMART », intelligent) décrivant 5 indicateurs permettant d'atteindre un objectif plus facilement. Elle a été inventée en 1954 par Peter F. Drucker, un professeur, consultant américain en management d'entreprise, auteur et théoricien, sans pour autant employer l'acronyme SMART. C'est le consultant américain en gestion et en organisation d'entreprise, George T. Doran, en 1981 qui, le 1er, le propose. Découvrons ensemble le détail de l'objectif SMART.

S comme Spécifique

Le « S » dans la méthode SMART signifie, en effet, « Spécifique ». Cela implique de définir vos objectifs de manière claire et sans ambiguïté, en identifiant précisément ce que vous souhaitez accomplir. L'idée est de rendre l'objectif aussi détaillé et direct que possible, pour éviter toute confusion sur ce qui doit être réalisé.

Dans cette première étape vers une relation épanouie avec votre Whippet, définir des objectifs spécifiques est assurément crucial. Prenons l'exemple de l'éducation : au lieu de viser vaguement à « mieux éduquer Pimprenelle quand elle était petite », j'ai précisé mon intention d'« apprendre à Pimprenelle à s'asseoir à chaque fois que je le lui demande, d'ici le mois prochain ». Ce but précis a donné une direction claire et un point de focus pour nos efforts communs.

Ainsi, la spécificité transforme l'ambiguïté en action. Elle rend chaque session d'entraînement plus intentionnelle et mesurable. Cela aide non seulement à garder votre Whippet engagé et motivé mais renforce également le lien de confiance et de compréhension entre vous.

De cette façon, au lieu de dire « Je veux que mon Whippet soit bien élevé », spécifiez votre objectif en disant « Je veux que mon Whippet réponde au rappel à 100% du temps dans les deux prochains mois ». Cela implique de décomposer cet objectif en étapes concrètes. En étant précis, vous créez un plan d'action réalisable qui, non seulement vous motive, mais permet également à votre Whippet de comprendre et de répondre à vos attentes. Et cela renforce aussi votre relation.

M comme Mesurable

Le « M » de la méthode SMART signifie « Mesurable ». Cela indique l'importance de pouvoir quantifier ou évaluer le progrès vers l'atteinte de votre objectif. Avoir des critères mesurables vous permet de suivre vos avancées, de rester motivé et de savoir quand l'objectif a été atteint.



Dans cette seconde phase, il s'agit donc de rendre un objectif avec votre Whippet mesurable. Vous pouvez ainsi intégrer des indicateurs de succès clairs. Ils vous permettent de suivre les progrès. Pour ma part, quand l'objectif était d' »améliorer la réactivité de Pimprenelle au rappel », j'ai quantifié cette intention en visant, par exemple, « une réponse immédiate au rappel dans 90% des cas en milieu distrayant, d'ici trois mois ».

De votre côté, utilisez un journal d'entraînement pour noter les succès et les domaines à améliorer. Cette approche mesurable garantit non seulement une progression constante mais rend également les séances d'entraînement plus efficaces et gratifiantes, renforçant, encore une fois, le lien entre vous et votre compagnon.

A comme Atteignable

Le « A » de la méthode SMART signifie « Atteignable » (ou « Achievable » en anglais). Cela souligne l'importance de fixer des objectifs qui sont réellement réalisables compte tenu des ressources, du temps et des capacités disponibles. L'objectif doit être ambitieux pour motiver et inspirer, mais il doit aussi être suffisamment réaliste pour ne pas décourager ou sembler impossible à atteindre.

Pour cette 3ème étape, pour appliquer le « A » de la stratégie aux objectifs pour votre Whippet, assurez-vous que vos buts respectent ses capacités physiques et mentales. Par exemple, si je souhaitais travailler sur l'endurance de ma Whippet, un objectif atteignable pourrait être d' »augmenter progressivement le temps de course de Pimprenelle de 10 à 20 minutes par jour en 6 semaines ». Cela tient compte de la capacité naturelle des Whippets à courir tout en respectant leurs limites et en évitant les blessures, favorisant ainsi un entraînement sain et progressif. C'est parfait pour ceux qui souhaitent pratiquer le cani-cross entre autres 😊

R comme Réaliste

Le « R » de la méthode SMART signifie « Réaliste » (ou « Relevant » selon certaines interprétations). Cela implique que l'objectif doit être pertinent et réaliste par rapport à la situation actuelle et aux ressources disponibles. L'idée est de s'assurer que l'objectif a du sens dans le contexte donné et qu'il est possible de l'atteindre en tenant compte des contraintes et des opportunités spécifiques.

Dans ce 4ème point, pour adapter le « R » à un objectif pour votre Whippet, considérez ce qui est faisable dans le cadre de votre mode de vie et les capacités de votre chien. Si j'envisageais de participer à des compétitions de course sur cynodrome, un objectif réaliste pourrait être de « préparer Pimprenelle à participer à une course locale dans X mois », en prenant en compte le temps nécessaire pour l'entraînement et la préparation physique de ma Whippet, ainsi que ma disponibilité pour l'accompagner dans ce processus.

T comme Temporellement défini

Le « T » de la méthode SMART signifie « Temporellement défini » (ou « Time-bound » en anglais). Cela signifie que chaque objectif doit avoir une échéance claire, ce qui crée un sentiment d'urgence et aide à rester concentré. Avoir une limite de temps favorise la planification et l'organisation nécessaires pour atteindre l'objectif dans les délais prévus.

Dans cette dernière partie, pour adapter le « T » à un objectif pour votre Whippet, fixez une date ou une période précise pour atteindre cet objectif. Par exemple, si je souhaitais démarrer l'Agility avec ma Whippet, je pourrais me fixer l'objectif « Préparer Pimprenelle à réussir un parcours d'agility débutant sans faute d'ici 6 mois. » Ce cadre temporel offre une période définie pour la préparation, incluant l'entraînement progressif aux différents obstacles et l'amélioration de la communication et de la coordination entre moi et ma Whippet, essentiels à la réussite en agility.



Ce cadre temporel clair encourage la régularité et la persévérance dans l'entraînement, tout en vous offrant un moyen concret d'évaluer les progrès à terme.

Conclusion

Définir des objectifs SMART avec votre Whippet n'est donc pas si compliqué, finalement. Adopter la méthode SMART pour fixer et atteindre des objectifs avec votre Whippet peut transformer votre entraînement et votre relation. En définissant des objectifs Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Temporellement définis, vous créez un chemin clair vers la réussite. Que ce soit pour l'agility, la socialisation, ou l'amélioration du comportement, cette approche structurée favorise le progrès continu et renforce le lien entre vous et votre compagnon. Lancez-vous dans cette aventure avec confiance et détermination pour réaliser vos aspirations et celles de votre Whippet.

Cet article participe à l'événement inter-blogueurs « Mes astuces pour atteindre mon objectif » organisé par [Madame Paleo](#), coach de perte de poids selon le principe « Perdre du poids sans avoir faim ». Je vous conseille d'ailleurs de vous pencher sur [Qu'est-ce que l'autophagie ?](#) ou sur [Les bienfaits des oméga-3](#), deux articles que j'ai trouvé particulièrement intéressants sur son blog et que je vous encourage à lire.

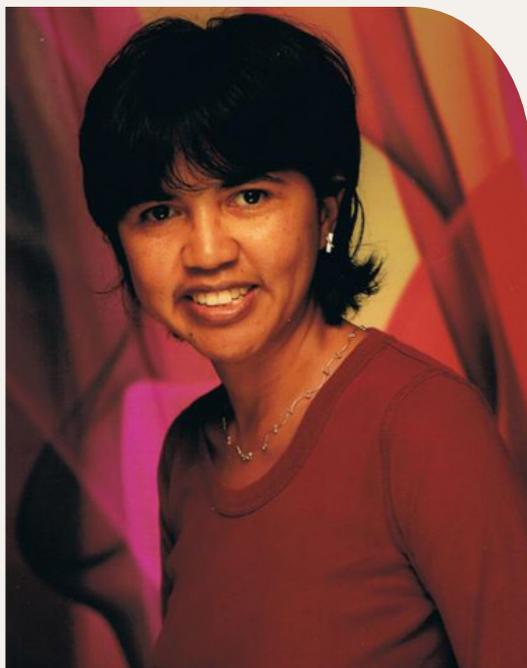
visitez le blog de Laura :
passion-whippet.com



19.

La véritable définition du SEO: signification et principes de base à maîtriser

MIORA DU BLOG CONSULTANTESEO.NET





LA VÉRITABLE DÉFINITION DU SEO: SIGNIFICATION ET PRINCIPES DE BASE À MAÎTRISER

Plongeons ensemble dans le monde du web, où le SEO est bien plus qu'un simple acronyme. En tant que professionnel du web, comprendre le référencement naturel est une compétence incontournable, c'est un levier pour améliorer la visibilité en ligne de votre site internet et de votre domaine d'activité.

Dans cet article, je vous propose une approche très pratique du SEO. Pour les débutants, je vous offre une définition limpide du SEO, pour que vous puissiez saisir les ficelles de cette bête numérique. Et pour les professionnels avides de consolider leurs bases, nous revisiterons ensemble les fondamentaux du référencement naturel.

Alors, explorons cette question cruciale : « qu'est-ce que le SEO ? » à travers trois angles essentiels : définition du référencement naturel, son importance et son fonctionnement.

Préparez-vous à plonger dans le monde du référencement naturel et à découvrir les secrets de la visibilité en ligne, notamment en comprenant la position d'un site web. Ça promet d'être une aventure passionnante !

Définition du SEO ou référencement naturel

Qu'est-ce que le SEO ?

Il est temps que je vous partage la définition du SEO.

Le SEO, ou référencement naturel, ou en anglais Search Engine Optimization, est une stratégie clé du marketing digital visant à accroître la visibilité des sites web sur les moteurs de recherche tels que Google, Yandex, Bing et Yahoo !

Je tiens quand même à noter que Google tient une place importante dans le monde, soit 91,53% dans le monde et 90,79% en France devant Bing et Yahoo (Source : BDM, blog du modérateur) que ce soit pour le nombre ou pour la qualité des recherches.

Les professionnels du SEO utilisent diverses techniques pour améliorer le classement des sites internet dans les résultats de recherche, ce qui les rend plus facilement accessibles aux utilisateurs en ligne. L'objectif est de positionner les sites en haut des résultats de recherche organiques, augmentant ainsi leur trafic et leur pertinence pour les utilisateurs.

Le SEO est un ensemble de pratiques visant à optimiser la présence en ligne d'une entreprise ou d'une organisation, en veillant à ce qu'elle soit simplement trouvée par son public cible lors de ses recherches sur Internet grâce à un lien pertinent.

Quels sont les 3 piliers du référencement naturel ?

Le référencement naturel d'un site web est basé sur 3 piliers. Imaginez que votre site web est une maison.

Le premier pilier, le contenu de qualité, est comme les fondations solides qui attirent l'internaute en utilisant les bons mots-clés. Tout comme une maison bien construite qui attire des résidents.

Les liens externes (connus aussi sous le nom de backlinks, liens entrants) pertinents, le deuxième pilier, agissent comme un lien robuste, renforçant votre structure et attirant l'attention des moteurs de recherche. C'est le principe du netlinking.

Enfin, l'optimisation technique, le toit, assure que votre maison est bien visible et accessible aux visiteurs et aux moteurs de recherche.



Pourquoi le SEO est important pour votre entreprise ?

1. Augmente la visibilité en ligne

Le référencement naturel ou SEO est essentiel pour booster la visibilité de votre entreprise sur internet. Il agit comme un guide précieux, attirant l'attention des prospects vers votre site web et votre blog, même lorsque vous manquez de temps pour faire de la prospection. Chaque backlink de qualité renforce votre présence en ligne et contribue à améliorer votre positionnement dans les résultats naturels de recherche vous permettant ainsi de gagner des positions.

2. Renforce votre présence dans les résultats de recherche

Le SEO vous permet de vous positionner en haut des pages de résultats des moteurs de recherche (SERP). En intégrant les bonnes pratiques de SEO, la page de votre entreprise devient plus visible pour les utilisateurs qui font des recherches liées à vos produits et services, ce qui vous aide à capter leur attention en utilisant les bons mots-clés.

Le SEO consiste à vous aider à grimper au sommet de ce SERP, là où les yeux des clients potentiels sont les plus attentifs à l'évolution de l'algorithme, tout en étant bien indexé par les robots des moteurs de recherche.

3. Générer plus de trafic qualifié

Ce qui est génial avec le SEO, c'est qu'il est comme une source inépuisable de trafic pour votre site web. Il attire des visiteurs qualifiés, intéressés par ce que vous offrez. C'est comme si vous ouvriez votre magasin et que des clients passionnés entraient en continu, à titre d'exemple.

4. Accroître vos revenus

En augmentant la visibilité de votre entreprise, le SEO vous aide à générer plus de leads et, ultimement, à augmenter vos revenus. En étant mieux positionné dans les résultats de recherche, vous avez plus de chances d'être choisi par les utilisateurs, ce qui se traduit par une croissance de votre activité.

Qui dit SEO, dit augmentation de la visibilité et des leads ! Attendez de voir comment cela peut renforcer votre crédibilité !

5. Renforcer votre crédibilité en ligne

Apparaître en tête des résultats de recherche renforce la crédibilité de votre entreprise aux yeux des utilisateurs. Les gens ont tendance à faire confiance aux pages web bien positionnées, ce qui renforce votre image de marque et vous démarque de la concurrence.

6. Cibler localement vos clients potentiels

Le référencement local peut être utilisé pour cibler spécifiquement les clients dans votre région ou votre ville. En optimisant votre présence en ligne localement, avec des mots-clés associés à votre ville ou région cible, vous augmentez vos chances d'attirer des clients dans votre zone géographique, ce qui est particulièrement bénéfique, par exemple, pour les entreprises à portée locale.

En conclusion, le SEO est un outil puissant pour développer votre entreprise en ligne. Il permet d'améliorer votre visibilité, en attirant un trafic qualifié, en renforçant votre crédibilité et en ciblant vos clients potentiels. Bref, le référencement naturel contribue à la croissance et au succès de votre entreprise sur internet.

Comment appliquer le SEO dans la stratégie de votre entreprise

1. Analyser la performance de votre site pour l'optimisation de votre stratégie

L'analyse de la performance est essentielle pour évaluer l'efficacité de votre stratégie SEO. Utilisez des outils d'analyse pour suivre le trafic de votre site, son positionnement dans les résultats de recherche et le taux de conversion de vos visiteurs en clients. Ces données vous aident à ajuster votre stratégie marketing pour maximiser son efficacité, en répondant précisément à chaque requête et en améliorant ainsi votre visibilité en ligne.



2. Augmenter la visibilité en ligne pour booster votre activité

Le SEO est un levier puissant pour augmenter la visibilité en ligne de votre entreprise. En améliorant le référencement naturel de votre site web et de votre blog, vous attirez plus de visiteurs qualifiés grâce aux bons mots-clés. Cette visibilité accrue peut se traduire par une augmentation du trafic et, par conséquent, du chiffre d'affaires.

3. Adopter une approche qualitative pour un référencement durable

Le référencement naturel repose sur la qualité des contenus et le respect des bonnes pratiques définies par les moteurs de recherche dont Google. En adoptant des techniques « white hat », vous assurez une approche saine et pérenne dans le domaine du SEO. Cela vous protège d'éventuelle pénalité lors des mises à jour des algorithmes de recherche par exemple, en étant bien compris et interprété par les robots des moteurs de recherche.

Une stratégie efficace de création de contenu ou de netlinking peut augmenter votre trafic donc votre CA, par exemple.

4. Acquérir une visibilité sur le long terme sans dépendance financière

Contrairement au référencement payant (SEA), le SEO offre une visibilité durable sans nécessiter de paiements réguliers. En investissant dans le référencement naturel, vous réduisez votre dépendance financière vis-à-vis des moteurs de recherche. Cela garantit un flux régulier de trafic et de clients potentiels sur votre site web, renforçant ainsi la stabilité financière de votre entreprise. C'est gagnant-gagnant : plus de trafic, moins de soucis d'argent !

Mon dernier mot sur la définition du SEO

Ah, nous voilà arrivés à la fin de notre périple dans le monde palpitant du SEO ! Reprenons donc nos souffles et récapitulons les pépites que nous avons découvertes ensemble.

Nous avons plongé dans les méandres du référencement naturel, explorant sa définition, son importance cruciale et son fonctionnement ingénieux. À travers cette aventure, nous avons appris que le SEO n'est pas seulement une compétence, mais un véritable atout pour tout professionnel du web.

Maintenant, il est temps de passer à l'action ! Utilisez ces connaissances fraîchement acquises pour augmenter le trafic vers vos sites web et blogs. Oui, vous avez bien entendu, c'est votre moment de briller en ligne !

Mais n'oubliez pas que le SEO est un monde en perpétuelle évolution. Gardez toujours un œil vif sur les tendances, et continuez à vous former. La veille SEO et l'apprentissage constant seront vos alliés fidèles dans cette aventure digitale. Dans l'élaboration de votre stratégie marketing SEO, tenez compte de chaque critère important pour obtenir les meilleurs résultats. La qualité du contenu SEO, la pertinence des liens et l'expérience utilisateur sont autant de critères à prendre en considération.

Alors, que cette conclusion soit le point de départ d'une nouvelle ère de succès en ligne ! Vous avez tous les outils nécessaires pour mettre en place une stratégie SEO. Allez-y, le monde numérique vous attend avec impatience. Bonne chance, et que SEO soit avec vous !



Cet article sur la définition du SEO participe à l'événement « Mes astuces pour atteindre mon objectif » organisé par le blog de Madame Paleo. Si vous n'avez pas encore trouvé votre objectif cette année, alors je vous conseille de vous inspirer dans l'article « Les bonnes résolutions : comment les prendre » . Et pourquoi pas travailler sur votre site web et booster votre trafic ? Une fois que vous aurez trouvé votre résolution, il faudra les tenir, mais comment ? Découvrez la réponse dans cet article .

visitez le blog de Miora :
consultanteseo.net



20.

Mes astuces pour atteindre son objectif de score TOEIC

ASMA DU BLOG [OBJECTIF-TOEIC-B2.COM](https://www.objectif-toeic-b2.com)





MES ASTUCES POUR ATTEINDRE SON OBJECTIF DE SCORE TOEIC

En effet, si vous lisez ces lignes, c'est que vous êtes candidat au TOEIC en 2024. La question que vous vous posez très certainement est de savoir comment pouvez vous atteindre votre objectif de score au TOEIC ?

Pour répondre à cette problématique, je vais donc vous livrer mes astuces TOEIC à appliquer dès maintenant pour vous permettre de gagner le maximum de points.

Définir sa stratégie pour maximiser son score au TOEIC

Toutefois, avant d'être en mesure d'appliquer mes astuces TOEIC pour réussir ce test d'anglais, vous devez au préalable définir votre stratégie de révisions.

Car oui, il y a en effet une différence entre stratégie et astuces, il ne faut pas confondre les moyens et la fin.

La différence entre stratégie et astuces TOEIC

La stratégie est le plan d'action à long terme qui vise à atteindre un score élevé au TOEIC, en tenant compte de vos forces et de vos faiblesses, ainsi que du format et du contenu du test.

Cette stratégie implique de se préparer régulièrement, de se familiariser avec le format du test, de bien gérer son temps, et de chercher les réponses de manière efficace.

Pour y parvenir, on doit s'aider d'astuces spécifique au TOEIC. Il s'agit de techniques, hacks, ou moyen ingénieux pour résoudre une question au TOEIC, faciliter le temps traitement d'une question et aussi sélectionner avec ruse une réponse parmi les 3 ou 4 propositions de réponses.

La stratégie et les astuces vont de pairs. J'ai volontairement écrit 2 articles pour bien distinguer ces 2 paliers complémentaires.

Sélectionnez les astuces dont vous avez besoin

En conséquence, et pour tirer meilleurs parti des astuces il faut passer par la définition de notre stratégie TOEIC.

Mes astuces sont transposable à tous les candidats au TOEIC en revanche la stratégie est propre à chacun d'entre nous.

Le premier palier où l'on doit définir sa stratégie TOEIC est une condition sine qua none de réussite au TOEIC. Pour cela, je vous invite à consulter mon article consacré à ce sujet : la mise en place d'une stratégie gagnante et autres astuces pour réussir le TOEIC.

Dès la lecture de mon article précédent, vous pouvez enfin passer à l'action en sélectionnant mes astuces TOEIC en fonction des parties que vous devez travailler.

Mes astuces TOEIC pour réussir le test

Une astuce est le fait de connaître les pièges fréquents, de deviner le vocabulaire, d'éliminer les mauvaises réponses, ou d'utiliser les indices du contexte.

La liste des astuces TOEIC que je vais vous indiquer n'est pas exhaustive. Ce sont les principales et les plus importantes à connaître.

En fonction des parties où vous avez le plus de difficultés, vous devez cibler vos points d'amélioration, et sélectionnez les astuces dans les parties où vous avez des difficultés.



Astuces TOEIC partie par partie

Astuce 1 : maîtrisez le format TOEIC

Familiarisez vous avec les formats de chacune des sous parties du TOEIC pour vous faire gagner du temps. En effet vous devez connaître toutes les consignes du TOEIC avant de passer l'examen le jour J. Cette étape doit être surtout réalisé au préalable.

Astuce 2 : apprenez du vocabulaire

Apprenez du vocabulaire correspondant à l'anglais professionnel, c'est à dire bien spécifique au TOEIC. Je ne le répéterai jamais assez mais si vous n'avez pas les fondations, vous ne serez jamais en mesure d'aborder sereinement le TOEIC.

Par ailleurs, vous devez vous créer vous une immersion linguistiques depuis chez vous en lisant et écoutant simultanément les informations. Pour faire gagner du temps et de l'argent, je vous recommande l'application parfaite, VOA Learning English.

Astuce 3 : répondez par déduction

Pour rebondir sur l'astuce précédente, si vous avez encore du mal avec le vocabulaire en anglais, vous pouvez faire preuve de bon sens en déterminant la bonne réponse.

=> Exemple partie 2 : dans la partie Questions- Réponses, vous pouvez vous aider du verbe conjugué que vous en entendez pour éliminer des propositions de réponses, parmi les 3 proposées.

=> Exemple partie 5 : dans la partie 5 du TOEIC, le fait de connaître la structure d'une phrase en anglais vous aidera à trouver le mot correct, par exemple entre le déterminant et le mot commun se trouve l'adjectif (contrairement au français).

Astuce 4 : Techniques de lecture

Vous pouvez utiliser 2 techniques de lecture complémentaire pour sélectionner au mieux la réponse parmi les 4 choix de réponses.

=> Le skimming : c'est le fait de lire en diagonale les questions, les propositions de réponses et un texte.

=> Le scanning : c'est le fait d'identifier rapidement un élément de réponses à trouver, et de chercher rapidement.

On peut aussi mettre en pratique le skimming en utilisant les indices du contexte, c'est à dire en lisant les questions à partir de la deuxième question, pour parfois déduire la réponse à la première question. Cela vous fera gagner du temps en sélectionnant le rapidement possible réponse et vous éliminera une question à répondre (c'est toujours ça de pris au TOEIC!).

Vous pourrez être en mesure d'éliminer les mauvaises réponses par déduction.

=> Exemple parties 3 et 4 : au fur et à mesure de l'écoute de l'enregistrement audio, vous devez répondre aux questions en vous aidant des questions et des propositions de réponses. Parce que au préalable, vous êtes déjà censé avoir lu les questions et les différentes propositions de réponses.

=> Exemple partie 7(A) : dès le début, commencez par lire les questions et les 4 choix de réponses. Ensuite identifier un par un l'élément de réponse à trouver dans l'unique document, pour cela lisez en diagonale le texte ou le tableau.

=> Exemple partie 7(B) : (attention plusieurs documents!) même principe que pour la partie 7 (A) sauf que vous pouvez essayer déduire les réponses incorrectes ou incohérentes en recoupant les différents documents.



Astuces par section TOEIC : partie Listening

- Pour la partie 1 (les photographies), regardez les images avant d'écouter les descriptions, et essayez de deviner le vocabulaire qui va être utilisé. Évitez les pièges phonétiques et les mots similaires.
- Pour la partie 2 (les questions ou affirmations suivies de 3 réponses possibles), écoutez attentivement la question ou l'affirmation, et repérez si elle est ouverte ou fermée. Choisissez la réponse qui correspond le mieux au sens et à la forme de la question ou de l'affirmation.
- Pour les parties 3 et 4 (la compréhension orale), anticipez les questions en regardant les réponses possibles, et essayez de prévoir ce que vous allez entendre. Écoutez les synonymes et les reformulations qui peuvent vous aider à trouver la bonne réponse.

Astuces par section TOEIC : partie Reading

- Pour les parties 5 et 6 (les phrases et textes à trous), maîtrisez la grammaire et les spécificités lexicales de l'anglais, et appuyez-vous sur les six types de questions : mots de liaison, verbes, prépositions, pronoms, adjectifs et adverbess, et mots de vocabulaire. Ne dépassez pas plus de 16 minutes pour les réaliser.
- Pour la partie 7 (la compréhension écrite), partie la plus longue et la plus difficile. Utilisez les 2 techniques de lecture vu précédemment. Ne dépassez pas plus de 54 minutes pour la réaliser.

Astuces productivité

Si vous avez du mal à démarrer vos révisions TOEIC, je vous recommande 2 astuces productivités que j'utilise dans cadre de mes révisions TOEIC.

Astuce TOEIC : la règle des 5 minutes

La règle des 5 minutes est une astuce pour arrêter de procrastiner et commencer à travailler sur une tâche qui vous semble difficile ou ennuyeuse. L'idée est la suivante : si vous ne voulez pas démarrer votre session de révisions TOEIC, engagez-vous à y consacrer au moins 5 minutes. Après 5 minutes, vous aurez le choix de continuer ou d'arrêter. Souvent, vous constaterez que la tâche est moins pénible que prévu, et que vous êtes motivé à la poursuivre. Sinon, vous aurez au moins avancé un peu, et vous pourrez recommencer l'entraînement TOEIC un peu plus tard.

Astuce TOEIC : la technique Pomodoro

La technique Pomodoro est une méthode de gestion du temps qui peut être appliquée à la préparation du TOEIC de manière efficace. Voici comment l'utiliser :

1. Planification : Avant de commencer, divisez votre temps d'étude en intervalles de 20/25 minutes, suivis d'une pause de 5 minutes.
2. Focus : Pendant chaque Pomodoro, concentrez-vous intensément sur la partie sur laquelle vous révisez.
3. Élimination des distractions : Pendant chaque intervalle de 20/25 minutes, éliminez toutes les distractions potentielles, comme les notifications sur votre téléphone, les e-mails, les réseaux sociaux, etc. Cela vous permettra de maximiser votre concentration et votre productivité.
4. Pause : Après chaque Pomodoro de 20/25 minutes, accordez-vous une pause de 5 minutes pour vous reposer et vous étirer. Cela permet à votre cerveau de se reposer brièvement avant de passer à la prochaine session de travail.
5. Évaluation : Après avoir complété quatre Pomodoros (soit environ deux heures), accordez-vous une pause plus longue de 15 à 30 minutes pour évaluer votre progression, revoir ce que vous avez fait et ajuster votre plan si nécessaire.



6. Répétition : Répétez ce cycle de travail intense suivi de courtes pauses aussi longtemps que nécessaire pour atteindre vos objectifs d'étude TOEIC.

Remarque importante : cette technique n'est valable que pour les parties de 1 à 6 inclus. Quand vous faites une partie 7 du TOEIC en entier ou un TOEIC blanc dans son intégralité, faites une pause plus longue en conséquence.

Conclusion

Pour conclure, les exigences liées au test TOEIC nécessite des candidats une préparation marathonnienne en amont.

Mes astuces doivent être mises en place seulement après avoir défini sa propre stratégie TOEIC de révisions.

En vous aidant de mes astuces TOEIC vous serez non seulement en mesure d'augmenter votre score mais aussi traverser vos révisions sereinement et dans les meilleures conditions.

Très bon courage dans votre TOEIC !

*Cet article participe à l'événement « Mes astuces pour atteindre mon objectif » organisé par le blog de Madame Paleo. J'apprécie beaucoup ce blog, et d'ailleurs, **je vous invite vivement à lire mes 2 articles préférés** qui nous explique **comment prendre soin de son alimentation et de son organisme**. Ces articles vont aiderons particulièrement à prendre soin de vous et à être en forme dans le cadre de vos révisions TOEIC : <https://madame-paleo.com/6-astuces-eprouvees-contre-les-fringales/> & <https://madame-paleo.com/les-bienfaits-des-omega-3/>*

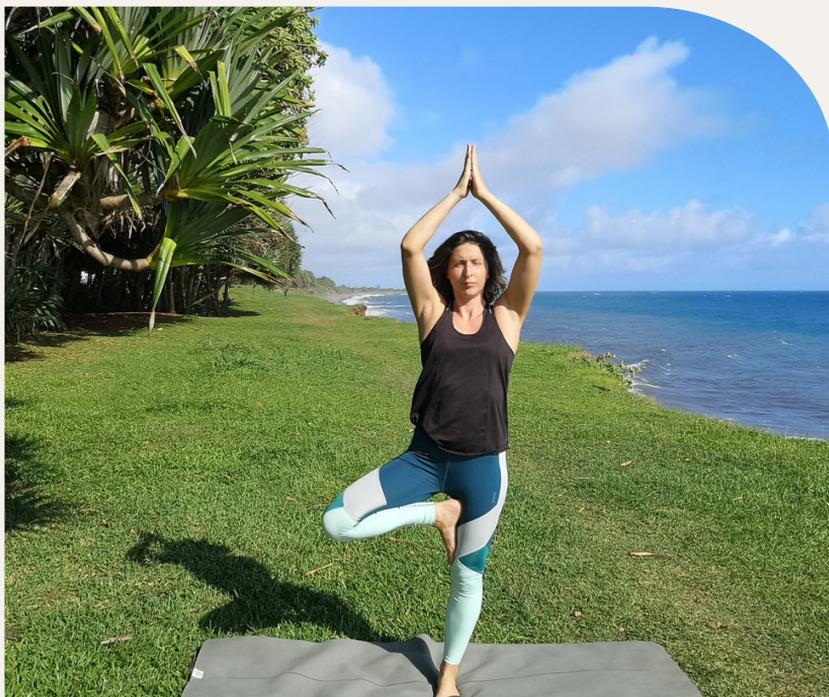
visitez le blog de Asma :
objectif-toeic-b2.com



21.

4 astuces pour atteindre mon objectif yoga

CAROLINE DU BLOG [SAHAM-YOGA.COM](https://www.saham-yoga.com)





4 ASTUCES POUR ATTEINDRE MON OBJECTIF YOGA

Atteindre mon objectif yoga pour cette année 2024 me demande du changement et de prendre du temps pour moi. Je souhaite pratiquer tous les jours, peu importe la durée. Nous pouvons pratiquer le yoga sous diverses manières: des exercices de respirations, de relaxation, de pratique des asanas, par une alimentation saine, un esprit sain... et de durée variable, selon le temps possible.

En pratiquant régulièrement, je cherche à améliorer la gestion de mes émotions, m'assouplir, améliorer le sommeil... En pratiquant le yoga, chacun y trouve ses bienfaits et ses changements par rapport à ses propres ressentis et besoins.

Plonger dans le monde du yoga est bien plus qu'une simple pratique physique. C'est un voyage intérieur qui nous invite à explorer nos limites, à cultiver la conscience de soi et à trouver l'harmonie entre le corps, l'esprit et l'âme. Chaque yogi, qu'il soit novice ou expérimenté, se fixe des objectifs personnels, que ce soit pour améliorer sa souplesse, trouver la paix intérieure ou renforcer sa pratique.

Dans cet article, je partage avec vous quatre astuces qui ont été les piliers de mon propre parcours de yoga. Que vous soyez débutant ou que vous pratiquiez depuis des années, j'espère que ces astuces vous inspireront et vous aideront à atteindre vos propres objectifs de yoga.

Astuce 1: Gestion de la charge mentale

Depuis quelques années, la notion de charge mentale est devenue un sujet de conversation et permet une meilleure compréhension.

Nous avons tous nos routines, nos règles, nos besoins, nos passions et nous devons gérer tout ça en même temps. Le quotidien regorge de moments incompressibles: le travail, la gestion du quotidien, le ménage, les courses...

Avoir des objectifs est positif pour toujours aller de l'avant mais il faut veiller à ne pas alourdir cette charge mentale.

Pour mieux gérer ma charge mentale, je planifie:

- la préparation des repas: utilisation du batchcooking, préparer les menus et les courses pour la semaine, prévoir le repas du midi pour amener au travail, trouver un repas pour toute la famille plutôt que de préparer 1 par personne...
- activités de enfants: péri scolaire, les mercredis, les vacances, les activités sportives et savoir surtout qui s'en occupe. Déléguer permet de gagner en efficacité.
- temps de travail: télétravail, transport, réunion...
- les activités perso: sport, bien-être...
- les passions: lecture, cuisine, balade, randonnée, club de sport....

A vous de lister toutes les tâches routinières afin de visualiser le temps restant pour atteindre mon objectif yoga.

Astuce 2: Se fixer un objectif réalisable pour atteindre mon objectif yoga

Déterminez des objectifs de pratique de yoga qui soient réalistes et réalisables. Que ce soit pratiquer trois fois par semaine, ou même quelques minutes chaque jour, établissez des objectifs que vous pouvez intégrer facilement dans votre routine quotidienne.

Commencez petit et augmentez progressivement la durée ou la fréquence de vos séances au fur et à mesure que vous vous sentez plus à l'aise.



Pour atteindre votre objectif, pensez à y aller progressivement et veillez à ce qu'il soit atteignable.

Mieux vos des petits objectifs atteints plutôt qu'un gros objectif non atteint. La réalisation et l'atteinte d'objectifs permettra une meilleure confiance en soi.

Astuce 3: S'organiser

Maintenant que les routines sont fixées et planifiées et que les objectifs sont clairs, reste à savoir à quel moment vous pouvez prendre du temps pour vous.

Pour pratiquer plus de yoga au quotidien, voici plusieurs astuces:

- Établissez un horaire fixe : Consacrez un créneau horaire spécifique dans votre journée à la pratique du yoga. Que ce soit tôt le matin pour commencer la journée en douceur, pendant votre pause déjeuner pour vous détendre, ou le soir pour décompresser après une journée chargée...

- Inscrivez-vous à un ou plusieurs cours de yoga: parfois pratiquer seul est plus difficile car lorsque ne sommes à la maison. Chez nous nous pensons plus souvent à nos tâches du quotidien qu'à nous. Alors engagez-vous à aller à un ou 2 cours de yoga en groupe.

- Trouvez des partenaires de pratique : Rejoignez une communauté de yogis, que ce soit en ligne ou dans votre région, pour trouver du soutien et de la motivation. En pratiquant avec d'autres personnes, vous pouvez vous encourager mutuellement et partager votre progression.

- Créez un espace dédié : Aménagez un coin tranquille chez vous où vous pouvez pratiquer le yoga en toute tranquillité. Que ce soit un coin dans votre salon, une pièce vide ou même un petit coin dans votre chambre, faites-en un endroit accueillant et propice à la pratique. Avoir un espace dédié rendra plus facile de s'engager dans la pratique régulière.

- Déléguer: prenez le temps de discuter avec votre partenaire ou même de prendre une baby sitter pour vous laisser suffisamment de temps pour pratiquer

Astuce 4: Tenir un journal

Noter vos objectifs, vos réalisations, vos ressentis...

Avoir un journal de bord permet de suivre les évolutions des objectifs fixés.

Nous sommes tellement pris dans le quotidien que nous en oublions l'essentiel: NOUS.

J'aime beaucoup écrire dans mon agenda. Le fait de visualiser les objectifs réalisables et réalisés permet de suivre l'évolution des objectifs.

En conclusion des 4 astuces pour atteindre mon objectif yoga

Ces astuces favorisent l'épanouissement personnel en vous aidant à gérer mentalement, fixer des objectifs réalistes, vous organiser et tenir un journal de bord.

Avec elles, vous créez un environnement propice à votre développement yogique. Vous vous entourez de soutien et vous tracez votre progression. Ainsi, votre pratique transcende le tapis pour influencer tous les aspects de votre vie, vous permettant d'atteindre vos objectifs avec clarté et détermination.



Cet article participe à l'événement « Mes astuces pour atteindre mon objectif » organisé par le blog de [Madame Paleo](#). J'apprécie beaucoup ce blog, et en fait mes 2 articles préférés sont les [recettes pour perdre du poids](#) et comment [commencer le jeûne intermittent](#).

visitez le blog de Caroline :
saham-yoga.com



22.

Mes astuces pour atteindre mon objectif

BEATRICE DU BLOG [BEATRICE-PETITDEMANGE.COM](https://www.beatrice-petitdemange.com)





MES ASTUCES POUR ATTEINDRE MON OBJECTIF

Introduction

Chaque début d'année, c'est la même histoire : nous sommes nombreux à dresser une liste de bonnes résolutions, surtout dans le cadre professionnel.

Mais avouons-le, tenir ces engagements au-delà des premières semaines de janvier est souvent un défi.

Alors, comment faire pour que ces belles promesses ne s'envolent pas avec les décorations de Noël ?

Je vais te confier 4 astuces qui fonctionnent pour moi.

Donc, je vais te confier ici 4 astuces qui m'aident à maintenir mes bonnes résolutions professionnelles tout au long de l'année.

Première astuce pour atteindre mes objectifs : La Valeur de la Consistance

Dans le tourbillon incessant des tendances entrepreneuriales, où chaque jour peut apporter son lot de « nouvelles meilleures méthodes », il est facile de se laisser tenter par le changement pour le changement.

Mais après plus de 40 ans d'entrepreneuriat et d'innombrables stratégies testées, j'ai découvert une vérité simple : lorsque quelque chose fonctionne pour toi, il faut s'y accrocher fermement.

Ne pas se faire tenter par la nouveauté!

1. La puissance de ce qui fonctionne déjà

Imagine que tu as une méthode d'organisation qui te permet de gérer ton temps et tes projets efficacement.

Pourquoi la remplacerais-tu par un système flambant neuf, simplement parce qu'il est à la mode ?

C'est la recette parfaite pour le désordre et la perte de productivité.

2. Ne confonds pas nouveauté et efficacité

Je tiens à préciser, je ne prêche pas contre l'innovation ou l'ouverture à de nouvelles idées.

Loin de là ! L'évolution est cruciale, surtout dans le monde des affaires.

Ce que je souligne, c'est de distinguer ce qui est réellement avantageux pour toi de ce qui est simplement nouveau ou tendance.

3. Comment identifier ce qui fonctionne ?

Tu te demandes peut-être comment savoir ce qui fonctionne vraiment pour toi.

Eh bien, c'est assez simple. Pose-toi ces questions :

- Est-ce que cette méthode me rend plus productif/ve ?
- Est-ce que je me sens à l'aise et en contrôle lorsque je l'utilise ?
- Est-ce que cela a un impact positif mesuré sur mon entreprise ?



Si tu réponds « oui » à ces questions, alors tu as probablement trouvé une méthode gagnante. Et si c'est le cas, pourquoi la changer ?

4. L'exception à la règle

Bien entendu, il y a toujours des exceptions.

Si tu t'aperçois que ce que tu fais ne produit plus de résultats, ou si quelque chose de mieux se présente et que tu as testé et prouvé son efficacité, alors il est temps d'adopter le changement.

5. Tu veux changer ta méthode qui fonctionne quand même ? Comment faire ?

Changer une méthode qui fonctionne peut sembler contre-intuitif, n'est-ce pas ?

Pourtant, parfois, l'envie de renouveau nous titille, surtout quand nous tombons sur une nouvelle approche qui promet monts et merveilles.

Si tu ressens cette envie de changement, je te propose une méthode simple et éprouvée : le Test des 3 Mois.

Pourquoi envisager un changement ?

Penchons-nous d'abord sur les raisons qui pourraient te pousser à vouloir changer une méthode qui te réussit :

- Tu as découvert une nouvelle technique qui semble plus efficace ou plus adaptée aux évolutions de ton secteur.
- Tu cherches à optimiser encore plus tes processus.
- Tu as besoin d'un nouveau souffle pour te remotiver dans ton travail.

La mise en place du Test des 3 Mois

Tu vas essayer cette nouvelle méthode pendant 3 mois.

Pourquoi 3 mois ?

Pour :

- Surmonter la phase d'adaptation où tout changement semble difficile et peu naturel.
- Permettre à ton cerveau de créer de nouveaux circuits neuronaux associés à cette habitude.
- Observer des résultats tangibles et décider si la nouvelle méthode vaut l'investissement en temps et en énergie.

Et si la nouvelle méthode ne fonctionne pas ?

C'est simple : tu l'abandonnes.

Il n'y a aucune honte à revenir à une méthode précédente si elle te procurait de meilleurs résultats.

L'important, c'est de ne pas perdre de vue ton objectif ultime : l'efficacité et le succès de ton entreprise.

Deuxième astuce pour atteindre mes objectifs : Le Cahier de la Clarté

Atteindre ses objectifs peut souvent sembler être un parcours semé d'embûches.

Pourtant, une méthode simple et éprouvée a fait ses preuves pour moi : l'utilisation d'un cahier dédié à mes objectifs.

Voici comment je structure cette approche pour maximiser mes chances de succès.



1. Le cahier de tous les possibles

Je commence par noter tous mes objectifs de l'année dans un cahier, sans exception.

Cela peut aller des grands projets d'entreprise aux ambitions personnelles les plus modestes.

L'acte d'écrire libère l'esprit et matérialise nos intentions.

2. Séparation des sphères

Il est crucial de séparer les objectifs professionnels et personnels.

Cette distinction aide à maintenir un équilibre et une organisation claire, offrant ainsi une vue d'ensemble structurée.

3. La chronologie des ambitions

Chaque objectif se voit attribuer une date de début et de fin, même si l'échéance est à l'année.

Je les découpe en tranches de trois mois, pour créer des étapes intermédiaires et rendre le processus plus digeste.

4. Le rendez-vous mensuel avec moi-même

Une fois par mois, je prends un moment pour revisiter mes objectifs.

Cette demi-heure est sacrée

C'est mon temps pour évaluer les progrès, réajuster les trajectoires et reconnaître ce qui a été accompli.

5. Changement d'intérêt

Il arrive que certains objectifs perdent de leur attrait avec le temps.

Ce n'est pas un échec, mais une évolution naturelle de nos intérêts et de nos priorités.

J'aborderai la gestion de ces changements dans une prochaine astuce.

6. Face à l'inaction

Enfin, je me confronte à ce qui n'a pas avancé. Pourquoi cet objectif est-il resté stagnant ?

- Manque d'intérêt actuel ? Il est peut-être temps de le reconsidérer.

- Oubli pur et simple ? Je fixe alors des moments dédiés, même brefs, pour m'y atteler.

7. La solution pratique

Si un objectif est toujours pertinent, mais que je ne lui ai pas consacré de temps, je planifie des créneaux dédiés.

Par exemple, je peux décider de lui allouer une demi-heure chaque semaine pour garder le cap.

Troisième astuce pour atteindre mes objectifs : La Singularité de la Focalisation

Lorsqu'il s'agit d'atteindre ses objectifs, la tentation est grande de vouloir tout faire en même temps.

Pourtant, l'une des stratégies les plus efficaces que j'ai adoptées est de me concentrer sur un seul objectif à la fois.

Voici pourquoi cette approche mono-objective peut-être si puissante :



1. Effet domino

En me concentrant sur le développement de mon blog d'entreprise, je m'aperçois que ce choix a un impact positif sur de nombreux autres aspects de ma vie.

Cela crée un effet de vase communicant : tout s'organise et s'aligne autour de cet objectif principal.

- Organisation personnelle : mon style de vie (gym, alimentation, loisirs) se structure de façon à soutenir cet objectif.
- Synergie : les efforts consentis dans une direction bénéficient aux autres secteurs de ma vie, créant une dynamique globale positive.

2. Clarté et efficacité

En ne gardant qu'un seul objectif entrepreneurial à l'esprit, je m'épargne la dispersion et la surcharge cognitive.

- Liste d'actions : je définis précisément ce que je dois faire chaque jour pour progresser vers cet objectif principal.
- Priorisation : chaque tâche quotidienne est priorisée en fonction de son impact sur le développement de mon blog.

3. Gestion stratégique des objectifs

La troisième raison découle de la seconde astuce que je t'ai partagée précédemment.

- Réévaluation : certains objectifs peuvent être mis de côté, non pas parce qu'ils ne sont pas intéressants, mais parce que leur heure n'est pas encore venue.
- Planification future : ces objectifs secondaires peuvent être réintégrés dans ma stratégie à un moment plus opportun. Un jour, ils pourront effectivement servir le développement de l'entreprise.

Quatrième astuce pour atteindre mes objectifs : La Visualisation Préparatoire

La visualisation est une technique puissante souvent utilisée par les athlètes de haut-niveau pour améliorer leurs performances.

J'ai adapté cette méthode pour la préparation de mes journées de travail et voici comment cela a transformé ma productivité et mon efficacité.

1. La détente ciblée

Chaque soir, je me prépare à visualiser ma journée du lendemain en entrant dans un état de relaxation profonde, que l'on appelle les ondes alpha.

Technique de relaxation : assise confortablement ou allongée, je ferme les yeux sans m'endormir, je me relaxe et je commence à imaginer ma journée avec précision, heure par heure.

2. Visualisation détaillée

Je passe en revue chaque moment de ma journée future :

- Routine matinale : je vois l'heure à laquelle je me lève, mon petit-déjeuner, ma douche.
- Rendez-vous et tâches : je visualise les interactions, les déplacements, et les résultats escomptés de chaque rendez-vous et de chaque tâche.

3. Technique anti-endormissement

Si je sens que je risque de m'endormir pendant cette visualisation :

- Écriture détaillée : j'écris l'emploi du temps de ma journée avec les horaires et les actions à entreprendre.
- Répétition à voix haute : assise dans mon lit, je répète à haute voix ce programme tout en continuant à visualiser, ce qui maintient mon esprit éveillé.



4. Travail nocturne du subconscient

Pendant la nuit, mon subconscient s'active :

- Préparation mentale : mon esprit continue de travailler sur le déroulement de la journée, ce qui facilite la mise en œuvre des tâches le lendemain.
- Efficacité accrue : les tâches semblent s'accomplir avec une aisance surprenante, sans effort conscient.

5. Expérience personnelle

Il y a 30 ans, quand j'étais représentante commerciale, cette technique me permettait d'optimiser mes déplacements et mes rendez-vous.

- Planification millimétrée : Les délais entre chaque rendez-vous étaient calculés avec précision.
- Résultats remarquables : Les journées se déroulaient sans stress, avec une efficacité et une fluidité étonnante.

Je t'invite à essayer cette technique de visualisation préparatoire.

Écris chaque détail, pratique la visualisation et observe comment cela impacte ta journée.

Conclusion

À travers ces quatre personnelles astuces, nous avons exploré des stratégies concrètes pour favoriser la réalisation de nos objectifs personnels et professionnels.

Chacune de ces techniques offre une dimension unique pour renforcer notre discipline, clarifier notre vision et optimiser notre performance. Et souviens-toi!

Je les utilise personnellement!

A bientôt,

Béatrice

Je tiens à préciser que cet article participe à l'événement « Mes astuces pour atteindre mon objectif » organisé par le [blog de Madame Paleo](#). J'apprécie beaucoup ce blog, et en fait mes 2 articles préférés sont :

Recettes perte de poids. [Clique-ici pour lire l'article](#). Je te conseille de le lire parce qu'il est plein de recettes saines

Qu'est-ce que l'autophagie? [Clique-ici pour lire l'article](#). Tu apprendras de façon simple le pouvoir de l'autophagie et comment tu peux l'activer. Laisse un commentaire, cela fait toujours plaisir. Merci.

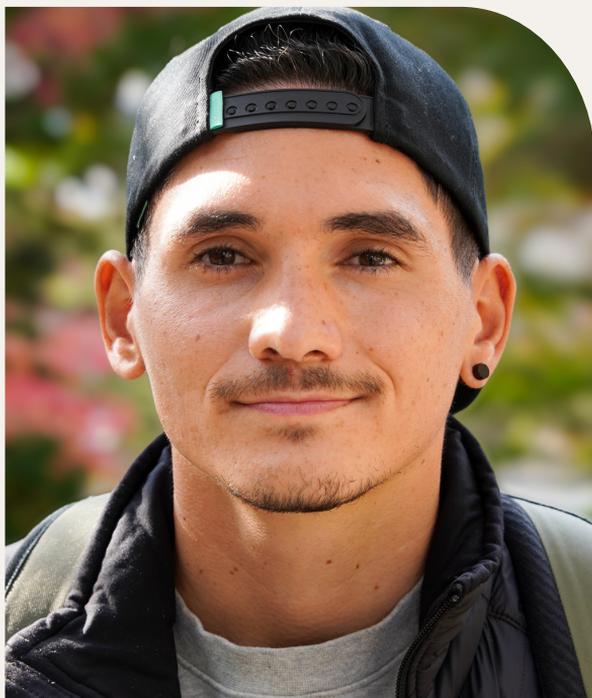
visitez le blog de Beatrice :
beatrice-petitdemanche.com



23.

Mes 3 astuces pour atteindre mes objectifs rapidement

BRYAN DU BLOG [LES-BASES-EN-ART.COM](https://les-bases-en-art.com)





MES 3 ASTUCES POUR ATTEINDRE MES OBJECTIFS RAPIDEMENT

Vous vous êtes fixé un nouvel objectif à atteindre, mais vous n’y parvenez pas ? Au fil des semaines la mise au travail devient plus difficile ? Les objectifs semblent plus ardues à atteindre ? C’est généralement à ce stade que l’idée d’abandon peut surgir. Cette phase, appelée « Dip » par l’écrivain Seth Godin, est un moment de stagnation qu’il faut surmonter pour voir les efforts aboutir. C’est généralement à ce moment-là, en l’absence de résultats tangibles, que la motivation est au plus bas.

Malgré nos meilleures intentions, nous sommes souvent confrontés à des obstacles qui entravent notre progression et font baisser notre motivation personnelle. Les contraintes de la vie quotidienne, les exigences professionnelles et les aléas imprévus peuvent facilement nous éloigner de la voie que nous avons tracée pour atteindre notre objectif. Ne vous inquiétez pas, avec les bonnes méthodes et stratégies, il est possible de surmonter ces défis et de concrétiser vos objectifs !

Les conseils qui suivent sont transposables à n’importe quel domaine. J’utiliserai parfois des exemples concrets liés à l’art, mais vous pouvez, je le pense, aisément les transposer à votre discipline.

1. Atteindre ses objectifs en les définissant clairement

Le premier conseil peut vous paraître évident, mais l’une des raisons pour lesquelles de nombreuses personnes abandonnent et ne réussissent pas à atteindre leurs objectifs est qu’elles ne les définissent pas clairement. Il est impératif que vous ayez des objectifs clairs et précis qui font partie d’une stratégie réelle.

Lorsque vous vous lancez dans la définition de vos objectifs, il est très important de ne pas simplement les laisser flotter dans l’abstrait. Si votre objectif est d’apprendre à peindre, dire que vous allez peindre ne suffit pas.

Voici quelques conseils pour vous aider à définir vos objectifs de manière claire et concise :

Clarifiez vos objectifs

Il est essentiel de ne pas se contenter de pensées approximatives comme « m’améliorer en dessin » ou « réaliser cette peinture pour un ami ». Ces objectifs sont trop vastes et peu précis, ce qui risque de vous laisser dans l’indécision et l’inaction. Au lieu de cela, définissez-les de manière spécifique et tangible : pensez en termes d’action et de temps.

Par exemple, plutôt que de dire « m’améliorer en dessin », vous pourriez définir votre objectif comme « apprendre à utiliser une nouvelle technique de dessin d’ici le mois prochain ». D’un côté, vous avez une simple pensée tandis que de l’autre, vous avez une action concrète ancrée dans le temps qui contribue à l’aspiration que vous avez, à savoir vous améliorer en dessin.

Élaborez une stratégie

Une fois vos objectifs clarifiés, il est temps de mettre en place une stratégie pour les atteindre. Cela implique de décomposer vos objectifs en sous-objectifs réalisables rapidement et quantifiables.

1. Sous-objectifs réalisables à court terme

Le mieux est de décomposer votre objectif en plus petits objectifs : des sous-objectifs. Pourquoi ajouter davantage de tâches alors que vous avez déjà un objectif ? La raison est simple : en décomposant un objectif en sous-objectifs, vous vous retrouvez alors avec de plus petites tâches précises à réaliser chaque jour.



L'être humain est ainsi fait que ses actions doivent apporter des bénéfices à court terme pour rester motivé sur une tâche. Or, une tâche qui prend plus d'un mois à réaliser sans bénéfices directs est trop longue pour lui. Il a donc besoin de bénéfices rapides, et c'est là qu'interviennent les sous-objectifs.

Grace à eux vous obtenez alors un double bénéfice :

- Des objectifs plus précis et concrets à atteindre pour compléter votre objectif principal.
- L'impression de réellement avancer vers votre objectif en complétant régulièrement des sous-objectifs.

Le simple fait de barrer une tâche tout en se disant qu'elle est accomplie procure une très grande satisfaction, ce qui vous motivera à accomplir le sous-objectif suivant et ainsi de suite. Avec cette méthode, vous accomplirez vos objectifs en un rien de temps ! Mais n'oubliez pas, pour que cette technique fonctionne, vos sous-objectifs doivent être réalisables à court terme.

2. Des objectifs quantifiables

Pour mesurer votre avancée de manière objective, vos objectifs doivent être quantifiables. Cela signifie qu'ils doivent être associés à des indicateurs de performance clairs, comme des chiffres ou des critères oui/non.

Par exemple, au lieu de dire « améliorer mes compétences en dessin », vous pourriez vous fixer comme sous-objectif de « dessiner 5 nouvelles illustrations chaque semaine pendant un mois ».

Ce type d'approche permet d'avoir des actions concrètes à réaliser tout en pouvant quantifier ce que l'on a fait pour parvenir à notre objectif principal.

Choisissez des indicateurs contrôlables directement

Assurez-vous que les indicateurs que vous choisissez sont sous votre contrôle direct. Cela signifie qu'ils doivent être liés à des actions que vous pouvez prendre concrètement pour progresser vers votre objectif.

En résumé, pour définir vos objectifs de manière efficace :

- Clarifiez-les.
- Élaborez une stratégie avec des sous-objectifs réalisables et quantifiables.
- Choisissez des indicateurs de performance que vous contrôlez directement.

En suivant ces étapes, vous serez sur la bonne voie pour atteindre vos objectifs avec succès.

2. Organiser son temps pour atteindre ses objectifs

Le deuxième conseil que je peux vous donner est d'organiser votre temps. Nous faisons souvent l'erreur de nous dire que nous réaliserons cette tâche à tel moment, ou lorsque nous aurons du temps avant ou après une autre tâche. Dans certains cas, cela fonctionne, mais la plupart du temps, vous vous rendez compte que d'autres variables imprévues peuvent entrer en jeu. Vous vous retrouvez alors à ne pas réaliser la tâche prévue et à la décaler ultérieurement par manque d'organisation.

Le meilleur moyen de maintenir le rythme est d'avoir un suivi précis de ce que vous devez faire et de ce que vous avez déjà réalisé. Créez donc un emploi du temps de travail qui vous permettra d'avoir une vision à moyen terme. En réalisant un emploi du temps, vous savez où vous allez et ce que vous devez faire chaque jour.

Réaliser un emploi du temps quotidien

Afin d'avoir une vision réelle du temps disponible pour consacrer à votre objectif, réalisez un emploi du temps heure par heure qui vous offrira un bon aperçu de votre quotidien.



La manière dont vous organisez votre emploi du temps dépend surtout du contexte dans lequel vous poursuivez votre objectif. Pour certaines personnes, il s'agira d'un objectif personnel, réalisé pendant leur temps libre en dehors des heures de travail. Pour d'autres, il s'agira d'un objectif professionnel, intégré dans leur emploi du temps de travail. Définir ce contexte permet de savoir quelles informations vous devez inclure ou non pour élaborer votre emploi du temps.

Un objectif professionnel :

S'il s'agit d'un objectif professionnel, élaborer un emploi du temps heure par heure qui ne comprend que vos tâches professionnelles. Notez-y :

- Votre heure d'arrivée au travail/début
- Votre heure de départ/fin
- Les tâches administratives (emails, appels téléphoniques, messages...)
- Les réunions
- Les pauses
- Autres

Plus les informations seront détaillées, mieux ce sera. Maintenant que vous avez une idée générale de vos activités journalières, réservez des créneaux horaires spécifiques exclusivement pour votre objectif. Établissez ensuite un emploi du temps hebdomadaire en précisant clairement les actions concrètes à réaliser chaque jour dans les créneaux réservés.

Bien entendu, dans un environnement professionnel, rien n'est parfaitement immuable. Il est possible qu'une réunion se glisse dans le créneau que vous aviez réservé pour votre objectif, et vous n'y pouvez rien. Cependant, une organisation précise de votre emploi du temps vous permettra de mieux gérer ces événements imprévus. Si jamais vous étendez votre travail à votre domicile, créez un mélange entre l'emploi du temps professionnel et personnel qui suit juste en dessous.

Un objectif personnel :

Dans le cas d'un objectif personnel, vous devez établir un emploi du temps qui inclut votre temps de travail, vos obligations personnelles, vos temps de repas, de ménage, de repos, etc. Notez exactement tout ! L'objectif est ici de repérer les moments de liberté que vous avez dans votre journée. Plus vous serez précis, mieux ce sera.

En ce qui concerne le temps de travail professionnel, vous pouvez regrouper les heures par blocs, mais n'incluez pas vos pauses, car ce sont des moments libres durant lesquels vous pouvez progresser vers votre objectif. Notez alors :

- Votre réveil
- Votre petit-déjeuner (de la préparation jusqu'au rangement)
- Votre temps de préparation (douche, habillement, etc.)
- Le temps de trajet pour vous rendre/rentrer du travail
- Le temps pour amener/récupérer vos enfants à l'école
- Le temps de travail
- Le nettoyage/le rangement de votre habitat
- Les repas
- etc.

Une fois vos obligations répertoriées, identifiez les moments de libre que vous avez dans votre journée. Réservez-les pour avancer vers votre objectif. Pour chaque créneau libre, déterminez les actions concrètes que vous pouvez entreprendre pour progresser vers votre objectif principal.



Réalisez une fiche de projet

Votre plan de projet est un document pouvant être réalisé à la main sur une feuille, dans un carnet ou à l'ordinateur. Il recense toutes les tâches nécessaires à l'accomplissement de votre objectif. Son avantage est qu'il centralise toutes ces informations en un seul endroit, vous offrant ainsi une vision claire de ce que vous devez réaliser.

Je vous recommande de concevoir un programme d'une durée maximale d'un mois (bien sûr, cela dépend des projets), divisé en semaines, puis en jours à partir de votre objectif principal.

Ensuite, découpez-le en sous-objectifs, pour lesquels vous définirez des tâches réalisables pour chacun d'entre eux. Voici comment vous pouvez procéder pour élaborer ce programme :

- Notez votre objectif principal.
- Décomposez-le en sous-objectifs.
- Répartissez ces sous-objectifs sur la période prévue pour atteindre votre objectif principal (une journée, une semaine, un mois, etc.).
- Détailler davantage les actions à entreprendre pour chaque sous-objectif. N'oubliez pas qu'il s'agit de vos indicateurs de performance.

Et voilà votre programme est prêt !

Les repères de progression

Nous avons du mal à percevoir nos progrès car nous sommes immergés dans notre quotidien, sans repères temporels tangibles, et nos avancées se font petit à petit. Il nous manque une prise de distance vis à vis de notre vie.

C'est un peu comme observer une photo de soi prise la semaine précédente : vous ne remarquerez pas de différence. En revanche, si vous prenez une photo chaque semaine pendant 5 ans et les regardez dans l'ordre, vous pourrez observer cette évolution temporelle. Vous risquez probablement de constater que vous avez vieilli...

C'est pourquoi il est crucial de garder une trace de vos dessins, peintures et même de votre activité en général. Ces traces sont de puissants rappels de nos progrès, nous permettant de suivre notre courbe de progression et de rester motivés.

Marquez les objectifs que vous avez réalisés.

Comment appliquer ce suivi de progression à notre programme pour rester motivé ? Eh bien je vous suggère de trouver une méthode visuelle qui vous permettra de visualiser clairement votre progression.

Par exemple, vous pouvez rayer progressivement les sous-objectifs accomplis. Personnellement, j'ai opté pour un code couleur mettant en évidence les tâches réalisées, celles en cours et celles à venir. Les couleurs fournissent une information visuelle immédiate et puissante. En plus de l'impact visuel, surligner ou rayer les tâches accomplies procure une réelle satisfaction, ce qui peut vous aider à maintenir votre motivation pour avancer vers l'étape suivante.

Se fixer un horaire régulier

En tant qu'êtres humains, nous avons naturellement un penchant pour la prévisibilité et la stabilité. Un emploi du temps régulier crée une structure rassurante pour notre esprit, l'encourageant à s'investir pleinement dans une pratique constante.

En dédiant un horaire spécifique à votre objectif, vous créez un puissant appel à l'action pour votre cerveau. Par exemple, réservez une heure chaque matin ou soir pour accomplir votre sous-objectif quotidien. Plus vous maintenez ce créneau, plus l'activité deviendra familière et s'intégrera dans votre quotidien, jusqu'à devenir une habitude.



3. Atteindre ses objectifs en s'engageant socialement

Vous avez défini vos objectifs et organisé votre journée. Au début, tout se passe bien et vous obtenez même de bons résultats. Cependant, avec le temps, vous sentez que vous stagnez et que vous perdez de la motivation. Ne vous inquiétez pas, c'est normal d'avoir des hauts et des bas. Pour éviter cette baisse de motivation, une astuce simple est de partager votre expérience avec d'autres personnes.

Une étude menée par Gollwitzer et Sheeran en 2006 a révélé que les individus qui partagent leurs intentions avec d'autres personnes sont plus susceptibles de les atteindre. En s'engageant envers d'autres, nous mettons notre honneur en jeu et nous sommes plus enclins à atteindre nos objectifs.

L'engagement social est donc un excellent moyen de maintenir sa motivation et de progresser vers ses objectifs.

Partagez votre expérience avec d'autres personnes

Pour atteindre votre objectif, il existe plusieurs moyens de partager votre expérience avec votre entourage. Le plus simple est de leur en parler.

Souvent, nos proches sont intéressés par nos projets et peuvent nous apporter un soutien précieux. En partageant vos réussites, vous recevrez des encouragements et des retours positifs qui renforceront votre confiance en vous et maintiendront votre motivation à long terme.

Nous sommes tous humains et flatter l'égo de temps à autre fait du bien.

Engagez-vous sur les réseaux sociaux

Aujourd'hui, les réseaux sociaux constituent un outil puissant pour partager vos objectifs avec un large public.

Selon vos objectifs, vous pouvez partager vos progrès, vos doutes et vos succès sur les réseaux sociaux. Vous recevrez probablement des avis positifs, des encouragements et des conseils, et attirerez des personnes intéressées par ce que vous faites, formant ainsi une communauté motivante et réactive à vos questions. De plus, vous pourrez inspirer d'autres personnes qui poursuivent des objectifs similaires en exposant vos avancées.

Si vous craignez les retours négatifs ou les commentaires déplacés, rappelez-vous que la plupart sont superficiels et non constructifs. Concentrez-vous sur les critiques constructives qui visent à vous aider à progresser, et ignorez les commentaires dénigrants qui représentent souvent moins de 1% des retours. Votre énergie est précieuse, alors prenez en compte seulement les retours positifs et constructifs de votre communauté bienveillante.

Atteindre ses objectifs grâce à un binôme ou un groupe de travail

Une autre forme d'engagement social efficace est le travail en groupe. Pour cela, vous pouvez trouver un binôme ou former un groupe de travail. Cette approche présente de nombreux avantages.

Tout d'abord, cela crée une dynamique collective où tous les membres travaillent vers des objectifs parfois communs. En partageant les progrès et en offrant des conseils, vous vous motivez mutuellement. C'est particulièrement bénéfique pour ceux qui ont besoin de compagnie et de soutien pour atteindre leurs objectifs.

Travailler en groupe permet également de relever des défis collectifs, stimulant ainsi un esprit de compétition sain au sein de l'équipe. Ces défis favorisent une dynamique de groupe où chacun est encouragé à se dépasser pour atteindre les objectifs fixés avant les autres. Lancez-vous donc des défis entre vous de temps à autre. Par exemple, vous pourriez vous fixer comme objectif de réaliser le plus de dessins possible sur un sujet ou une technique précise.



De plus, s'engager dans ce type de compétition amicale peut renforcer l'estime de soi. Se surpasser et être reconnu par ses pairs apportent une satisfaction personnelle gratifiante, tout en renforçant le sentiment d'appartenance au groupe.

4. Mon conseil bonus pour atteindre ses objectifs : Prendre du temps pour soi

Parmi les nombreux conseils que je peux donner pour atteindre ses objectifs, il en est un souvent négligé mais d'une importance capitale : prendre du temps pour soi. Il est crucial de s'octroyer l'opportunité de se détendre pleinement en relâchant toutes pensées liées à nos objectifs et aux tâches associées une fois la journée de travail terminée. Cette pause est indispensable pour permettre au cerveau de récupérer pleinement son énergie.

Trouvez votre rythme personnel

Prendre du repos et consacrer du temps aux loisirs sont des éléments essentiels pour maintenir un équilibre de vie sain. Chacun doit trouver son propre équilibre en fonction de ses besoins et préférences.

Personnellement, j'ai besoin de maintenir un rythme de travail régulier, ce qui favorise une dynamique positive et m'aide à atteindre mes objectifs. Cette approche crée un environnement stimulant qui me pousse à travailler avec enthousiasme.

En revanche, lorsque je laisse passer trop de temps sans travailler, je sens que mon énergie positive diminue progressivement. J'ai alors du mal à retrouver mon élan initial. C'est pourquoi je préfère privilégier des sessions de travail quotidiennes, en m'arrêtant tôt pour profiter pleinement de mes soirées. Pour moi, la qualité prime sur la quantité : je favorise des périodes de travail intense suivies de véritables moments de détente, plutôt que de travailler sans interruption du matin jusqu'à tard dans la nuit, avec de longues pauses entre les deux.

Privilégiez les vrais moments de détente

Pour optimiser votre récupération, il est préférable de vous engager pleinement dans des activités de loisirs plutôt que de jongler entre le travail et les loisirs. Essayez vraiment de couper toutes les activités liées à vos objectifs.

Par exemple, si vous êtes en train d'approfondir vos connaissances en dessin en effectuant des recherches sémantiques et philosophiques pour mieux comprendre ce que signifie dessiner, évitez alors de vous reposer en lisant un livre sur le dessin. Optez plutôt pour un film d'action ou un livre sur la méditation. L'idée est que pendant quelques heures, votre cerveau cesse toute réflexion sur le sujet de votre travail. En adoptant cette approche, vous trouverez un équilibre de vie durable pour atteindre vos objectifs.

Lorsque notre esprit est concentré sur une tâche, il a tendance à monopoliser nos pensées, drainant ainsi notre attention et notre énergie. Même en dehors des heures de travail, notre cerveau reste actif et peut être réticent à se détourner de nos objectifs. Mais comment alors profiter pleinement d'une soirée de détente devant Netflix sans que notre esprit ne soit accaparé par nos préoccupations ?

Organiser vos idées dans un carnet

Lorsque notre esprit est absorbé par notre travail pendant nos temps de repos, c'est qu'il est préoccupé par les tâches restantes et les moyens de les accomplir. Notre cerveau tourne alors en boucle ces problèmes et les solutions associées.

Il existe une solution simple pour éviter cette boucle mentale et libérer votre esprit : noter vos idées dans un carnet. Je vous recommande de le faire à la fin de votre journée de travail et d'y consacrer 5 à 10 minutes. Voilà comment vous pouvez vous y prendre :



- Noter les tâches inachevées de la journée.
- Analyser pourquoi ces tâches n'ont pas été terminées.
- Définir les actions à entreprendre pour les achever.
- Écrire toutes les idées en lien avec vos objectifs, sans hésiter à vider complètement votre esprit dans le processus.

En notant vos idées, vous vous assurez de ne rien oublier, libérant ainsi votre esprit de ce poids. Vos moments de repos seront alors bien plus efficaces et vous serez plein d'énergie pour atteindre vos objectifs.

Conclusion des conseils pour atteindre ses objectifs

Atteindre ses objectifs n'est pas toujours un chemin linéaire et dénué d'embûches. Cependant, en adoptant des stratégies efficaces telles que la définition d'objectifs clairs et mesurables, l'organisation méthodique de son temps, l'engagement social et prendre le temps de se reposer, il est possible de surmonter les obstacles et de progresser pour atteindre ses objectifs. Gardez ces conseils à l'esprit et persévérez, il faudra un peu de temps pour que ces astuces fassent partie intégrante de vos vie mais je vous assure qu'elles sont redoutables !

Cet article participe à l'événement « Mes astuces pour atteindre mon objectif » organisé par le blog de [Madame Paleo](#). J'apprécie beaucoup ce blog et je vous conseille vivement d'y faire un petit tour.

Personnellement, j'aime beaucoup ces 2 articles :

- La recette chou-fleur et hachis teriyaki - [Recette chou-fleur et hachis Teriyaki - Madame Paléo \(madame-paleo.com\)](#)

- Le guide du débutant pour commencer le jeûne intermittent - [Commencer le jeûne intermittent - le guide du débutant - Madame Paléo \(madame-paleo.com\)](#)

visitez le blog de Bryan :
les-bases-en-art.com



24.

Mes 5 astuces pour (enfin) manger sainement

CAROLE DU BLOG [FRENCHIE-EN-CUISINE.COM](https://frenchie-en-cuisine.com)





MES 5 ASTUCES POUR (ENFIN) MANGER SAINEMENT

Tu n'as jamais été aussi près de réussir à manger sainement qu'avec les 5 astuces que je vais te révéler !

Qu'importent les nouvelles résolutions de la nouvelle année que tu n'as pas tenues (une fois de plus), je t'invite à repartir à zéro, à faire table rase de tes échecs passés, pour repartir sur de bonnes bases, et pour longtemps. On va reprogrammer ton GPS personnel pour un voyage vers une meilleure santé. Ce voyage n'est pas toujours une autoroute toute tracée, et tu rencontreras des obstacles en chemin. Mais la bonne nouvelle, c'est que grâce aux 5 astuces que tu vas découvrir dans un instant, tu seras paré ! C'est parti pour transformer le défi de manger sainement en succès !

Astuce n°1 pour manger sainement : Planifie tes repas !

Pour ne plus jamais dire : « **Je ne sais pas quoi manger !** »

Est-ce que, toi aussi, ça t'est déjà arrivé de te retrouver en fin de journée sans savoir quoi manger ? Tu rentres d'une journée de travail bien costaud, le ventre qui gargouille, tu ouvres ton frigo, et là... rien. Tu restes figé(e), avec l'espoir d'être soudainement traversé(e) par un élan de créativité qui te ferait réaliser le diner gastronomique du siècle, et qui pourrait surtout faire taire ton estomac en détresse. Rien, toujours pas d'inspiration. Avec cette carotte ramollie dans le bac à légumes, qui fait coucou à un yaourt au soja esseulé, ça devrait le faire, non ? Tant pis, mode urgence enclenché, tu décides de te faire livrer à manger.

Une fois de plus, tu t'es fait prendre au dépourvu ! Pourtant, c'est connu, ce n'est pas lorsqu'on a faim que l'on prend les meilleures décisions, surtout quand vient le moment de faire ses courses ou de cuisiner. On a tendance à faire des choix alimentaires moins judicieux dans la précipitation. La solution simple et efficace ? Planifier ses repas !

Le cerveau reposé et l'estomac bien rempli, tu seras opérationnel(le) pour la planification de tes repas hebdomadaires ! Cela va te permettre d'avoir une vision claire de ce que tu vas consommer, de composer des repas équilibrés, de bonne qualité et nourrissants pour la semaine. Ce sera plus facile de résister aux tentations des options de dernière minute, souvent moins saines et plus caloriques. En plus, savoir exactement ce que tu vas manger chaque jour va te libérer de la fameuse question récurrente et parfois stressante du « qu'est-ce qu'on mange ce soir ? ».

Pour bien démarrer, établis un menu pour la semaine. Pas besoin de faire compliqué : choisis des recettes variées et équilibrées, en tenant compte de ton emploi du temps. Tu es pressé(e) ? Tu n'aimes pas cuisiner ? Les deux, peut-être ? Vise des recettes simples que tu maîtrises, et fais ta liste de courses en fonction. N'oublie pas d'inclure des snacks sains et encas pour répondre aux petits creux imprévus !

Planifier tes repas, c'est t'assurer de :

- manger sainement ;
- réduire le gaspillage alimentaire ;
- optimiser ton budget courses.

Voilà une astuce gagnante sur tous les plans !



Astuce n°2 : Prépare tes repas en avance pour être sûr de manger sainement

Pour ne plus jamais dire : « *Je n'ai pas le temps de cuisiner !* »

Laisse-moi deviner : tu as un emploi du temps chargé, et tu es souvent tenté de te tourner vers des solutions rapides, en achetant des plats préparés au supermarché, en livraison ou à prendre des plats à emporter ? Certes, ce sont des solutions express (et encore, pas toujours tant que ça !), mais qui sont rarement très intéressantes d'un point de vue nutritionnel. Coup de barre postprandial, ventre ballonné, ou encore appétit réveillé une heure après à peine, et tu te rends compte que tu n'as pas forcément gagné à manger dehors.

Heureusement, avec les techniques de batch cooking et de meal prep, tu peux éviter ce piège et préparer tes repas en avance, facilement et rapidement !

Petit récap' : le batch cooking, c'est l'art de préparer et cuisiner plusieurs repas en une seule fois. Tu peux même le faire pour toute ta semaine. Imagine-toi passer quelques heures le dimanche à cuisiner, one shot, pour ensuite profiter de repas sains et délicieux toute la semaine. Cela peut aller de préparer une grande quantité de légumes rôtis, sauces maison, soupes maison, protéines variées, à assembler des salades complètes.

Ton autre allié de choc, c'est le meal prep ! Cette technique consiste à pré-portionner et conditionner tes repas dans des contenants individuels. Ok, il faut prévoir le stock de tupperwares, mais là, impossible de faire plus rapide avec ces plats tout prêts, juste à réchauffer ou à manger tels quels. C'est vraiment la solution idéale pour les déjeuners au travail ou les dîners rapides. En plus, grâce au meal prep, tu t'assures de manger la bonne quantité. Fini les dérapages et le risque de trop manger !

Préparer tes repas à l'avance, c'est te garantir de :

- ne pas avoir à cuisiner quand tu n'en as pas envie ;
- optimiser ton temps global, en réduisant au maximum ton temps passé en cuisine ;
- manger exactement la quantité qu'il faut, ni trop ni pas assez ;
- manger sainement des repas tout prêts, sans prise de tête !

Astuce n°3 pour manger sainement : Mesure tes portions !

Pour ne plus jamais dire : « *J'ai trop mangé !* »

Tu te reconnais dans le scénario « j'ai encore beaucoup trop mangé et je sens que je vais exploser » ? Même si c'est ok de se laisser aller de temps en temps, lors d'un repas de famille ou entre amis, manger trop peut vite saboter nos efforts pour rester en bonne santé et garder la ligne. Si tu manges tout le temps de trop, j'ai quelques conseils simples pour y remédier.

Je peux déjà te dire que non, tu n'as pas besoin de tout peser au gramme près avec ta balance pour mesurer tes portions ! Si c'est quelque chose qui peut te rassurer au départ afin d'avoir une référence, très bien, mais attention de ne pas tomber dans le surcontrôle, qui peut être une pente glissante vers des troubles du comportement alimentaire. Si tu as suivi l'astuce n°2, le meal prep peut déjà t'être très utile pour avoir ton repas composé à portée de main, avec de bonnes proportions.

Mon conseil fondamental : sers-toi qu'une seule fois ! Compose ton assiette une fois pour toutes, en fonction de tes besoins bien sûr, et tiens t'en à ça ! À te resservir au fur et à mesure, il te sera beaucoup plus difficile de suivre le compte de tout ce que tu auras ingéré. Et à la fin, le total risque de faire très, très mal ! Cette astuce est particulièrement valable si tu as tendance à piocher directement dans des paquets de biscuits ou si tu participes à un buffet à volonté !



Si, de base, tu as tendance à voir grand et que tu te sens frustré(e) lorsque tu vois ton assiette pas remplie, utilise des assiettes plus petites et plates. Félicitations, tu viens de hacker ton cerveau : même une portion modérée semble royale dans une plus petite assiette, et ton cerveau, lui, y croit ! Tu es sceptique ? Sache que cette technique ne date pas d'hier et qu'elle est d'ailleurs utilisée dans la restauration. Tu t'es probablement déjà fait avoir sans le savoir en commandant un cocktail dans un verre stylisé beaucoup plus petit qu'il n'en a l'air !

Mesurer tes portions, c'est un bon moyen de :

- manger sainement en adaptant les quantités à tes besoins nutritionnels ;
- profiter pleinement de tes repas, sans tomber dans l'excès ;
- retrouver des repères pour remanger en conscience, être à l'écoute de tes sensations et de ta satiété.

Astuce n°4 : Fixe-toi des objectifs réalistes afin de manger sainement !

Pour ne plus jamais dire : « *Je n'arrive jamais à tenir sur la durée !* »

Tu as déjà lancé un : « Cette fois, c'est la bonne ! », en parlant de ton nouveau régime ou plan alimentaire, pour finalement te retrouver à flancher quelques semaines, voire quelques jours plus tard ? Pas de jugement ici, ça arrive même aux meilleurs d'entre nous. Sur le coup de l'émotion, on démarre tout feu tout flamme, déterminé(e) et motivé(e) à bloc. C'est qu'on y croit, et hélas... On finit par baisser les bras et tout envoyer valser. On abandonne toutes nos bonnes résolutions en se sentant plus nul(le) que jamais. Comment ils font, ceux qui y arrivent ?! La vraie astuce, c'est de se fixer des objectifs réalistes.

Plutôt que de te lancer dans des régimes draconiens ou dans des changements radicaux, pense plutôt rééquilibrage alimentaire. Commence par des buts simples et atteignables. Par exemple, ajoute une portion de légumes à chaque repas ou réduis petit à petit la quantité de sucre dans ton café. On dit qu'il faut 21 jours minimum pour instaurer une nouvelle habitude. Donc prends ton temps, et un changement à la fois !

Le maître-mot, c'est le long terme ! Chi va piano va sano. Et les changements durables, solides, ça prend du temps. Oublie tout de suite la mauvaise idée de jeûner pour perdre du poids quelques jours avant d'aller à la plage, ou pour rentrer dans ta superbe robe de soirée. Ça, ça ressemble à tout sauf manger sainement.

De même, si l'accro au chocolat que tu es, craque pour une part de gâteau fondant tout choco un jour, pas de panique. C'est là que la technique du « joker » entre en jeu : un écart, c'est ok, mais on ne se laisse pas aller à deux écarts consécutifs. Si tu as flanché une fois, assure-toi que ton prochain repas ou ta prochaine journée soit en accord avec tes objectifs, et tout ira bien !

Te fixer des objectifs réalistes, c'est :

- te donner la permission d'avancer à son rythme, sans pression ni culpabilité ;
- accepter que le chemin pour manger sainement ne soit pas une ligne droite ;
- comprendre que les vrais changements se font sur la durée !

Astuce n°5 : Entoure-toi bien pour réussir à manger sainement !

Pour ne plus jamais dire : « *Je n'y arrive pas tout(e) seul(e)* »

Tu as choisi de réaliser un grand changement dans tes habitudes alimentaires pour manger sainement, mais qui t'a dit qu'il fallait absolument le faire en solo ? Rechercher du soutien, c'est non seulement utile, mais vivement conseillé ! Sans compter que ça peut aussi rendre le parcours beaucoup plus agréable et enrichissant !



Le soutien peut venir de plusieurs endroits : idéalement, de ton cercle proche comme ta famille, tes amis. Qui sait, peut-être que tu réussiras à inspirer certains d'entre eux et que vous pourrez vous motiver mutuellement !

Et si tu ne te sens pas soutenu(e) par les personnes qui t'entourent au quotidien, pense à la magie d'Internet avec les super groupes, forums et communautés en ligne (et rends-toi service, change d'entourage) ! Ces personnes sur les réseaux sociaux peuvent devenir une nouvelle source de motivation, d'inspiration et de partage. Trouve des personnes bienveillantes à qui parler de tes progrès, qui sont dans la même dynamique que toi et qui comprennent parfaitement ce que tu ressens quand tu traverses un moment difficile.

Bien t'entourer, c'est une belle occasion pour :

- te sentir plus fort(e) pour réussir à manger sainement et durablement ;
- créer des liens et les renforcer, avec des personnes dans la même dynamique que toi (et faire le ménage dans tes relations toxiques !) ;
- partager des recettes, des astuces, des conseils, et rendre l'expérience plus fun !

Avec ces 5 astuces pour (enfin) manger sainement, tu as maintenant toutes les clés en main pour réussir ! Se lancer dans un tel changement peut sembler intimidant au début, mais rappelle-toi que c'est surtout la somme de petites actions cumulées qui compte. La planification, la préparation des repas à l'avance, la gestion des portions, la fixation d'objectifs réalistes, et le soutien social sont autant de moyens pour te donner un coup de pouce... et un coup de boost !

Manger sainement est un très bon objectif, qui s'apparente plus à un voyage qu'à une destination. Alors prends le temps d'apprécier la route et de bâtir des habitudes solides sur le long cours !

Cet article participe au carnaval d'articles de l'événement « Mes astuces pour atteindre mon objectif », organisé par le blog de [Madame Paléo](#), coach de perte de poids selon le principe « Perdre du poids sans avoir faim ».

Si tu es intéressé(e) par le jeûne intermittent dans l'optique d'une meilleure hygiène de vie, tu peux lire l'article « [Commencer le jeûne intermittent – le guide du débutant](#) ».

Si tu cherches notamment [comment trouver la motivation pour maigrir](#), lis cet article.

visitez le blog de Carole :
frenchie-en-cuisine.com



25.

Mes astuces pour atteindre mes objectifs contre le mal de dos

ANICK DU BLOG [MISSION-ZERO-DOULEUR.FR](https://mission-zero-douleur.fr)





MES ASTUCES POUR ATTEINDRE MES OBJECTIFS CONTRE LE MAL DE DOS

Si vous souffrez de douleurs de dos et que vous ne savez pas comment agir avec efficacité, je vais ici vous dévoiler mes astuces pour atteindre mes objectifs contre le mal de dos: bouger et faire de l'exercice, respirer, dormir... le plus important est de trouver la méthode qui vous convient et de persévérer !

Commencer par définir la notion d'objectif

Si on regarde la définition du mot Objectif, voilà ce qu'on lit dans le Larousse :

"But, résultat vers lequel tend l'action de quelqu'un, d'un groupe : Définir l'objectif d'une politique commerciale."

J'avais déjà réfléchi sur la notion de résolution, et je disais que d'une certaine manière, une résolution c'est réfléchir à quelque chose qu'on veut améliorer.

Ici je parle d'objectifs, c'est à dire qu'on veut améliorer sa vie en diminuant le mal de dos. Ne plus avoir de douleurs : C'est notre but.

3 notions importantes pour atteindre ses objectifs

La douleur n'est pas une fatalité. Combien de fois j'entends des personnes me dire qu'elles ont mal au dos, mais que c'est normal parce que leur mère ou leur grand-mère avec beaucoup d'arthrose....

Les douleurs ne sont pas héréditaires, et il appartient à chacun d'agir pour soulager ses douleurs.

Pour cela il est important de

1. Trouver la bonne méthode : il n'y a pas de méthode miracle ou universelle. La bonne méthode est celle qui est adaptée à votre cas à un instant précis. Ce qui veut dire que vous allez la faire évoluer au fur et à mesure que vos douleurs diminuent.

2. Persévérer: l'amélioration est rarement linéaire. Il peut y avoir des petits épisodes de rechute suivis d'amélioration. Dans ces moments là, il ne faut rien lâcher, ne pas baisser les bras.... Positiver et se dire qu'il y aura des jours meilleurs !

3. Croire en soi et se faire confiance. Parfois quand on souffre depuis longtemps, on peut devenir un peu défaitiste, on n'ose plus y croire « je n'y arriverai jamais », « ça ne marchera jamais pour moi »... peut être parce qu'on a déjà testé des méthodes qui ont échoué ! Ces échecs passés ne doivent pas vous décourager. Ce sont des étapes qui vous aideront à trouver la bonne méthode, la plus adaptée à votre situation.

Les exercices contre le mal de dos

Mobilité et étirements

L'idée est d'avoir une bonne hygiène de vie pour soulager les blessures et douleurs mais aussi pour les prévenir.

Mieux bouger: de façon tridimensionnelle, globale

Quand on a mal au dos, on commence par faire des exercices de mobilité de la colonne vertébrale, des assouplissements. Se pencher en avant, faire des rotations, étirer les muscles du dos.



Il ne faut pas avoir peur de bouger, et ne pas croire cette idée reçue qui consiste à penser que lorsqu'on a des douleurs il ne faut pas faire d'exercice: au contraire, bouger permet de rester souple.

En plus de cette gymnastique du dos, on fait aussi des exercices de mobilité du bassin, des hanches, des genoux. C'est le principe de globalité : les articulations du bas du corps influencent les positions de la colonne vertébrale. Donc des étirements des muscles des cuisses et des hanches (ischio-jambiers, psoas...) sont indispensables.

Le yoga, le stretching sont les activités les plus appropriées. Elles pratiquent des mouvements de grande amplitude, dans tous les plans de l'espace.

Renforcer les muscles du corps

Les exercices au poids du corps permettent de commencer à renforcer le dos en douceur et de façon progressive. Le gainage assure un contrôle dynamique du tronc, et protège les vertèbres. Le pilates est une excellente méthode, et elle aussi réalise des mouvements de grande amplitude de façon globale tridimensionnelle.

Dans un deuxième temps, on utilise de petits accessoires comme les élastiques ou les petites haltères pour augmenter la difficulté.

Mieux respirer

La respiration fait intervenir le diaphragme, qui en est le muscle principal.

Respirer permet d'oxygéner, le cerveau, les muscles...

La méditation, les exercices respiratoires type respiration carrée sont de très bonnes techniques.

Certains organes comme l'estomac, le foie... sont suspendus au diaphragme, et la respiration profonde assure une meilleure mobilité de ces organes pendant les mouvements de montée et descente du diaphragme: le diaphragme brasse les viscères lors de l'inspiration. Ce brassage permet aux liquides de l'organisme de circuler, améliorant ainsi le métabolisme viscéral.

Le rapport avec les douleurs dorsales? Lorsque ce métabolisme viscéral est perturbé, cela a des répercussions sur les vertèbres lombaires et dorsales créant des douleurs.

Mieux dormir

Des scientifiques de l'INSERM ont démontré que les personnes de 50 ans qui ont un déficit en sommeil avaient 20% de risques supplémentaires de développer des maladies chroniques.

De plus il y aurait un lien entre sommeil et dépression : les troubles du sommeil rendraient les personnes plus vulnérables au risque de dépression.

Donc il est nécessaire de cibler les habitudes de vie et les conditions environnementales qui affectent la durée et la qualité du sommeil .



Donc pour résumer, voici

Mes astuces pour atteindre mes objectifs contre le mal de dos:

1. Trouver la bonne méthode, celle qui vous est adaptée, et persévérez.
2. Améliorer la mobilité du dos et de la globalité du corps grâce au Yoga et au stretching.
3. Renforcer le dos et le corps grâce à une méthode globale comme le Pilâtes.
4. Faire de la respiration et améliorer le sommeil.

Cet article participe à l'événement « Mes astuces pour atteindre mon objectif » organisé par le blog de Madame Paleo. J'apprécie beaucoup ce blog, mes 2 articles préférés sont <https://madame-paleo.com/recettes-perte-de-poids/> et <https://madame-paleo.com/10-aliments-perte-de-poids/>

visitez le blog de Anick :
mission-zero-douleur.fr



26.

Comment aider votre adolescent à atteindre ses objectifs

JEANNE DU BLOG [OMAMAZEN.COM](https://www.omamazen.com)





COMMENT AIDER VOTRE ADOLESCENT À ATTEINDRE SES OBJECTIFS

Nous sommes en plein mois de septembre. La nature entame sa métamorphose. Les couleurs chaudes de l'été cèdent la place aux teintes chatoyantes de l'automne : le rouge éclatant des érables, le jaune doré des bouleaux, le marron profond des châtaigniers. L'air est imprégné du parfum enivrant des feuilles mortes qui craquent sous les pas, et qui libèrent leur fragrance boisée dans l'atmosphère. Le soleil se lève timidement, baignant la pièce d'une lumière dorée qui danse à travers les rideaux.

C'est le jour de la rentrée scolaire. Une journée empreinte d'excitation et d'appréhension. Ma fille de 16 ans se prépare à se rendre au lycée avec une lueur de détermination dans les yeux. Il faut dire que c'est le début d'une année cruciale. Le bac de français, les premières réflexions sur son avenir post-lycée, etc. Son objectif principal est clair : obtenir son diplôme du baccalauréat.

Alors, comment puis-je l'aider à atteindre cet objectif? De manière générale, comment aider un adolescent à atteindre les objectifs qu'il s'est fixés?

★ **Cultivez un lien solide avec votre adolescent pour comprendre ses objectifs**

L'adolescence est une période de bouleversements et de transitions. En effet, durant cette période, les jeunes traversent de grands changements physiques, émotionnels et sociaux. Les adolescents peuvent souvent se retrouver submergés par leurs émotions, et confrontés à des conflits internes et externes. S'ils se replient sur eux-mêmes, la communication avec leurs parents peut, hélas, se détériorer. C'est dans ces moments-là que le maintien d'un lien fort et ouvert avec votre adolescent est nécessaire.

Alors, « comment cultiver ce lien? », me direz-vous? Hé bien, je vais vous l'expliquer.

Renforcez votre propre sécurité intérieure

Avant tout, il est essentiel de veiller à votre propre bien-être émotionnel pour être pleinement disponible pour votre adolescent. En effet, en cultivant votre propre sécurité intérieure, vous vous permettez d'accueillir pleinement ses émotions et ses besoins même dans les moments de tension et de conflit.

Voici quelques techniques pour cultiver votre propre sécurité intérieure.

- ☞ **Pratiquez la pleine conscience.** Pour cela, prenez régulièrement des moments pour vous concentrer sur le moment présent, en utilisant des techniques de respiration consciente ou de méditation pour calmer votre esprit et cultiver un sentiment de calme intérieur.
- ☞ **Connectez-vous avec la nature.** Je vous conseille de passer du temps à l'extérieur. Vous pouvez marcher dans la nature, jardiner ou simplement admirer un coucher de soleil. La nature a un effet apaisant sur le système nerveux et aide à renforcer votre sécurité intérieure.
- ☞ **Ayez de l'auto-compassion.** Vous parler avec gentillesse et compassion, comme vous le feriez avec un ami cher, est un autre moyen de renforcer votre sécurité intérieure.
- ☞ **Engagez-vous dans des activités créatives.** Pourquoi ne pas vous exprimer à travers l'art, la musique, l'écriture ou d'autres formes d'expression créative? Ces activités peuvent vous aider à libérer le stress et à renforcer votre connexion avec votre moi intérieur.



☞ Utilisez la cohérence cardiaque. Vous pouvez utiliser des techniques de respiration rythmique pour synchroniser votre respiration avec votre rythme cardiaque. Cela peut aider à réguler votre système nerveux et à favoriser un sentiment de calme et de sécurité intérieure.

☞ Connectez-vous avec votre corps. N'hésitez pas à pratiquer des activités qui vous aident à vous reconnecter avec votre corps, comme le yoga, le tai-chi ou encore la danse.

Communiquez ouvertement et respectueusement pour comprendre les objectifs de votre adolescent

Une fois que vous aurez cultivé votre propre sécurité intérieure, vous serez mieux équipés pour pratiquer une communication ouverte et respectueuse avec votre adolescent, afin de comprendre ses objectifs. Pour cela, pourquoi ne pas utiliser les techniques de la communication non violente? J'en parle également dans cet article, si vous souhaitez en savoir plus sur la CNV.

Voici quelques techniques pour adopter une communication non violente.

☞ Observation neutre. Lorsque votre adolescent vous parle de son objectif, commencez par décrire objectivement ce que vous avez observé, sans jugement ni interprétation. Par exemple, « J'ai remarqué que tu as mentionné que tu aimerais améliorer tes résultats scolaires cette année. »

☞ Exprimer ses sentiments. Partagez vos propres sentiments de manière authentique, en utilisant des phrases comme « Je me sens... ». Par exemple, « Je me sens heureux(se) que tu te fixes des objectifs pour l'année à venir. »

☞ Identifier les besoins. Explorez les besoins sous-jacents derrière les émotions, à la fois les vôtres et ceux de votre adolescent. Par exemple, « J'ai besoin de savoir comment je peux te soutenir dans la réalisation de cet objectif. »

☞ Faire une demande claire. Formulez une demande claire et spécifique, sans faire de critique ou de reproche. Par exemple, « J'aimerais comprendre mieux ce que tu attends de moi en tant que parent pour t'aider à atteindre cet objectif. Peux-tu m'en dire plus ? »

☞ Écoute empathique. Écoutez activement les réponses de votre adolescent avec empathie et compréhension, en répétant ce que vous avez entendu pour montrer que vous l'avez bien compris. Par exemple, « Tu sembles motivé(e) et déterminé(e) à réussir cette année. N'est-ce pas ? »

Plan d'action concret

Responsabiliser l'adolescent

L'une des clés pour aider un adolescent à atteindre ses objectifs est de lui donner un rôle actif dans l'élaboration de son plan d'action. En responsabilisant l'adolescent, on lui donne l'occasion de prendre des initiatives et d'être proactif dans la réalisation de ses aspirations. Cela renforce son sentiment de contrôle et d'autonomie. Et par conséquent, sa motivation et son engagement.

Concrètement, comment impliquer activement l'adolescent dans l'élaboration de son plan d'action?

Vous pouvez par exemple l'encourager à formuler ses propres idées pour atteindre ses objectifs. C'est vrai que c'est tentant de lui dicter un plan préétabli, je vous l'accorde. Mais avant cela, pourquoi ne pas le questionner sur les stratégies qu'il (elle) envisage de mettre en place?



Ensuite, vous pourrez l'aider à évaluer ses options, à identifier les étapes nécessaires pour atteindre ses objectifs, et à prendre des décisions éclairées. Vous pourrez discuter des ressources disponibles, des obstacles potentiels et des ajustements nécessaires en cours de route.

Prenons l'exemple d'un jeune qui a pour objectif d'améliorer ses résultats scolaires. L'idée ici est d'engager une conversation avec lui sur ses propres perceptions de ses forces et faiblesses académiques. Vous pouvez l'encourager à réfléchir à des stratégies qu'il pourrait mettre en place pour améliorer ses résultats. Peut-être qu'il envisagerait des méthodes de révision différentes, des sessions de travail en groupe avec des camarades de classe ou l'utilisation de ressources en ligne pour approfondir ses connaissances. Ensuite, aidez-le à planifier les étapes nécessaires pour mettre en œuvre ces stratégies. Cela pourrait inclure la création d'un emploi du temps de révision, la définition d'objectifs hebdomadaires ou encore la mise en place de rappels pour rester concentré sur ses études. Enfin, assurez-vous également de discuter avec lui des ressources disponibles pour le soutenir dans ses efforts, comme les services de tutorat, les cours de soutien ou les conseils pédagogiques de ses enseignants.

Méthode des petits pas, pour accompagner l'adolescent dans l'atteinte de ses objectifs

Une fois que votre jeune loupiot se sent pleinement engagé dans le processus et est dans une démarche proactive, il sera dans de meilleures dispositions pour écouter et tester vos astuces d'adulte.

Parmi celles-ci, pourquoi ne pas adopter l'approche des petits pas? « Un voyage de mille lieues commence par un premier pas », disait le sage chinois Lao-Tseu. Cette citation nous rappelle que chaque grand objectif commence par de petites actions, et que le chemin vers la réussite est composé de nombreux petits pas.

En encourageant votre adolescent à adopter cette mentalité, vous l'aidez à voir ses objectifs comme un cheminement progressif. Cela lui permet de se concentrer sur les étapes à franchir et de maintenir sa motivation tout au long du processus. En outre, rappeler à votre adolescent l'importance de célébrer les petits progrès qu'il réalise est essentiel. En effet, chaque petit pas le rapproche un peu plus de son objectif final, et il est important de reconnaître et de célébrer ces victoires, aussi modestes qu'elles puissent paraître.

Enfin, l'approche holistique est également intéressante. Celle-ci implique de prendre en compte tous les aspects de la vie de votre adolescent lorsqu'il élabore son plan d'action. S'il a des objectifs académiques, il convient ainsi de considérer aussi son bien-être émotionnel, physique et social. En trouvant l'équilibre entre ces différents aspects de sa vie, votre adolescent sera mieux équipé pour surmonter les obstacles et atteindre ses objectifs de manière durable.

Conclusion

Aider un adolescent à atteindre ses objectifs est un cheminement qui demande du temps, de la patience et de l'engagement. En tant que parents, nous avons le privilège d'accompagner nos enfants dans cette aventure, en leur fournissant les outils, du soutien et l'encouragement dont ils ont besoin pour réussir.

Chaque adolescent est unique, avec ses propres forces, faiblesses et aspirations. En respectant leur individualité et en leur offrant un soutien inconditionnel, nous pouvons les aider à découvrir leur plein potentiel et à réaliser leurs rêves les plus chers.

En attendant, prenez soin de vous et de vos loulous. 🌸



Cet article participe à l'événement inter-blogueurs « Mes astuces pour atteindre mon objectif » organisé par [Madame Paleo](#). J'apprécie beaucoup ce blog, et en fait mes 2 articles préférés sont : « [Les bienfaits des oméga 3](#) » et « [Comprendre l'autophagie](#) »

visitez le blog de Jeanne :
omamazon.com



27.

Réaliser ses objectifs avec authenticité

AURÉLIE DU BLOG [VERITE-INTERIEURE.COM](https://www.verite-interieure.com)





RÉALISER SES OBJECTIFS AVEC AUTHENTICITÉ

Dans notre quête constante de croissance personnelle et de succès, nous sommes souvent amenés à fixer des objectifs. Dans l'idéal, ils sont reliés à des aspirations qui représentent nos désirs les plus profonds.

Cependant, la réalisation de ces objectifs peut parfois sembler échapper à notre portée. Les obstacles externes et internes s'invitent sur le chemin.

L'alignement avec notre vérité intérieure peut déverrouiller un potentiel insoupçonné et nous propulser vers la concrétisation de nos aspirations les plus profondes.

En définissant nos objectifs avec honnêteté, nous pouvons entrer dans un voyage empreint de merveilleuses découvertes.

Explorons ce chemin de concrétisation des rêves.

Rappelons d'abord ce qu'est un objectif pour voir quels sont les moyens de les réaliser et d'être en paix avec eux.

Qu'est-ce qu'un objectif

En termes généraux, un objectif est un résultat spécifique que l'on souhaite atteindre dans le cadre d'un projet, d'une entreprise, d'un plan d'action ou même à titre personnel.

Les objectifs sont généralement définis de manière précise, mesurable, réalisable, pertinent et temporellement défini, ce que l'on appelle souvent les critères SMART

Par exemple, dans le cadre d'un projet professionnel, un objectif peut être d'augmenter les ventes de 10 % au cours des six prochains mois. Cet objectif est spécifique (augmentation des ventes), mesurable (de 10 %), atteignable (en six mois), pertinent (pour la croissance de l'entreprise) et temporellement défini (six mois).

Comment réaliser ses objectifs concrètement

A force d'expérimentation, j'ai compris mes dysfonctionnements et ce qui m'empêchait clairement. J'ai vu deux obstacles majeurs : simplement moi et les autres. A savoir ma capacité à me distraire et les croyances des autres.

Éliminer les distractions

J'ai une tendance très naturelle à la dispersion, à vouloir faire beaucoup trop de choses à la fois. Cela peut être une grande qualité mais peut être aussi un handicap.

Les distractions les dispersions sont des plaisirs éphémères nuisibles à la réussite efficace selon les critères vus plus hauts.

Pour atteindre son objectif, il n'y a donc qu'un mot qui ne fait pas rêver : la discipline.

L'objectif doit donc devenir une réelle priorité.

Les astuces classiques pour réaliser ses objectifs :

Établir un plan d'action clair : Décomposez vos tâches en étapes plus petites et plus gérables.



Éliminer les distractions externes : Identifiez les sources de distraction autour de vous (bruit, téléphone, réseaux sociaux) et essayez de les éliminer autant que possible : téléphone en mode avion, fermer les applications non essentielles sur votre ordinateur, trouver un endroit calme pour travailler...

Pratiquer la technique Pomodoro : Elle consiste à travailler sur une tâche pendant une période de temps définie (généralement 25 minutes), puis à faire une pause courte (généralement 5 minutes). Répétez ce cycle plusieurs fois.

Organiser votre espace de travail : Un espace de travail bien organisé peut contribuer à réduire les distractions. Rangez votre bureau, éliminez le désordre et gardez uniquement les outils et les documents nécessaires à portée de main.

Pratiquer la pleine conscience : La pleine conscience consiste à être pleinement conscient de vos pensées, émotions et sensations physiques dans le moment présent. En pratiquant la pleine conscience, vous pouvez mieux vous concentrer sur la tâche à accomplir et réduire les distractions mentales. Ce qui relèvera du domaine émotionnel restera à ce niveau et le côté pragmatique sera plus facilement gérable.

Fixer des limites de temps pour les activités de loisirs : Garder ce temps essentiel au plaisir mais dans des moments clairement définis.

Les croyances des autres nuisibles aux objectifs personnels

Il peut être important de se préserver de certaines personnes quand un souhait nous tient à cœur. Des autres, ou des paroles que nous leur confions.

Même les personnes bien intentionnées peuvent créer des blocages et cela de manière tout à fait inconsciente.

On entend souvent dire que partager nos envies peut nous inciter à les réaliser mais l'inverse peut aussi être vrai.

S'ils expriment des doutes quant à nos capacités ou à la faisabilité de nos objectifs, cela peut miner notre confiance en nous-mêmes et nous amener à abandonner avant même d'avoir essayé.

Leurs croyances peuvent en effet directement influencer nos propres croyances.

Nous pourrions être poussés à suivre leurs souhaits plutôt que les nôtres, ce qui peut nous éloigner de nos aspirations réelles.

De plus, les croyances des autres peuvent façonner notre propre modèle mental. Si nous entendons constamment des récits d'échecs ou de difficultés similaires à celles que nous rencontrons, cela peut nous amener à croire que notre situation est également vouée à l'échec.

Quand un objectif nous tient à cœur, nous avons aussi besoin de soutien. Sachez donc vous entourer de personnes qui sont dans la même vibration que vous et qui ont éventuellement des objectifs similaires.

Comment surmonter l'impact négatif des autres

Il est important de cultiver une confiance en soi solide et de rester concentré sur nos propres aspirations et objectifs, en dépit des doutes extérieurs.

Il est important de garder la foi. Et si vous manquez de foi, prétendez que vous l'avez comme disait Gurdjieff.



Et si tout cela ne fonctionne pas ?

Si vous pensez avoir tout mis en place et que cela ne fonctionne pas, que reste-t-il ?

Il va falloir ici inverser tout le processus. En effet, en cas de découragement, la proposition est de laisser l'objectif venir à soi.

Lorsque nous sommes dans une sorte de « traversée du désert », que nous ne voyons pas la matérialisation de souhaits, nous pouvons nous sentir découragés.

Il sera donc nécessaire de se réévaluer : où en suis-je par rapport à mon désir initial ? Certains éléments ont évolués, de nouvelles trajectoires ont pu se présenter. Peut être l'objectif en lui-même peut être obsolète ou la manière de faire est à revoir.

Les techniques de Visualisation peuvent être utiles. Visualiser et ressentir : qu'est ce que je ressens si je me visualise ayant accompli cet objectif. VRAIMENT. Mon amie Katarina nous en parle bien dans la vidéo sur « transformer ses rêves en réalité ». A partir de la minute 27, elle nous donne des outils bien utiles.

Il n'est pas toujours nécessaire d'avoir des objectifs. S'autoriser à ne pas en avoir peut aussi être une période de vacances nécessaire.

Pour schématiser de manière très binaire : il y a 2 types de personnes. Il y a ceux qui ont des objectifs et qui travaillent à les réaliser et ceux qui laissent couler la vie en eux, acceptant ce qui vient. Entre les deux toute une gradation de personnes.

Quel type de personne est la plus heureuse, la plus en phase avec sa vie ? honnêtement on ne peut savoir. Le seul radar est intérieur.

Quel est l'intérêt de réaliser l'objectif si celui-ci ne nous nourrit pas intérieurement et ne rayonne pas à l'extérieur. L'objectif en lui-même doit être vivant, s'il ne l'est pas, il est fondamental de prendre le temps de vivre pour se réaligner à ses désirs profonds.

J'espère que cet article aura pu vous apporter certains éclairages.

Il participe à l'événement « [Mes astuces pour atteindre mon objectif](#) » organisé par le blog de Madame Paleo. J'aime beaucoup ce blog pour sa richesse. Il est utile aux personnes qui veulent perdre du poids mais aussi pour maintenir une bonne énergie notamment grâce [aux recettes sans gluten](#) par exemple. Il nous aide à retrouver un rapport amical avec l'alimentation. Je vous invite à lire l'article qui parle de [l'influence de la vue sur le goût](#).

visitez le blog de Aurélie :
verite-interieure.com



28.

7 astuces ultimes pour parvenir à tes objectifs

FREDDY DU BLOG [LE-LABO-DE-LA-PRODUCTIVITE.FR](https://le-labo-de-la-productivite.fr)





7 ASTUCES ULTIMES POUR PARVENIR À TES OBJECTIFS

Le temps semble constamment t'échapper ? Tu n'arrives pas à parvenir à tes objectifs que tu t'étais fixé ? Sans une stratégie claire, tes efforts peuvent rapidement être vains. Comment ne pas s'éparpiller et tenir sa motivation. En adoptant ces 7 astuces, tu auras en ta possession 7 outils nécessaires pour clarifier ta vision, optimiser tes actions pour atteindre tes objectifs.

Cet article participe à l'événement « Mes astuces pour atteindre mon objectif » organisé par Madame Paleo, coach de perte de poids selon le principe « Perdre du poids sans avoir faim ». J'apprécie beaucoup ce blog, car nourrir son corps, c'est aussi nourrir son esprit. Mes 2 articles préférés sont – Est-ce que le régime paléo est bon pour la santé ? et – Les bienfaits des oméga-3.

Astuce n°1 : Clarifie tes objectifs

Définis ta vision

Il est nécessaire au préalable d'identifier précisément ce que tu veux accomplir à court, moyen et long terme.

Vision sur 5 ans :

Visualise ton futur en 2029 pour définir ta vision à long terme. Ferme les yeux et essaie de te projeter dans cette période. Imagine le futur « toi » et établis tes objectifs et aspirations pour cette échéance.

Projection à Moyen Terme (2-3 ans) :

Définis ensuite les étapes clés pour atteindre ton objectif à long terme en identifiant tes objectifs à moyen terme pour les prochaines années. Cette projection à moyen terme te permettra de tracer un chemin clair vers ta vision à long terme.

Intentions pour 2024 :

Concentre-toi sur l'année 2024 et définis tes intentions pour cette période. Identifie tes objectifs spécifiques et les actions que tu dois entreprendre au cours de cette année pour avancer vers ta vision à long terme et tes objectifs à moyen terme.

En fois cette étape effectuée. La clarification des objectifs est essentielle pour diriger efficacement tes efforts et ressources vers ce qui compte réellement. La définition claire d'objectifs SMART permet de transformer les aspirations vagues en plans d'action concrets.

Clarifie tes objectifs

Définis tes objectifs en utilisant la méthode SMART.

Par exemple, voici mon objectif : Augmenter le trafic mensuel sur mon blog de 30% au cours des trois prochains mois.

- Spécifique : L'objectif est clairement défini : augmenter le trafic mensuel sur le blog.
- Mesurable : Le succès de l'objectif peut être mesuré en termes de pourcentage d'augmentation du trafic.
- Atteignable : Une augmentation de 30% est ambitieuse, mais réaliste en mettant en place des stratégies efficaces de marketing de contenu et de promotion.
- Réaliste : L'objectif est réalisable avec des efforts ciblés et des stratégies appropriées.
- Temporellement défini : La période de réalisation de l'objectif est spécifiée comme étant de trois mois.



Identifie les ressources nécessaires pour atteindre chaque objectif.

Par exemple :

- Contenu de qualité : Créer et publier régulièrement du contenu pertinent et engageant pour attirer et retenir l'attention des lecteurs.
- Optimisation SEO : Effectuer une recherche de mots-clés pertinents et optimiser le contenu du blog pour le référencement afin d'améliorer la visibilité dans les moteurs de recherche.
- Promotion sur les réseaux sociaux : Utiliser les plateformes de médias sociaux pertinentes pour promouvoir le contenu du blog et augmenter sa portée.
- Collaborations et partenariats : Établir des partenariats avec d'autres blogueurs ou des influenceurs dans le domaine pour élargir l'audience.
- Analyse et suivi : Utiliser des outils d'analyse web pour surveiller le trafic du site et identifier les sources de trafic, les pages les plus populaires, etc.

Établis des indicateurs de performance pour mesurer tes progrès.

Par exemple :

- Taux de croissance du trafic mensuel : Mesurer le pourcentage d'augmentation du trafic par rapport au mois précédent.
- Nombre de visiteurs uniques : Suivre le nombre de nouveaux visiteurs arrivant sur le blog.
- Durée de la session moyenne : Mesurer combien de temps les visiteurs passent en moyenne sur le site, ce qui peut indiquer l'engagement et l'intérêt pour le contenu.
- Taux de rebond : Surveiller le pourcentage de visiteurs qui quittent le site après avoir consulté une seule page, ce qui peut indiquer la pertinence du contenu et l'expérience utilisateur.
- Nombre de partages sociaux : Suivre le nombre de fois où le contenu du blog est partagé sur les réseaux sociaux, ce qui peut indiquer son impact et sa pertinence pour le public cible.
- Positionnement dans les moteurs de recherche : Surveiller les classements dans les résultats de recherche pour les mots-clés pertinents, ce qui peut indiquer l'efficacité de l'optimisation SEO.

Ce processus aide à éliminer la dispersion en fournissant un cadre pour évaluer les activités et les opportunités en fonction de leur alignement avec tes objectifs.

Astuce n°2 : Pratique la priorisation stratégique

Utilise des méthodes de priorisation, pour distinguer les tâches urgentes et importantes. Concentre-toi sur les actions qui offrent le plus grand impact vers l'atteinte de tes objectifs, en déléguant ou en éliminant les activités de faible valeur.

Voici le plan d'actions pour réaliser ta priorisation stratégique :

Utilise la matrice Eisenhower pour catégoriser les tâches en fonction de leur urgence et de leur importance. Grâce à cette matrice classe les tâches dans quatre quadrants :

1. Important et urgent : Tâches à faire immédiatement.
2. Important mais non urgent : Tâches à planifier.
3. Non important mais urgent : Tâches à déléguer ou à automatiser
4. Non important et non urgent : Tâches à éliminer.

Cette méthode vise à prioriser les activités qui contribuent à vos objectifs à long terme tout en gérant les urgences quotidiennes.

Astuce n°3 : Établis des rituels quotidiens

Les rituels quotidiens sont essentiels pour structurer ta journée, favorisant une meilleure productivité et un bien-être général. Ils permettent de séparer efficacement le temps de travail du temps personnel. Ces routines doivent inclure des activités de détente, d'exercice ou de planification. Elles contribuent à une meilleure concentration et à une réduction du stress.



- Réserve du temps pour la réflexion et la planification de ta journée ou de ta semaine. Consacre ce temps en fin de semaine et en fin de journée
- Détermine tes rituels matinaux pour démarrer la journée positivement. Tu peux t'inspirer des 6 étapes décrites du livre le Miracle Morning de Hal Elrod. Elles sont à pratiquer dans l'heure qui suit ton réveil.
- Tiens tes rituels pour renforcer les habitudes.
- Célébre les petites victoires pour maintenir la motivation.

Astuce n°4 : Maximise tes moments de concentration

Détermine les périodes de la journée où tu es le plus productif. Bloque ces plages horaires pour les tâches nécessitant une concentration intense. La réduction des interruptions pendant ces périodes est cruciale pour maintenir un niveau élevé de concentration et pour accomplir davantage en moins de temps.

Voici les éléments à prendre en compte pour maximiser ta concentration

- Détermine tes pics de productivité durant la journée.
- Priorise les tâches complexes ou créatives durant ces périodes.
- Bloque ces périodes pour des tâches exigeant de la concentration.
- Communique tes plages de concentration à ton entourage pour réduire les interruptions.
- Élimine les distractions en désactivant les notifications.
- Prépare ton environnement de travail pour favoriser la concentration. Il est nécessaire d'avoir un minimum de chose sur ton bureau ou d'éléments pouvant perturber ta concentration.
- Utilise des techniques comme la méthode Pomodoro pour gérer ton temps efficacement.
- Planifie des pauses régulières pour maintenir un niveau optimal de concentration.
- Évalue et ajuste ton planning si nécessaire pour trouver ton rythme optimal.
- Intègre des exercices de pleine conscience pour améliorer ta capacité de concentration.

Astuce n°5 : Apprends à dire « non »

Cultive l'art de refuser poliment les demandes et les engagements qui ne s'alignent pas avec tes priorités, pour préserver ton temps et ton énergie pour les tâches importantes.

- Avant de répondre à une demande, identifie tes propres besoins et objectifs en te demandant : « Qu'est-ce que je veux faire ? » et « Qu'est-ce qui est le mieux pour moi ? »
- Écoute ton instinct et fais confiance à ton intuition pour savoir quand dire non est nécessaire.
- Choisis entre une approche directe (« Non. ») ou indirecte (« Explorons d'autres solutions. ») pour exprimer ton refus, en fonction de la personne et de la situation.
- Pratique des réponses directes et concises pour refuser, comme « Non merci » ou « Je suis trop occupé, je passe mon tour. »
- Évite de te justifier ou de t'excuser trop, car cela pourrait affaiblir ta position et prolonger la conversation.
- Utilise des questions pour explorer les motivations derrière les demandes et découvrir des alternatives potentielles avant de refuser.
- Sois ferme, mais respectueux lorsque tu refuses, en mettant l'accent sur la conversation et la recherche de solutions plutôt que sur l'évitement du travail.
- Sois prêt à répéter ton refus plusieurs fois si nécessaire, en augmentant progressivement ton degré de résistance.
- Rappelle-toi de l'impact positif que le fait de dire non peut avoir sur ton bien-être et ta productivité globale.
- Celui-là n'est pas facile à mettre en oeuvre, non? Qu'en penses-tu ?

Astuce n°6 : Utilise judicieusement de la technologie

Sélectionne et utilise des outils numériques qui te permettent de planifier, monitorer ton suivi d'action. En fonction de tes objectifs, tu peux aussi chercher à automatiser les tâches répétitives. Fixe des limites pour éviter la surcharge informationnelle.



- Recherche et sélectionne des applications adaptés à tes besoins spécifiques. Pour la planification et le suivi d'actions, les applications Todoist et Notion sont top.
- Planifie tes journées avec des applications de calendrier.
- Configure des rappels pour les échéances importantes.
- Utilise des plateformes en ligne pour l'apprentissage de nouvelles compétences utiles à l'atteinte de tes objectifs (par exemple : fun-mooc)
- Limite le temps passé sur les réseaux sociaux pour augmenter la productivité.
- Identifie les tâches quotidiennes pouvant être automatisées. J'utilise par exemple Zapier et Make pour automatiser les tâches répétitives.

Astuce n°7 : Évalue toi et ajuste régulièrement

Prends le temps chaque semaine de réévaluer tes progrès vers tes objectifs. L'évaluation et l'ajustement réguliers de tes stratégies et de tes méthodes sont indispensables pour une progression constante vers tes objectifs.

- Planifie une session hebdomadaire de révision de tes objectifs et progrès.
- Identifie ce qui fonctionne bien et ce qui nécessite des ajustements.
- Sois ouvert à modifier ton plan d'action pour améliorer l'efficacité.
- Analyse les obstacles rencontrés et cherche des solutions.
- Ajuste tes objectifs en fonction de l'évolution de tes priorités.
- Demande des retours extérieurs pour obtenir une perspective différente.
- Célèbre les succès pour renforcer la motivation.
- Utilise un journal pour documenter tes réflexions et apprentissages.
- Reste informé des nouvelles méthodes et outils pouvant améliorer ta productivité.
- Garde une attitude positive face aux changements et défis.
- Sollicite du feedback pour avoir une perspective extérieure sur tes progrès.

Conclusion

Voici des stratégies éprouvées pour transformer tes ambitions en réalités tangibles. Cela passe par la clarification de tes objectifs à l'adoption de routines quotidiennes qui soutiennent ton bien-être.

Mais rappelle-toi, la connaissance seule ne suffit pas. L'action est la clé. Je t'invite, dès maintenant, à prendre un moment pour identifier une ou deux astuces que tu vas appliquer.

Cet article participe à l'événement « Mes astuces pour atteindre mon objectif » organisé par [Madame Paleo](#), coach de perte de poids selon le principe « Perdre du poids sans avoir faim ». J'apprécie beaucoup ce blog, car nourrir son corps, c'est aussi nourrir son esprit. Mes 2 articles préférés sont – [Est-ce que le régime paléo est bon pour la santé ?](#) et – [Les bienfaits des oméga-3](#).

visitez le blog de Freddy :
le-labo-de-la-productivite.fr



29.

La voie de la réussite : La puissance de la visualisation pour le concours de rédacteur territorial

MAGALIE DU BLOG [MADAME-DYS.FR](https://www.madame-dys.fr)





LA VOIE DE LA RÉUSSITE : LA PUISSANCE DE LA VISUALISATION POUR LE CONCOURS DE RÉDACTEUR TERRITORIAL

Objectif Concours ! Et si nous commençons par la fin ?

Après avoir partagé 3 clefs préalables à la préparation du concours de rédacteur territorial dans un précédent article, je te propose de sauter directement à la lettre R... R comme Réussite du concours.

Bob Proctor a dit : « ***Si vous pouvez le voir dans votre esprit, vous pouvez le tenir dans votre main.*** »

Visualise le jour où tu vois ton nom sur la liste d'admission. Tu as atteint ton objectif : réussir le concours de rédacteur territorial.

Que ressens-tu ? Comment célèbreras-tu ta réussite ?

Aujourd'hui, plongeons dans une technique puissante : la visualisation !

La visualisation, c'est l'art d'imaginer dans ta tête des choses que tu désires profondément, comme si elles étaient déjà réelles. C'est un peu comme si nous réalisons un film dans notre tête. Nous imaginons ce que nous voulons faire, comment nous allons le faire et ce que nous allons ressentir quand nous l'aurons fait.

Imagine que tu as un magnifique jardin où poussent des fleurs spéciales. Chaque fois que tu te rapproches de ton objectif, une nouvelle fleur s'épanouit. Visualise ces fleurs colorées représentant tes petites victoires, comme une fleur pour chaque page lue, une autre pour chaque note de synthèse rédigée, et une autre pour chaque effort bien accompli.

Vois les pétales délicats s'ouvrir lentement sous les rayons chaleureux du soleil, révélant des teintes éclatantes de rouge, jaune et violet. Entends le doux murmure du vent caressant les feuilles, jouant une douce mélodie de félicité. Sens l'arôme enivrant des fleurs emplir l'air, une symphonie florale qui chatouille délicieusement tes narines. Tends la main et effleure les pétales soyeux, ressentant leur texture délicate sous tes doigts.

Laisse-toi imprégner par la satisfaction et la fierté en voyant ce jardin de récompenses grandir, chaque fleur épanouie étant une étape de ton chemin vers le succès, une victoire à la fois savourée et célébrée.

As-tu visualisé et (res)senti ce jardin des récompenses pendant ta lecture ?

Plus tu visualises clairement ton objectif, plus tu as de chances de l'atteindre. C'est comme si tu donnais des instructions à ton cerveau pour qu'il t'aide à réussir.

Comment la Visualisation peut transformer ta réussite : Une approche scientifiquement prouvée

Prendre quelques minutes chaque jour pour visualiser ta réussite peut sembler être un exercice futile. Pourtant, cette technique est utilisée par de nombreux athlètes et entrepreneurs pour booster leurs performances.

Tu as peut-être entendu parler de l'un des tests les plus célèbres sur les effets de la visualisation mentale sur la performance au lancer franc chez les basketteurs.

Dr. Biasiotto, chercheur à l'Université de Chicago, a recruté des participants, les a répartis en 3 groupes, et les a testés sur le nombre de lancers francs qu'ils pouvaient réussir.



Après cette mesure initiale...

- Le premier groupe a pratiqué les lancers francs pendant une heure chaque jour.
- Le deuxième groupe s'est imaginé en train de réussir des lancers francs.
- Le troisième groupe n'a rien fait.

Après 30 jours, le Dr. Biasiotto les a testés à nouveau.

- Le premier groupe, après 30 heures de pratique physique, a progressé de 24%.
- Le deuxième groupe, qui n'a jamais touché un ballon de basket mais s'est plutôt imaginé réussir des lancers francs parfaits, a montré une amélioration presque identique de 23%.
- Le troisième groupe qui n'a rien fait n'a pas progressé, ce qui était attendu.

Depuis cette étude, des recherches supplémentaires ont démontré que les meilleurs résultats peuvent être obtenus en combinant la pratique physique avec la visualisation.

Visualiser ton objectif permet en effet de :

- Créer une image mentale claire de ce que tu veux atteindre. Plus ton image est précise, plus ton cerveau sera enclin à mettre en place les actions nécessaires pour la réaliser.
- Augmenter ta motivation. En te projetant dans ton futur succès, tu ressentiras une vague d'enthousiasme qui te permettra de persévérer dans tes efforts.
- Développer ta confiance en toi. En visualisant ta réussite, tu t'imprègnes de la certitude que tu peux atteindre ton objectif.

La visualisation est un outil puissant qui peut t'aider à réussir le concours de rédacteur territorial. En plus de te motiver et de te donner confiance en toi, elle peut également t'aider à :

- Gérer ton stress. En visualisant ton succès, tu te familiarises avec l'idée de réussir et tu diminues ton anxiété.
- Rester concentré. En te projetant dans ton objectif, tu gardes le cap et tu ne te laisses pas distraire par les obstacles.
- Développer tes capacités. En visualisant les différentes étapes du concours, tu peux identifier les points sur lesquels tu dois te perfectionner.

Alors, n'attends plus et commence à visualiser ta réussite dès aujourd'hui !

Visualisation réussie : La méthode en 3 étapes pour exceller au concours

Concrètement, comment visualiser sa réussite ?

Voici ta feuille de route en 3 grands points :

- Prends quelques minutes chaque jour pour te visualiser en train de réussir le concours. Choisis un moment calme où tu ne seras pas distrait. Prends une profonde inspiration. Imagine-toi en train de passer les épreuves avec brio, de recevoir tes résultats d'admission et de célébrer ta réussite avec tes proches. Visualise-toi en train de prendre tes fonctions de rédacteur territorial et de t'épanouir dans ton nouveau métier.
- Sois précis dans ta visualisation. Imagine les lieux, les personnes, les sons et les émotions que tu ressentiras en atteignant ton objectif. Plus ta visualisation est détaillée, plus elle sera puissante.
- Ressens les émotions positives liées à ta réussite. La joie, la fierté, la gratitude... Ressens intensément ces émotions positives car elles te donneront l'énergie nécessaire pour persévérer dans tes efforts.

« Ce que vous pensez, vous le devenez. Ce que vous ressentez, vous l'attirez. Ce que vous imaginez, vous le créez. »

Bouddha

Visualiser sa réussite ne remplace pas le travail, mais cela te donne un avantage considérable. En t'aidant à rester concentré et motivé, la visualisation te permettra de surmonter les obstacles et d'atteindre ton objectif final.



Comme l'a dit Earl Nightingale, **"la visualisation est la première étape vers la réalisation."**

Alors, mets aussi en place les autres éléments clés de la réussite au concours :

- Un travail régulier et rigoureux.
- Une bonne méthodologie de travail.
- Un suivi de tes progrès

En combinant la visualisation à une préparation rigoureuse, tu maximises tes chances de réussite au concours de rédacteur territorial.

Pour conclure,

tu as désormais entre tes mains une technique puissante pour conquérir ton objectif : la visualisation. En te projetant mentalement vers ta réussite, tu crées un chemin clair vers la concrétisation de tes rêves. Rappelle-toi, chaque image que tu construis dans ton esprit est une brique de ta victoire future.

Souviens-toi également que la visualisation ne remplace pas l'action, mais elle la sublime. Associe-la à un travail assidu, à une méthode rigoureuse, et à un suivi régulier de tes progrès, et tu verras tes efforts porter leurs fruits.

N'attends plus, commence dès aujourd'hui à façonner ton succès dans les moindres détails, à ressentir chaque émotion de la réussite, à goûter chaque victoire dans ton esprit. Car comme l'a dit George Bernard Shaw, « ce que vous pouvez imaginer, vous pouvez le créer ».

Alors, visualise, agis, persévère, et deviens le héros de ton propre récit. La réussite t'attend au bout du chemin, et tu en es le maître.

Si tu veux découvrir d'autres techniques pour atteindre tes objectifs, suis l'évènement inter-blogueurs lancé par Jessica du blog [Madame Paleo](#), coach de perte de poids selon le principe « Perdre du poids sans avoir faim » : "Mes astuces pour atteindre mon objectif". Suite à des échanges récents avec des personnes de mon entourage, j'ai relu ces 2 articles que je te conseille vivement : [le jeûne intermittent](#) et [l'importance du sommeil dans la perte de poids](#).

visitez le blog de Magali :
madame-dys.fr



30.

Multipotentiel et productif : 5 clés pour une organisation efficace pour atteindre tes multiples objectifs

ALIZÉE DU BLOG LACAMELEONDUWEB.FR





MULTIPOTENTIEL ET PRODUCTIF : 5 CLÉS POUR UNE ORGANISATION EFFICACE POUR ATTEINDRE TES MULTIPLES OBJECTIFS

On le sait, être entrepreneur.euse et jongler avec plusieurs projets peut parfois être un vrai casse-tête. Mais si t'es comme moi, avec plein de passions et d'idées qui fusent dans tous les sens, ça peut aussi être super excitant !

Grâce à cet article tu verras qu'être multipotentiel et productif n'est pas inconcevable.

Premièrement j'aimerais prendre quelques lignes pour te parler de la multipotentialité. Tu sais, ce truc qui fait de nous des couteaux suisses du business, capables de jongler avec plusieurs projets sans se perdre en route. Laisse-moi te poser une question : t'as déjà vraiment pensé à ce que ça veut dire, la multipotentialité ?

En gros, c'est juste le fait d'avoir plein d'intérêts, de compétences et de passions. Ça peut être un sacré atout pour être plus efficace dans ce qu'on fait mais un véritable cauchemar pour ceux qui ne savent pas comment gérer ce trait de personnalité.

Imagine un peu : au lieu de te sentir débordé.e, tu peux transformer toutes tes idées en une force incroyable qui te propulse vers le succès. Ouais, carrément ! Tes multiples talents te donnent une souplesse et une capacité d'adaptation qui sont juste géniales pour le business.

Réaliser tes objectifs, c'est comme conquérir des sommets.

Pour nous, multipotentiels, chaque objectif est une nouvelle aventure, une opportunité de mettre en lumière nos multiples talents et de laisser notre créativité s'exprimer.

Mais ça ne s'arrête pas là.

L'accomplissement de nos objectifs va bien au-delà de la simple réussite professionnelle. C'est une affirmation de qui nous sommes, de notre capacité à transformer nos rêves en réalité, et de notre détermination à faire une différence dans le monde.

Si t'es ready pour découvrir comment transformer tout ce potentiel en une organisation au top, reste avec moi. Dans cet article, je vais te dévoiler mes astuces et stratégies pour être super organisé.e, même avec mille projets en cours. Être multipotentiel et productif, c'est possible !

Let's go pour devenir le ou la boss de l'organisation version couteau suisse !

Multipotentiel, Multipuissant : comment ta polyvalence peut booster ton efficacité

Tu vois, il fut un temps où je pensais que ma multipotentialité était plus un fardeau qu'autre chose. Jongler avec plusieurs passions et intérêts semblait souvent me disperser, me laissant avec une montagne de projets à moitié terminés. Mais un jour, j'ai réalisé que cette diversité était en fait ma plus grande force et qu'on pouvait tout à fait être multipotentiel et productif.

Tu vas sûrement te reconnaître mais j'ai souvent l'habitude de jongler avec plus de trois projets simultanément, chacun demandant une approche totalement différente. Pour certains, ça serait un cauchemar, mais pour moi, c'est juste mon quotidien, tout à fait banal. Grâce à ma capacité à m'adapter rapidement aux exigences changeantes, j'arrive à naviguer dans ces eaux turbulentes avec aisance, saisissant chaque opportunité qui se présente à moi tout en restant captivée grâce à la diversité.



Je me rappelle particulièrement de ce projet de dernière minute qui m'est tombé dessus un vendredi après-midi chargé. Alors que mes collaborateurs étaient déjà en train de planifier leur week-end, j'ai embrassé ce défi avec enthousiasme. Grâce à ma capacité à pivoter rapidement et à mobiliser les ressources nécessaires, j'ai pu livrer des résultats étonnants en un temps record. Cette flexibilité est devenue ma marque de fabrique, me permettant de me démarquer dans un monde où le changement est la seule constante.

Puis il y a cette autre facette de la multipotentialité : la créativité sans bornes. Je me souviens encore du jour où j'ai réalisé que mes multiples passions alimentaient ma créativité de manière exponentielle. Alors que certains voient la diversité comme une distraction, j'ai appris à l'embrasser comme une source inépuisable d'inspiration.

C'est comme lorsque j'ai dû résoudre un problème complexe qui semblait défier toute solution conventionnelle. Au lieu de m'en tenir à une approche traditionnelle, j'ai puisé dans mes multiples intérêts pour trouver une solution innovante qui a impressionné même les plus sceptiques. C'est à ce moment-là que j'ai compris que ma multipotentialité n'était pas un handicap, mais plutôt une bénédiction déguisée.

En fait, je ne te raconte pas ça pour me lancer des fleurs, loin de là. Je veux simplement que tu comprennes que la multipotentialité est bien plus qu'une simple caractéristique de ma personnalité ; c'est un véritable super pouvoir qui aide à exceller dans un monde en constante évolution.

Donc, si tu te sens parfois dépassé par tes multiples intérêts, souviens-toi que ta diversité est ta plus grande force. Laisse-la briller et elle te mènera vers des sommets insoupçonnés dans ton parcours pro.

Les défis de l'organisation pour les multipotentiels : dompter la jungle de la polyvalence

Si j'ai encore ton attention jusque là, c'est que toi aussi tu es sûrement touché par le tourbillon enivrant de la multipotentialité, où chaque idée est une invitation à l'aventure et chaque projet une opportunité de se surpasser.

Tu y découvriras deux de mes clients, Adeline et Sam. Leurs histoires illustrent parfaitement les hauts et les bas, les succès et les échecs, auxquels sont confrontés les multipotentiels dans leur quête d'organisation et d'efficacité.

L'un des défis majeurs réside dans l'identification des obstacles spécifiques liés à la multipotentialité en matière d'organisation. Contrairement aux entrepreneurs spécialisés dans un domaine particulier, tu te retrouves souvent avec une myriade de projets et d'objectifs qui semblent tous également importants. Cela peut rendre difficile la priorisation des tâches et la création d'une feuille de route claire pour avancer.

Un autre défi réside dans la reconnaissance de la diversité des projets et des passions qui font partie intégrante de ta vie d'entrepreneuse multipotentielle. Contrairement à ceux qui se concentrent sur un domaine spécifique, tu es constamment attiré.e par de nouveaux défis et opportunités dans une variété de domaines.

Cela peut rendre la planification et l'organisation des activités encore plus complexes, car chaque projet peut nécessiter une approche différente en termes de ressources, de temps et d'efforts. Il devient alors urgent de développer des stratégies flexibles qui permettent de jongler efficacement entre ces divers projets tout en maintenant un niveau élevé de productivité et de qualité.



Naviguer dans un océan d'opportunités : le défi de la priorisation

Adeline incarne l'essence même de la multipotentialité, avec une palette de passions aussi vaste que les couleurs d'un arc-en-ciel. De la photographie à la nutrition en passant par la création de bijoux, son esprit bouillonne d'idées brillantes, chaque projet étincelant d'un éclat unique.

Mais au milieu de cet océan d'opportunités se profile un défi redoutable : celui de la priorisation.

En tant que son bras droit, j'ai eu le privilège d'accompagner Adeline dans cette quête pour trouver l'équilibre entre ses passions et les exigences impérieuses du monde des affaires. Nos discussions passionnées étaient ponctuées de moments de doute et de frustration, alors qu'elle jonglait avec enthousiasme entre ses différents projets, chaque idée lui semblant aussi séduisante que la précédente.

Ensemble, nous avons entrepris l'exploration de ce dédale de passions, tracé un chemin clair à travers les méandres de ses aspirations. Nous avons identifié ses projets prioritaires, ceux qui résonnaient le plus profondément avec sa vision et ses objectifs. Nous avons également éliminé les distractions superflues, ces tentations qui semblaient l'éloigner de son essence créative et entrepreneuriale.

Au fil de notre collaboration, j'ai observé Adeline transformer son chaos apparent en une symphonie harmonieuse de projets réfléchis et stratégiques. Elle a appris à jongler avec ses passions avec une grâce et une maîtrise impressionnantes, conservant toujours une vision claire de ses priorités et de ses objectifs. Cette transformation, de l'agitation initiale à la clarté et à la concentration, révèle tout son potentiel entrepreneurial, prêt à être pleinement exploité et exprimé.

Le défi de priorisation auquel Adeline a été confrontée est un défi que partagent de nombreux multipotentiels.

Dans un monde où la spécialisation est souvent valorisée au détriment de la polyvalence, il est parfois difficile de trouver sa place et de faire entendre sa voix. Car oui, il faut se le dire, les 3/4 des neurotypiques te diront qu'il est impossible d'être multipotentiel et productif.

Mais grâce à la persévérance, à la réflexion et à l'accompagnement adéquat, les multipotentiels peuvent transformer ce défi en une opportunité de croissance et de réussite, faisant de leur diversité une force à part entière.

Trouver l'équilibre entre passion et rendement

Naviguer dans les eaux tumultueuses de la multipotentialité, c'est un peu comme jongler avec une multitude de balles enflammées tout en essayant de garder les pieds sur terre. Pour les passionnés de multiples domaines comme toi et moi, trouver l'équilibre entre suivre nos passions et produire des résultats tangibles peut parfois ressembler à une véritable montagne russe émotionnelle.

Quand chaque nouvelle idée étincelle dans notre esprit avec la promesse d'aventures passionnantes, il est facile de se laisser emporter par le tourbillon de la créativité, de se perdre dans le labyrinthe infini de nos intérêts variés.

Mais au milieu de cette effervescence, il est essentiel de garder un œil sur le tableau d'ensemble, de canaliser notre énergie dans des actions concrètes qui nous rapprochent de nos objectifs.

C'est là que réside le défi : jongler avec nos passions débordantes tout en restant ancrés dans la réalité, trouver cet équilibre délicat entre exploration passionnée et engagement pragmatique.

Parfois, nous nous laissons emporter par le flot de notre créativité, oubliant de prendre le temps de concrétiser nos idées de manière efficace. D'autres fois, nous nous laissons submerger par les exigences du quotidien, perdant de vue la magie qui nous a poussés à entreprendre ce voyage en premier lieu.



Pour les multipotentiels comme toi et moi, ce défi est une montagne à gravir chaque jour. Mais c'est aussi une opportunité de croissance et de découverte. En apprenant à jongler avec nos multiples intérêts tout en gardant le cap sur nos objectifs, nous découvrons peu à peu notre véritable potentiel, notre voie unique dans ce monde complexe et stimulant de l'entrepreneuriat.

Continuons à avancer avec courage et détermination. Gardons nos passions vivantes tout en restant concentrés sur nos objectifs, trouvons notre équilibre dans le tourbillon de la vie entrepreneuriale et embrassons chaque défi comme une opportunité de grandir et de nous épanouir. C'est comme ça que nous réussirons à être multipotentiel et productif.

Gérer la surcharge cognitive : l'expérience de Sam

Laisse-moi te présenter Sam, un véritable maestro de la créativité, dont l'histoire regorge d'aventures entrepreneuriales et de défis à relever. En tant que coach, j'ai eu le privilège de faire partie de son parcours, et laisse-moi te dire, c'était une aventure palpitante.

Sam bosse dans un studio, entouré d'instruments de musique et d'écrans d'ordinateur, où chaque coin respire la créativité. Il jongle avec une multitude de projets, de la composition musicale à la conception graphique, comme un véritable virtuose. Mais derrière ce tableau idyllique se cache un défi de taille : la surcharge cognitive.

La surcharge cognitive, c'est un défi auquel de nombreux entrepreneurs sont confrontés. C'est comme une tornade d'idées qui tourbillonnent dans l'esprit, menaçant parfois de submerger sous le poids de ses propres pensées. C'est la sensation d'être dépassé par la quantité d'informations à traiter, de projets à gérer et de décisions à prendre, jusqu'à ce que tout devienne un brouillard confus où il est difficile de distinguer le chemin à suivre.

Chaque jour, des entrepreneurs comme Sam, comme toi, et comme moi, sont confrontés à cet océan d'idées et d'inspirations, parfois difficile à naviguer.

Des méthodes éprouvées telles que la planification par blocs de temps, la priorisation des tâches en fonction de leur importance et de leur urgence, ainsi que la pratique de la pleine conscience pour cultiver la concentration et la clarté mentale, ont été nos alliées dans cette bataille.

Nous avons également exploré l'importance de prendre des pauses régulières pour recharger nos batteries mentales, ainsi que l'art de déléguer et de demander de l'aide lorsque cela était nécessaire.

En adoptant ces stratégies et en restant flexibles dans notre approche, nous avons peu à peu appris à naviguer avec aisance dans les eaux tumultueuses de la surcharge cognitive, transformant ainsi un défi en une opportunité de croissance et de réussite.

Défier les attentes et surmonter les pressions extérieures

Dans un monde où les attentes et les pressions extérieures sont omniprésentes, chaque individu est constamment évalué et catégorisé en fonction de normes préétablies. Toi, en tant que multipotentiel.le, tu navigues au milieu de cette réalité, jonglant avec une multitude d'intérêts et de passions qui défient souvent les conventions établies.

Chaque jour est une bataille pour faire entendre ta voix dans un monde qui valorise la spécialisation et la conformité. Tu te retrouves à affronter les regards perplexes de tes pairs lorsque tu jongles avec tes nombreuses passions, confronté à des questionnements constants sur ta capacité à réussir dans un environnement qui favorise la spécialisation.

Ainsi, défier les attentes et surmonter les pressions extérieures est un défi constant pour toi. Tu dois apprendre à te défendre, à défendre ta vision du monde, tout en restant fidèle à toi-même et à tes aspirations les plus profondes. Cela demande non seulement du courage, mais aussi une confiance inébranlable en ta capacité à réussir malgré les obstacles.



Pourtant, au cœur de cette lutte se cache une opportunité de croissance et de développement. En apprenant à transformer ces défis en autant d'opportunités, tu peux libérer tout ton potentiel, embrassant ta diversité et ton originalité pour façonner un avenir qui t'est propre.

En fait, tu l'auras compris, et sûrement ressenti, être un.e entrepreneur.e multipotentielle est un voyage passionnant, mais semé d'embûches.

Défier les attentes et surmonter les pressions extérieures demande du courage et de la détermination, mais avec les bonnes stratégies et le bon accompagnement, tu peux transformer ces défis en autant d'opportunités de croissance, te permettant ainsi de réaliser ton plein potentiel dans ce monde complexe et stimulant. Car oui, on peut être multipotentielle et productif.

Gérer des objectifs multiples et simultanés

Fixer des objectifs est une étape cruciale dans la réalisation de nos aspirations, mais pour les multipotentiels, cette démarche peut être un peu différente. En effet, notre façon de fonctionner nous pousse souvent à avoir plusieurs objectifs en même temps, souvent dans des domaines totalement différents. Mais pourquoi est-ce le cas ?

Les multipotentiels ont une soif insatiable de découverte et une curiosité qui les pousse à explorer une multitude de domaines. Pour nous, la vie est une aventure à vivre pleinement, et cela se reflète dans nos objectifs variés et diversifiés. Par exemple, un multipotentielle peut avoir pour objectif d'apprendre à jouer d'un instrument de musique, de créer sa propre entreprise, et d'écrire un livre, tout cela en même temps.

Contrairement aux profils plus typiques, les multipotentiels sont souvent plus flexibles dans la manière dont ils définissent leurs objectifs et plus aptes à jongler entre différentes activités. Notre capacité à passer facilement d'un domaine à un autre nous permet d'explorer nos passions de manière holistique. Par exemple, un multipotentielle pourrait décider de consacrer une partie de sa journée à travailler sur son projet entrepreneurial, puis passer à une session de peinture l'après-midi.

Cependant, cette approche peut également présenter des défis uniques. Jongler avec des objectifs multiples peut entraîner une surcharge cognitive et une dispersion d'énergie si nous ne parvenons pas à maintenir un certain équilibre. De plus, suivre les méthodes traditionnelles peut parfois nous conduire à nous sentir dépassés ou déconnectés de nos aspirations profondes.

Il est donc crucial pour les multipotentiels de développer des stratégies qui leur conviennent vraiment, même si elles diffèrent des approches plus conventionnelles. Cela peut signifier adopter une approche plus flexible, basée sur l'intuition et l'écoute de nos besoins internes, plutôt que de suivre un modèle préétabli. Par exemple, au lieu de se fixer des objectifs stricts et chronométrés, un multipotentielle pourrait préférer adopter une approche plus organique, en suivant son intuition et en ajustant ses objectifs au fur et à mesure de son évolution.

En fin de compte, il est essentiel pour les multipotentiels de reconnaître et de valoriser leur approche unique, et de trouver des stratégies qui leur permettent de naviguer efficacement à travers leurs diverses passions et aspirations.

En honorant notre nature multipotentielle et en choisissant des objectifs qui résonnent vraiment avec notre être intérieur, nous pouvons libérer tout notre potentiel et accomplir de grandes choses dans tous les domaines de notre vie. L'important c'est de se connaître soi-même et d'être alignée avec qui l'on est et notre fonctionnement propre.



Les clés d'une organisation efficace pour être multipotentiel et productif

Maintenant qu'on a vraiment creusé pour comprendre les défis uniques qui se dressent devant toi en tant qu'entrepreneur.e multipotentiel.le, jetons un coup d'œil plus près aux trucs et astuces qui vont t'aider à jongler avec toutes tes passions et projets, tout en gardant le cap sur une productivité maximale et un équilibre total.

Définis tes objectifs prioritaires

Définir tes objectifs prioritaires est une étape essentielle pour garantir que tu utilises ton temps et ton énergie de manière optimale. Ce n'est pas toujours facile à faire et ça peut sembler un peu barbant, mais pourtant il ne faut pas faire l'impasse dessus.

Voici comment tu peux procéder :

Prends le temps de réfléchir à ce qui est vraiment essentiel pour toi et pour ton entreprise. Utilise des techniques telles que la méthode SMART (Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, Temporellement défini) pour formuler des objectifs clairs et précis.

Pose-toi des questions comme : « Quels sont mes objectifs à court terme ? À moyen terme ? À long terme ? ». Priorise tes objectifs en fonction de leur importance et de leur pertinence par rapport à ta vision globale.

Il est tentant de vouloir tout faire en même temps, mais cela peut souvent conduire à la dispersion et à une moindre efficacité. Apprends à dire non aux projets qui ne contribuent pas à tes objectifs principaux. Tu peux travailler sur plusieurs projets mais garde bien en tête leur ordre de priorité.

Utilise la technique de la « priorisation Eisenhower » pour distinguer l'urgent de l'important. Pose-toi la question : « Est-ce que cette tâche me rapproche de mes objectifs ? »

Crée une routine flexible

Une routine flexible te permettra de t'adapter aux aléas de la vie d'entrepreneur.e multipotentiel.le.

Identifie les moments de la journée où tu es le plus productif.e et concentre-toi sur tes tâches les plus importantes à ce moment-là. Chacun a son propre rythme biologique, alors écoute ton corps et travaille en fonction de tes pics de productivité. Sois également conscient.e des périodes de la journée où tu es moins performant.e et réserve-les plutôt pour des tâches plus simples ou administratives.

Sois ouvert.e à la modification de ta routine en fonction des circonstances. L'adaptabilité est la clé du succès pour être multipotentiel et productif.

Si un événement imprévu survient ou si tu te rends compte que ta routine actuelle ne te convient plus, n'hésite pas à la modifier. L'important est de trouver un équilibre entre structure et flexibilité.

Utilise le mind mapping

Le mind mapping est un outil puissant pour organiser tes idées de manière visuelle et stimuler ta créativité.

Le mind mapping te permet de visualiser tes idées de manière claire et structurée. En plaçant tes idées au centre d'une feuille de papier et en les reliant à des branches et des sous-branches, tu peux créer une carte mentale qui t'aide à mieux comprendre la relation entre tes différentes idées et à trouver des solutions créatives à tes problèmes.

Utilise des couleurs, des images et des mots-clés pour rendre tes cartes mentales plus attractives et facilement compréhensibles. N'hésite pas à expérimenter avec différents formats et styles de cartes mentales pour trouver celui qui te convient le mieux.



Gère ton temps de manière adaptée

Une gestion efficace de ton temps est essentielle pour éviter la surcharge cognitive et maintenir ta productivité. Voici ce que tu peux faire :

Planifie tes journées et tes semaines à l'avance en utilisant des outils comme les agendas électroniques ou les applications de gestion de tâches. Réserve des plages horaires spécifiques pour travailler sur tes projets les plus importants et minimise les distractions pendant ces périodes. Coupe tes notifications pour éviter de te disperser et donne toi à fond sur cette tâche, sur une courte période.

Décompose tes projets en tâches plus petites et plus gérables. Utilise des listes de tâches pour suivre tes progrès et rester organisé.e. Comme je l'ai dit plus haut, priorise tes tâches en fonction de leur importance et de leur urgence, et consacre plus de temps aux tâches qui ont le plus grand impact sur la réalisation de tes objectifs.

Mais si tu sens que tu commences à t'ennuyer, que ton attention baisse et que ta productivité n'est plus à son plein potentiel, adaptes-toi et ne culpabilise pas de passer à la tâche suivante, mets-toi simplement une note pour ne pas oublier d'y revenir rapidement.

N'hésite pas à collaborer, ou à déléguer

Travailler efficacement en équipe est essentiel pour réussir dans le monde des affaires. C'est aussi le cas pour les multipotentiels car même si, of course, on a un max de compétences et on peut limite tout gérer nous même... Il n'y a tout de même que 24h dans une journée, même pour nous! Donc arriver à un certain stade, tu aura forcément besoin de collaborer ou de déléguer si tu veux avancer car tu n'auras pas le temps de tout faire.

Encourage la communication ouverte et la participation de tous les membres de l'équipe. Utilise des outils de collaboration en ligne pour faciliter la coordination et le partage d'informations. Organise des réunions régulières pour discuter de l'avancement des projets et résoudre les problèmes éventuels.

Favorise un climat de confiance et de respect mutuel où chacun se sent libre de partager ses idées et ses opinions. Valorise la diversité des compétences et des perspectives au sein de ton équipe, car cela peut conduire à des solutions plus créatives et innovantes.

Ces clés sont les principales mais il y en a encore des nombreuses autres, à appliquer selon les cas, les objectifs, les personnalités... Car comme je le répète: il n'y a pas de stratégie miracle qui fonctionne à 100% pour tout le monde. Chacun est unique est mérite de trouver la façon de fonctionner qui lui convient.

Mets en pratique

Bon, tu l'auras compris, la théorie c'est bien beau mais maintenant il faut passer à l'action !

Applique ces concepts à ta propre situation

La première étape, à ne pas sous estimer, consiste à plonger dans ta propre réalité et à explorer comment les principes que nous avons abordés peuvent être appliqués à tes projets et passions spécifiques. Prends le temps nécessaire pour faire un examen approfondi de tes objectifs actuels, des défis organisationnels auxquels tu es confronté.e et des domaines où tu vises à améliorer ton efficacité.

Prends un moment pour passer en revue tes projets en cours et identifier les zones où tu ressens le plus de difficultés en termes d'organisation. Peut-être que tu te débats pour accorder la priorité à tes tâches, maintenir une routine cohérente ou gérer efficacement ton emploi du temps. En comprenant clairement tes besoins spécifiques, tu seras en mesure de cibler avec précision les stratégies d'organisation qui te conviennent le mieux. En fait, il faut que tu identifies ton point de douleur ou, si tu n'en as pas réellement, le point que tu sens que tu pourrais améliorer pour gagner en productivité et en sérénité!



Il est essentiel de reconnaître que chaque personne est unique, avec ses propres défis, objectifs et préférences. Je sais je me rabâche mais c'est vraiment hyper important pour moi.

Les conseils que je t'ai partagés jusqu'ici sont des points de départ, mais ils doivent être adaptés à ta propre réalité. Sois flexible dans ta démarche et n'hésite pas à expérimenter différentes approches pour trouver ce qui fonctionne le mieux pour toi.

Une méthode qui fonctionne super bien pour le voisin ne fonctionnera peut-être pas sur toi, même si tout le monde vante ses mérites. Par exemple, la méthode Pomodoro ne me convient absolument pas alors que je sais que plus des 3/4 des mes clients l'utilisent.

Garde à l'esprit qu'une organisation efficace est un processus continu d'ajustement et d'amélioration, et que chaque petit progrès compte dans ta quête pour maximiser ton potentiel.

Mets en place un plan d'action personnalisé

Une fois que tu as identifié avec précision tes besoins et que tu as une idée claire des stratégies que tu souhaites mettre en œuvre, il est temps de passer à l'action en créant un plan d'action personnalisé, ta feuille de route vers une organisation plus efficace et épanouissante.

Prends le temps d'identifier les étapes spécifiques que tu vas entreprendre pour améliorer ton organisation. Cela peut inclure des actions tangibles telles que définir des objectifs clairs et mesurables, établir une routine quotidienne, sélectionner et maîtriser l'utilisation d'outils de gestion du temps et de collaboration adaptés à tes besoins, ou encore développer des compétences en gestion du stress et de la surcharge cognitive.

Assure-toi que tes objectifs sont SMART : spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporellement définis (Si tu n'en a pas encore entendu parlé c'est sans doute que tu as vécu ces dernières années dans une grotte...).

En définissant clairement tes objectifs, tu pourras mieux les suivre et évaluer tes progrès de manière efficace. Cela t'aidera également à rester motivé.e tout au long du processus, en te permettant de voir concrètement les résultats de tes efforts.

Une fois ton plan d'action établi, n'hésite pas à passer à l'action immédiatement. Cependant, reste flexible et ouvert.e aux ajustements en cours de route. Il est normal que ton plan évolue à mesure que tu progresses et que tu découvres ce qui fonctionne le mieux pour toi. Prends le temps de réévaluer régulièrement tes objectifs, tes stratégies et tes progrès, et ajuste ton plan en conséquence pour optimiser ton efficacité organisationnelle.

En adoptant une approche proactive et adaptable, tu maximiseras tes chances de succès dans ta quête d'une organisation plus efficace et équilibrée.

Évalue et ajuste continuellement

Enfin, n'oublie pas l'importance vitale de l'évaluation continue de tes progrès et de l'ajustement de tes stratégies en fonction des résultats obtenus.

Fais le point régulièrement sur tes progrès en matière d'organisation. Célébre tes succès, aussi petits soient-ils, car chaque étape franchie compte.

De même, identifie les domaines où tu peux encore t'améliorer. Parfois, les défis rencontrés peuvent être des opportunités déguisées pour apprendre et grandir. Une évaluation régulière t'aidera à rester concentré sur tes objectifs et à maintenir ton élan dans ta quête d'organisation et de productivité.

Sois prêt.e à ajuster tes stratégies en fonction des résultats obtenus et des leçons apprises en cours de route. Ce processus d'adaptation continue est essentiel pour maintenir une organisation efficace à long terme.



Garde à l'esprit que chaque individu est unique, tout comme ses besoins en matière d'organisation. Il n'y a pas de solution miracle pour être multipotentiel et productif, du moins pas une qui conviennent à chaque profil sans exception!

Ce qui fonctionne pour une personne peut ne pas fonctionner pour une autre. Sois ouvert à expérimenter de nouvelles approches et à ajuster ta méthode en fonction des retours d'expérience. En restant flexible et réactif, tu pourras affiner constamment tes stratégies et optimiser ta productivité pour atteindre tes objectifs avec confiance et détermination

Conclusion

Félicitations d'avoir parcouru ce voyage captivant à travers les méandres de la multipotentialité et de l'organisation efficace. Tu as désormais entre tes mains une boîte à outils remplie de stratégies pratiques et de conseils avisés pour libérer tout ton potentiel multipotentiel!

Maintenant, il est temps de passer à l'action! N'hésite pas à mettre en pratique ces clés dès aujourd'hui pour transformer tes rêves en réalité et tes idées en succès concrets. Rappelle-toi que chaque petit pas compte sur le chemin de l'organisation efficace. Alors, lance-toi avec enthousiasme et détermination, en sachant que tu as toutes les ressources nécessaires pour réussir.

N'oublie pas que Rome ne s'est pas construite en un jour, alors sois patient.e avec toi-même et célèbre chaque progrès, aussi minime soit-il. Tu es sur la voie de devenir le maître de ton destin, en jonglant avec grâce entre tes multiples passions et projets. Fais confiance à ton instinct, écoute ton cœur et avance avec courage sur le chemin de la réussite.

En tant que multipotentiel.le, réaliser tes objectifs revêt une signification unique. Chaque objectif atteint représente une victoire personnelle, mais aussi une démonstration éclatante de ta capacité à briser les limites et à transcender les attentes conventionnelles. C'est en puisant dans ta diversité et en embrassant ta polyvalence que tu parviendras à accomplir des choses extraordinaires.

N'hésite pas à partager tes succès, tes défis et tes astuces avec notre communauté florissante d'entrepreneurs multipotentiels. Nous pouvons nous soutenir mutuellement, nous inspirer et nous encourager à atteindre de nouveaux sommets dans nos parcours professionnels et personnels.

Prends une grande inspiration, souris à l'avenir et fonce tête baissée vers tes objectifs avec toute la détermination dont tu es capable. Tu as tout ce qu'il faut pour briller comme jamais auparavant. Libère ton potentiel multipotentiel et productif, et conquiers le monde avec ton unicité et ta brillance éblouissante!

Merci d'avoir choisi de faire partie de cette incroyable aventure. Ensemble, nous sommes imbattables!

À toi, à nous, à tes objectifs, à la multipotentialité!



J'ai écrit cet article dans le cadre d'un événement inter-blogueurs ultra inspirant organisé par Madame Paleo, la coach de perte de poids qui te guide vers tes objectifs sans te laisser sur ta faim. Si tu veux découvrir les secrets pour atteindre tes objectifs avec facilité, je te conseille vivement de jeter un œil à son travail en suivant [ce lien](#).

D'ailleurs, j'ai déniché deux pépites chez Madame Paleo qui m'ont tout spécialement intéressée et j'aimerais te les partager : « [Le sucre : un véritable danger pour notre corps](#) » et « [Perdre du poids en rigolant : 15 règles insolites](#) » .

visitez le blog de Alizée :
lacameleondweb.fr



31.

Comment atteindre ses objectifs : la méthode « L.O.T.U.S » © pour réussir

ANA DU BLOG ORIGAMI-MAMA.FR





COMMENT ATTEINDRE SES OBJECTIFS : LA MÉTHODE « L.O.T.U.S » © POUR RÉUSSIR

La vie de maman est une aventure riche et complexe, mêlant avec grâce une multiplicité de facettes, telle un origami, et la (recon)quête constante d'une identité et d'une liberté individuelle.

Dans ce périple parfois tumultueux, maintenir le cap sur ses propres objectifs personnels devient un défi inspirant. Alors que l'épidémie semble avoir quitté nos têtes, ses impacts sont toujours bel et bien présents : selon un sondage IFOP de janvier 2023, 53 % des salariés pensent à démissionner, dont 51 % estiment que cette envie est plus forte qu'il y a 1 an. Outre les frustrations professionnelles, de nombreux sondés évoquent l'envie de retrouver du sens dans leur emploi, la recherche d'un meilleur équilibre vie pro/vie perso et l'accomplissement d'un projet personnel. Pourtant, 62 % des répondants considèrent que cela représente plutôt un risque qu'une opportunité.

Avec une approche réfléchie et des méthodes pratiques, il est possible de transformer ses rêves en une réalité épanouissante.

C'est pourquoi je voudrais partager avec vous une méthode qui m'est personnelle et que j'ai appelée « La Voie du L.O.T.U.S. » ©. Il s'agit d'une méthode holistique qui explore différentes phases pour vous aider à définir vos objectifs, conserver votre motivation et concrétiser vos aspirations.

En suivant ce chemin, vous découvrirez comment :

L : Vous Libérer du temps et de l'énergie ;

O : Vous fixer des objectifs en dépassant vos croyances limitantes ;

T : Faire le tri dans votre vie ;

U : Diriger votre mental pour l'unifier avec vos aspirations ; et enfin

S : Organiser et séquencer méthodiquement vos actions pour trouver le succès.

Explorons ensemble les pétales de cette fleur de réussite personnelle pour créer une vie alignée sur nos aspirations les plus profondes.

Étape 1 : Faire le tri dans sa vie pour libérer du temps et de l'énergie

La première étape pour atteindre ses objectifs est de faire le tri dans sa vie.

Cette étape est CAPITALE et il ne faut pas la négliger !

Plutôt que d'ajouter tout de suite de nouvelles actions dans notre agenda déjà bien chargé, il est essentiel de faire l'écumage de ce qui ne nous est plus nécessaire (j'en détaille le procédé dans mon article consacré à la définition et à l'application de ses bonnes résolutions). Pour les mamans occupées, cette activité d'écumage devient indispensable. C'est le moment de se débarrasser de ce qui n'a plus lieu d'être, et d'identifier ce qui fait vibrer notre cœur.

Exemple : identifiez vos engagements « toxiques » avec bienveillance envers vous-même. Il est crucial de reconnaître que les engagements qui nous servaient autrefois peuvent ne plus être nécessaires à notre évolution. Un exercice pratique consiste à dresser une liste des activités qui ne procurent plus de joie, qui nous fatiguent excessivement. En associant à chaque élément une résolution positive, on crée un plan concret pour se libérer du poids de ces engagements et retrouver du temps et de l'énergie.

👉 Comment rester motivé à cette étape ? 👉

Rappelons-nous que chaque élimination d'une tâche non épanouissante est une victoire en soi.



Ma première astuce pour garder le cap et réussir cet objectif est de transformer cette activité d'écumage en un rituel positif et joyeux. Allumez une bougie, mettez de la musique apaisante, et transformez cette séance qui peut paraître rébarbative en un moment de libération et de renouveau.

Une autre astuce consiste à partager cette action avec d'autres personnes. Avoir un cercle de soutien peut non seulement fournir des conseils pratiques mais également offrir une source d'encouragement lorsque les choses deviennent difficiles.

Étape 2 : Se fixer des objectifs dénués de croyances limitantes

Atteindre ses objectifs nécessite aussi de dépasser les croyances limitantes.

Ces jugements que nous portons sur nous-mêmes et sur le monde qui nous entoure peuvent entraver notre chemin car les objectifs que nous nous fixons ne sont pas les bons. Ils sont déterminés au travers d'un prisme de lecture, que sont nos croyances limitantes.

En particulier, cela peut signifier que nos objectifs ne sont pas assez ambitieux : par exemple, nous pensons que nous n'avons pas les capacités à y parvenir (capacités physiques, capacité d'apprendre, capacité à gérer le stress que cela engendre, etc.) ou même les compétences (débuter dans un domaine nouveau, reconversion...).

Cela peut aussi signifier que notre attention ne porte pas sur l'intégralité de nos possibilités : par exemple, certaines hypothèses seront immédiatement mises de côté sans raison valable, comme un plafond de verre (« Ce n'est pas pour moi », « ce n'est pas un travail pour les femmes »...) sans même que vous n'ayez à vous faire cette réflexion. Vous n'allez même pas y penser, et cette opportunité sera déjà mise dans un tiroir fermé à clé.

Déceler leur existence et reconnaître le rôle de ces croyances dans notre perception de la réalité est donc une deuxième étape essentielle.

Comme je l'explique dans cet article sur l'abondance, s'aimer inconditionnellement devient alors une clé de la libération. Accepter ses qualités mais aussi ses défauts, et reconnaître l'existence de croyances limitantes avec bienveillance ouvre la voie à une transformation positive.

En effet, dans cet article, j'explique les raisons pour lesquelles il est indispensable de comprendre que le chemin vers la libération de ces croyances commence par l'égo, par soi. Cela ne signifie pas être égocentrique, mais plutôt amorcer le chemin de la connaissance de soi, préalable nécessaire à l'amour de soi et aux actions bénéfiques envers les autres. Nos objectifs sont donc alignés pour un renouveau de soi, en accord avec tout notre être dans son intégralité, et pas uniquement avec la partie visible par autrui.

👉 Comment rester motivé à cette étape ? 👉

Cette introspection peut prendre plus ou moins de temps selon les personnes, d'autant plus que les croyances limitantes sont véritablement partout dans notre quotidien et qu'elles ont tellement été intégrées qu'il est parfois difficile de s'en apercevoir.

Pour rester motivé pendant cette deuxième phase, créez un journal de gratitude pour noter chaque petite victoire, chaque moment où vous avez décelé et défié l'une de vos croyances limitantes. Revenir sur ces notes positives en période de découragement va raviver la flamme de la motivation.

Étape 3 : Unir son esprit avec ses objectifs via la méditation et la visualisation

La méditation, la visualisation et plus généralement les pratiques qualifiées de « spirituelles » sont des outils puissants pour aligner nos énergies avec les objectifs que nous souhaitons atteindre.



Les sportifs de haut niveau s'inspirent de cet état modifié de conscience que leur procure la méditation pour visualiser leurs performances physiques le jour J, leur parcours, puis la réussite, le succès, la victoire et leur ressenti à ce moment-là. Cela augmente fortement la vitalité de leur champ énergétique. D'ailleurs, l'ensemble de nos perceptions sensorielles peuvent être modifiés à la « vue » de quelque chose, comme l'explique très bien cet article sur le lien entre la vue et le goût, qui parlera à un grand nombre d'entre vous.

Il est également possible de pratiquer la visualisation de manière « physique », c'est-à-dire en créant un tableau de visualisation.

Mais comment cela marche-t-il, au juste ?

En réalité, notre cerveau de fait pas la différence entre ce qui est réel et ce qui est visualisé. Lorsque vous vous trouvez dans la situation que vous avez visualisée, votre cerveau va « se souvenir » que vous avez déjà réussi sur ce chemin. Votre corps, vos énergies et toutes les énergies environnantes vont se mettre dans un état permettant l'accomplissement de ce que vous avez visualisé. C'est la raison pour laquelle l'on entend couramment la phrase suivante : « l'énergie suit l'attention ».

Pas convaincu ? Prenons un exemple.

Vous allez au cinéma voir un film d'horreur. Vous rentrez véritablement dans l'histoire et commencez à ressentir de la peur, de l'angoisse. Votre cœur commence à battre un peu plus vite, vos mains deviennent moites, vous commencez à avoir chaud, vous sentez votre cœur battre dans votre carotide, votre estomac se noue. Vous savez pertinemment qu'il s'agit d'un film et que ce n'est pas la réalité. Et pourtant, vous ressentez exactement la même chose que si c'était réel. Émotionnellement, cette situation est réelle pour vous.

En fait, notre cerveau va commencer à sécréter des hormones, ce qui provoque une réaction chimique à l'intérieur de notre corps (et ce sont les émotions 😊). Et ces réactions chimiques se produisent que la situation soit réellement vécue ou seulement visualisée.

C'est la raison pour laquelle la visualisation est véritablement une clé incontournable dans le principe de la loi d'attraction.

Mais attention : encore une fois, il faut s'être libéré des croyances limitantes au préalable à l'étape 2, sans quoi vous allez saboter tout votre travail de visualisation !

Par exemple, si vous vous visualisez en pleine santé et que vous dites cette affirmation « J'ai la santé parfaite », mais qu'en arrière-plan vous avez les pensées suivantes qui tournent : « Tu peux toujours courir », « Oui, j'ai la santé, mais pour encore combien de temps ? », « Tu vas voir, il va t'arriver quelque chose », cela ne pourra pas fonctionner.

Intégrer une dimension spirituelle dans votre vie sera donc un catalyseur très puissant pour atteindre vos objectifs, que ce soit par la méditation, la visualisation, la prière, ou toute autre pratique spirituelle.

👉 Comment rester motivé à cette étape ? 👉

Intégrez la méditation dans votre routine quotidienne : cela ne prend que quelques minutes par jour.

Personnellement, j'ai plusieurs moments favoris pour méditer :

- Le matin, avant que toute la famille se lève : cela me permet de me concentrer sur mes objectifs de la journée et de gérer mon temps efficacement ;

- Avant d'arriver à destination, garée dans ma voiture : cela peut être avant un rendez-vous professionnel important, ou garée dans mon garage avant de retrouver ma famille par exemple. Selon le moment, je focalise mon attention ou je décompresse de ma journée ;



- Le soir avant de me coucher : c'est ma pratique la plus spirituelle, car à ce moment-là je médite pour éveiller ma lumière, pour me reconnecter avec mon moi intérieur, avec l'univers tout entier.

Utilisez ces pratiques comme des moments de ressourcement et de recentrage. Outre les nombreux bienfaits qu'elles procurent, c'est l'occasion de ne plus être dans le « faire » mais de rester dans « l'être » et de profiter de votre succès futur.

Si vous n'êtes pas fan de moments calmes, mettez-vous dans des conditions de winner ! Méditer n'est pas synonyme de « vide » et vous pouvez écouter de la musique pendant votre pratique, voire... Des tonnerres d'applaudissements ! Cela peut paraître étonnant mais entendre son nom crié par une foule en liesse est extrêmement dynamisant. Mettez en route Youtube et écoutez les applaudissements accompagnés de « bravos », « tu as réussi ! » : cela vous mettra sans aucun doute dans de très bonnes conditions pour visualiser votre succès.

Avec de la pratique, même sans la vidéo vous arriverez à vous concentrer suffisamment pour entendre la foule. Dans mon cas, j'en ai toujours la chair de poule !

Étape 4 : Planifier et séquencer vos objectifs pour matérialiser le succès

Avant d'entrer dans le vif du sujet, revenons sur les acquis :

- Dans l'étape 1, nous avons libéré notre mental du poids d'obligations qui nous pèsent, et nous nous sommes libérés du temps et de l'énergie pour nous concentrer sur les actions qui auront de l'impact dans la réalisation de nos objectifs.

- Dans l'étape 2, nous avons défini les objectifs à atteindre en prenant soin de nous défaire des croyances qui pourraient nous engager sur le mauvais chemin.

- Dans l'étape 3, nous avons pris de la hauteur pour nous aider à nous concentrer sur nos objectifs et pour projeter nos aspirations dans l'univers.

Nous en sommes donc à la dernière étape de la méthode L.O.T.U.S et celle-ci « revient sur Terre » avec une organisation très précise pour appliquer concrètement toutes ces actions et les concrétiser.

Séquencer les activités et planifier dans son agenda sont des étapes essentielles pour une gestion efficace du temps.

Séquencer les activités consiste à décomposer les étapes des objectifs complexes en petites actions réalisables. Plutôt que de gravir l'Everest d'un coup, vous n'en voyez que le premier col ; puis vous franchissez le suivant, et ainsi de suite. Petit à petit, vous arriverez tout en haut. La stratégie des petits pas permet d'aborder les défis progressivement et permet de ne pas se décourager devant un objectif bien plus grand que soi.

Une fois les actions « découpées », planifiez-les dans votre agenda en bloquant des créneaux dédiés. Même avec des petits créneaux d'un quart d'heure, vous pourrez réussir à avancer sur vos objectifs : par exemple, bloquez un quart d'heure pour passer tel appel, envoyer tel courrier, etc. Bloquer votre agenda vous permettra de ne pas être dérangé et vous assurera que ces engagements que vous prenez avec vous-mêmes ne passeront pas inaperçus car ils vous apporteront réellement une avancée.

Dans tous les cas, il vous faudra tenir bon et être rigoureux dans l'application de cette étape. Par exemple, Madame Paléo explique dans son article relatif aux erreurs concernant la pratique du jeûne intermittent, qu'il faudra s'armer de patience car c'est un objectif qui mettra au moins 3 semaines à produire ses effets positifs, et qu'en tout état de cause, il faut faire preuve de rigueur dans ses décisions.



👉 Comment rester motivé à cette étape ? 👉

Intégrez des moments de plaisir dans votre agenda, des récompenses personnelles pour chaque étape franchie. Cela nourrit la motivation en créant une association positive entre l'effort et la récompense.

Conclusion

Réussir à atteindre ses objectifs en tant que maman et femme épanouie demande une approche réfléchie, proactive, et résiliente.

Faire le tri dans sa vie, dépasser les croyances limitantes, pratiquer la méditation et la visualisation, ainsi que planifier méthodiquement sont les clés pour créer une vie alignée sur ses aspirations les plus profondes.

Mais surtout, mon meilleur conseil est de garder de la bienveillance avec vous-même. C'est grâce à vous que vous pourrez réussir à atteindre vos objectifs, donc vous pouvez véritablement vous remercier pour chaque pas que vous faites vers votre réussite, même si cela n'avance pas aussi vite que vous le souhaitez ou que vous rencontrez des défis. Car oui, la vie va vous apporter beaucoup de défis sur ce chemin, elle ne vous apportera pas immédiatement ce que vous souhaitez sur un plateau d'argent. Elle va vous « demander confirmation » de ce que vous souhaitez réellement, mais cela fera l'objet d'un autre billet 😊

Ce que l'on peut toutefois encore ajouter à ce stade, c'est que finalement les objectifs à atteindre ou le chemin pour y arriver sont une seule et même chose, qui ont chacune une importance équivalente.

Certaines personnes pensent que se fixer des objectifs n'est pas important car c'est le chemin de la transformation que nous prendrons vers cet objectif qui va révéler notre personne. En réalité, ce chemin n'est possible que s'il existe des objectifs.

Dans tous les cas, il vous faudra tenir bon et être rigoureux dans l'application de cette étape. Par exemple, Madame Paléo explique dans [son article relatif aux erreurs concernant la pratique du jeûne intermittent](#), qu'il faudra s'armer de patience car c'est un objectif qui mettra au moins 3 semaines à produire ses effets positifs, et qu'en tout état de cause, il faut faire preuve de rigueur dans ses décisions. Lisez aussi [cet article](#) sur le lien entre la vue et le goût, qui parlera à un grand nombre d'entre vous.

Cet article participe à un évènement interblogueurs du [site de Madame Paléo](#), rassemblant des centaines de meilleures pratiques sur le thème « Comment atteindre ses objectifs » !

visitez le blog de Ana :
origami-mama.fr



32.

Améliorer son orthographe

Quelques astuces pour atteindre ses objectifs !

AWA DU BLOG [PROGRESSER-EN-ORTHOGRAPHE.COM](https://www.progresser-en-orthographe.com)





AMÉLIORER SON ORTHOGRAPHE ? QUELQUES ASTUCES POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS !

Quand on souhaite améliorer son orthographe, que l'on soit à l'école, que l'on prépare un concours ou un examen ou tout simplement pour le plaisir, c'est que l'on a conscience de l'importance de la maîtrise de la langue dans notre société actuelle. Nous sommes sans cesse en train d'écrire et nous sommes en permanence jugés sur nos écrits. C'est la raison pour laquelle je vais partager avec vous les astuces que je donne à mes élèves pour qu'ils atteignent leurs objectifs. Ces astuces sont au nombre de 5.

Définir des objectifs réalistes et mesurables pour améliorer son orthographe

Dans toute recherche d'amélioration, que ce soit pour l'apprentissage de l'orthographe ou dans tout autre domaine, la première étape consiste à définir des objectifs clairs, réalistes et mesurables.

- Des objectifs clairs : vous devez définir clairement ce que vous voulez obtenir. L'objectif « je veux progresser en orthographe » vous fera vous éparpiller dans tous les sens. Au contraire, l'objectif « je veux maîtriser les accords des adjectifs » vous permettra de vous concentrer sur ce point avant de passer à un autre.

- Des objectifs réalistes : soyons honnête, l'objectif « je veux maîtriser les accords des participes passés des verbes pronominaux en deux jours » n'est pas réaliste ! Ce type d'objectif trop ambitieux n'aura qu'un seul effet : vous décourager ! Et c'est le meilleur moyen pour abandonner en cours de route. Il est préférable d'avancer pas à pas, marche par marche. Concernant les participes passés, commencez par vouloir maîtriser les accords simples avec l'auxiliaire « être », puis avec l'auxiliaire « avoir ». Seulement après, vous pourrez passer à la marche suivante avec les participes passés des verbes pronominaux.

- Des objectifs mesurables : afin d'évaluer vos progrès, donnez-vous des objectifs que vous pourrez mesurer. Cela peut être, par exemple, la réduction du nombre d'erreurs dans vos écrits ou la réussite à tel exercice, à tel test spécifique. Cette approche vous permet non seulement de voir où vous allez, mais aussi – et surtout ! – de célébrer les progrès que vous réalisez ! En effet, je suis convaincue que s'octroyer des récompenses est essentiel pour maintenir la motivation et la confiance en soi. Nous reparlerons de ces récompenses un peu plus loin dans cet article.

Mon conseil pratique : notez clairement sur un post-it votre objectif clair, réaliste et mesurable et collez-le à un endroit approprié pour ne pas l'oublier. Je vous conseille aussi de noter la date à laquelle vous voulez avoir rempli cet objectif.

Comprendre le rôle du cerveau dans l'apprentissage de l'orthographe

Notre cerveau n'est pas une machine à enregistrer ! C'est un organe complexe et savoir comment il fonctionne facilite l'apprentissage. Il y a trois choses essentielles à savoir :

- Plus nous répétons et pratiquons des exercices sur un thème, plus les connexions neuronales se renforcent. Je compare souvent ces connexions neuronales à un chemin : si l'on passe une fois dans un pré, aucune trace ne se fera. En revanche si l'on passe et repasse de nombreuses fois par le même endroit, un chemin se créera, et il sera de plus en plus net, de plus en plus marqué. C'est la même chose avec l'apprentissage : plus vous vous entraînez, plus votre cerveau intégrera la notion, et c'est ainsi que vous pourrez atteindre votre objectif d'apprentissage.



- On ne peut apprendre qu'avec des émotions positives. Nous avons tous vécu cela quand nous étions enfants : quand on n'aime pas un professeur, que l'on ne se sent pas en confiance avec lui, la réussite demandera un surcroît de travail. Au contraire, lorsque l'on apprécie le professeur, que l'atmosphère de ses cours est bienveillante et agréable, il faut certes travailler, bien évidemment, mais le fait de travailler en confiance facilite l'apprentissage. Les efforts ne sont plus perçus comme tels. C'est au niveau du cortex préfrontal que tout cela se passe : cette zone du cerveau étant le siège à la fois des émotions et de l'apprentissage, bloquer les émotions positives bloque l'apprentissage.

- Il existe de nombreux profils d'apprentissage différents. Nous sommes tous intelligents, mais nous n'apprenons ni ne réfléchissons de la même manière. Certains ont une intelligence visuospatiale, ils mémorisent facilement les images, les cartes mentales sont très efficaces pour ces personnes. D'autres ont une intelligence interpersonnelle, ils réfléchissent beaucoup mieux quand ils sont en groupe, quand ils peuvent interagir avec d'autres personnes au sujet de la matière à apprendre, etc. Il existe en tout 9 types d'intelligences : naturaliste, interpersonnelle, intrapersonnelle, musicale rythmique, existentielle, verbale-linguistique, logico-mathématique, visuospatiale, et corporelle-kinesthésique. À partir du moment où l'on connaît son profil d'apprentissage, on atteint beaucoup plus facilement ses objectifs puisque l'on apprend selon son propre fonctionnement.

Mon conseil pratique : Identifiez votre profil d'apprentissage, répétez encore et toujours, et travaillez dans la joie et la bonne humeur.

La régularité : la clé de la réussite

Nous venons d'en parler, la répétition permet de renforcer les connexions neuronales dans l'apprentissage. Allons un peu plus loin dans cette réflexion.

La régularité est déterminante pour réussir dans n'importe quel domaine (le sport, le dessin, l'apprentissage d'une langue...) et l'orthographe n'est pas une exception. Établir une routine d'étude est essentiel pour renforcer ses compétences en orthographe. La pratique régulière, même pour de courtes périodes, peut vous faire atteindre vos objectifs très rapidement. L'apprentissage de l'orthographe est un processus cumulatif. Chaque session de pratique se construit sur ce qui a été appris précédemment : j'apprends l'orthographe des adverbes ordinaires en « -ment », ce qui me permet ensuite de m'intéresser aux cas particuliers où l'on écrit ces adverbes avec deux « m ». En pratiquant régulièrement, vous aidez à consolider les connaissances et à les convertir en compétences automatiques : à force d'entraînement, vous n'aurez plus à réfléchir s'il faut écrire un adverbe avec un ou deux « m ». L'orthographe française regorge d'exceptions à mémoriser, la régularité est donc essentielle.

Mon conseil pratique : il est préférable de travailler 10 minutes tous les jours que deux heures une fois par semaine.

Maintenir la motivation dans l'apprentissage de l'orthographe

Garder sa motivation est le plus grand défi quand on apprend, qui plus est quand on apprend une chose complexe comme l'orthographe. La clé réside dans la capacité à renouveler son intérêt, à trouver du plaisir dans le processus d'apprentissage (rappelez-vous : on n'apprend correctement qu'avec des émotions positives !) Pour cela, célébrez chaque petit objectif atteint. Il faut célébrer les réussites, bien sûr, mais aussi les efforts fournis. Si vous vous attelez à une règle difficile pour vous, que vous y consacrez quelques minutes tous les jours, vous avez le droit de vous octroyer une récompense à la fin de la semaine.

Une deuxième chose permet de maintenir la motivation sur le long terme : la communauté ! Partagez vos progrès et vos défis avec votre entourage ou un groupe d'apprentissage en ligne. Le soutien qu'on l'on peut vous apporter, mais aussi les retours constructifs sur vos difficultés sont précieux et vous donneront le courage de continuer.



Rappelez-vous cependant que la motivation fluctue et qu'il est normal de connaître des périodes de moindre enthousiasme, surtout une fois l'attrait de la nouveauté passé. L'important est de reconnaître ces moments sans se juger ni s'autoflageller. Dans ces moments-là, rappelez-vous pourquoi vous avez décidé de progresser en orthographe, votre motivation profonde, cela vous permettra de continuer.

Mon conseil pratique : Notez en début d'apprentissage votre « pourquoi » : pourquoi avez-vous décidé de réaliser cet objectif ? Puis, une fois que vous avez identifié vos différentes petites étapes de travail, notez clairement la récompense que vous allez vous accorder après la réalisation de tel ou tel objectif. Et partagez tout cela ! Ne restez pas seul(e) dans votre coin !

Gérer les émotions et le stress pour mieux apprendre

Il existe un lien entre les émotions et l'apprentissage de l'orthographe ! Eh oui, malheureusement, à l'école, l'apprentissage de l'orthographe est souvent stressant. L'anxiété et le manque de confiance en soi sont des obstacles à la réussite. Il est donc extrêmement important de développer des stratégies pour maintenir un état d'esprit positif et gérer le stress efficacement malgré la complexité dont relève l'apprentissage de l'orthographe.

- Tout d'abord, acceptez de faire des erreurs, cela fait partie intégrante du processus d'apprentissage. Au lieu de les voir comme des échecs, considérez-les comme des occasions d'apprentissage.

- La pratique de la pleine conscience, de la méditation ou de toute autre technique de gestion du stress peut vous aider à rester serein(e) et concentré(e) tout au long de l'apprentissage.

- Ne vous comparez pas aux autres ! Chaque chemin est différent, chacun apprend à son rythme ! N'essayez pas d'être meilleur(e) que les autres, mais meilleur(e) que la personne que vous étiez la semaine dernière.

- Cherchez du soutien lorsque vous en avez besoin. Parlez de vos doutes, de vos inquiétudes à votre enseignant ou à toute autre personne disponible pour vous écouter et vous redonner du courage. Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, bien au contraire, c'est un signe de force et de courage !

Mon conseil pratique : Tenez compte de l'état émotionnel dans lequel vous êtes, n'en ayez pas honte et apprenez à gérer votre stress par tous les moyens qui sont à votre disposition aujourd'hui (respiration, méditation, pleine conscience, soutien...)

En résumé, se donner comme objectif d'améliorer son orthographe demande de la détermination, de la compréhension et de la persévérance. En définissant des objectifs réalistes, nous posons les jalons de notre parcours. Comprendre le fonctionnement du cerveau nous aide à adopter des méthodes d'apprentissage plus efficaces, tandis que la régularité dans la pratique garantit une progression constante.

Se maintenir motivé est un défi, mais en reconnaissant et en célébrant nos petites victoires, nous alimentons notre passion pour apprendre. Enfin, il ne faut pas négliger la gestion du stress.



Cet article participe à l'événement inter-blogueurs « Mes astuces pour atteindre mon objectif » organisé par Madame Paléo, coach de perte de poids selon le principe « Perdre du poids sans avoir faim ». J'aime beaucoup ce blog et si vous voulez le découvrir, je vous conseille plus particulièrement Comment trouver la motivation pour maigrir où Madame Paléo nous donne des conseils qui recoupent ceux dont nous avons parlé ici dans un autre domaine. Je vous conseille aussi l'article Perdre du poids en rigolant : 15 règles insolites, je rejoins à 100% Madame Paléo, il est toujours préférable d'ajouter une touche d'humour et de légèreté que l'on souhaite perdre du poids ou... apprendre l'orthographe !

visitez le blog de Awa :
progresser-en-orthographe.com



33.

Comment lire plus et atteindre ses objectifs de lecture ?

EVA DU BLOG [MONBAGAGECULTUREL.COM](https://monbagageculturel.com)





COMMENT LIRE PLUS ET ATTEINDRE SES OBJECTIFS DE LECTURE ?

Comment lire plus ? Comment atteindre vos objectifs de lecture ? La lecture est une compétence essentielle qui peut être améliorée avec la pratique et les bonnes stratégies. Dans cet article, je partage avec vous mes astuces et techniques pour garder la motivation et atteindre mes objectifs de lecture.

Par ailleurs je parlerai des moyens reconnus pour lire plus vite et mieux comprendre ce qu'on lit, de la méthode de lecture sélective à l'utilisation de la vision périphérique. J'espère vous aider à choisir une stratégie de lecture adaptée à vos besoins et à pratiquer régulièrement pour améliorer votre efficacité de lecture. Que votre objectif soit d'élargir vos horizons ou de retenir davantage d'informations, vous trouverez certainement un conseil pratique à mettre en application pour vous rapprocher de vos objectifs de lecture.

Cerner ses motivations profondes

Pour apprendre à lire plus efficacement et lire plus souvent, prenez le temps de comprendre pourquoi cela compte tellement pour vous. Voulez-vous être en mesure de répondre aux questions de vos enfants ? Découvrir ou retrouver le plaisir de vous absorber dans des histoires captivantes, ou développer des compétences professionnelles ?

Cette introspection vous permettra de choisir des lectures qui correspondent vraiment à vos aspirations, qu'il s'agisse de lire un livre pour le plaisir, d'apprendre des techniques de lecture rapide pour gagner du temps, ou de mémoriser des informations vitales pour votre carrière ou votre développement personnel.

Se fixer les bons objectifs

Peut-être avez-vous tenté d'instaurer une routine par la toute-puissance de votre bonne volonté, en espérant que l'habitude finisse par s'ancrer. Personnellement, cela n'a pas fonctionné pour moi. J'ai eu besoin de faire comme au boulot, finalement 😊 : en me fixant des objectifs précis, mesurables, atteignables, pertinents et temporellement définis (les fameux objectifs SMART), j'ai pu (enfin !!!) lâcher les écrans pour me plonger dans la pensée des auteurs importants pour moi aujourd'hui.

Comment ça marche ? Eh bien mettons que vous souhaitiez accélérer votre vitesse de lecture. Dans ce cas l'approche SMART a toute sa pertinence.

Un objectif spécifique : au lieu de vouloir simplement lire plus vite, précisez votre objectif, par exemple en vous disant Je veux maîtriser la lecture en diagonale pour absorber l'essentiel d'un article professionnel en moins de deux minutes.

Un objectif mesurable : décidez dès le départ comment vous mesurerez vos progrès. Vous pourriez par exemple fixer le nombre de mots lus par minute (WPM). Si vous lisez actuellement 200 mots par minute, fixez-vous pour objectif d'atteindre 400 mots par minute grâce aux techniques de lecture rapide que nous allons voir plus loin.

Un objectif atteignable : pour rester dans l'objectif Lire plus vite, le fait de doubler votre vitesse de lecture ne se fera pas du jour au lendemain. Un but plus accessible pourrait être de mettre en place une routine de lecture régulière. Pour cela, lire quelques pages par séance peut suffire, dans un premier temps. Si vous fréquentez ce blog (merci 🍀), vous savez que je m'étais fixé pour objectif de lire deux essais par mois, et vous avez dû voir que j'ai lamentablement échoué. Aujourd'hui mon objectif est plutôt de lire une heure par jour, et d'augmenter peu à peu la durée.



Un objectif pertinent : il vaut mieux que vos objectifs de lecture s'alignent sur vos aspirations personnelles. Pour une brûlée de littérature comme moi, l'objectif n'est pas de lire à la vitesse de la lumière, mais de m'imprégner de la pensée, du style et de la sensibilité de l'auteur. Je choisis donc de terminer chaque livre lu par la rédaction de mes impressions de lecture.

Un objectif temporellement défini : fixez-vous un délai. Par exemple, Je veux être capable de lire un livre par semaine d'ici un an. Cela vous donne une ligne temporelle claire pour mesurer vos progrès et ajuster votre méthode d'apprentissage si nécessaire.

Établir une stratégie de lecture efficace

Avant tout, trouvez vos moments de lecture : identifiez les créneaux de la journée où vous êtes le plus susceptible de lire sans être dérangé. Peut-être le matin avec votre café, ou juste avant de dormir. Ce sont des instants précieux à sacrifier pour plonger dans vos lectures.

Utilisez des marque-pages. Bien sûr ils marquent là où vous vous êtes arrêté, mais un marque-page peut aussi servir à noter des pensées ou des questions qui vous viennent pendant votre lecture. Idéal pour ceux qui doivent faire ensuite un compte-rendu de lecture !

Relisez en cours de lecture pour approfondir et découvrir des nuances ou des idées que vous auriez manquées. Prenez l'habitude de revenir en arrière et faites-en même un principe de lecture.

Testez le mind mapping : pour les lectures complexes ou denses, une mind map (ou carte mentale/heuristique) peut vous aider à visualiser les relations entre les idées et à structurer vos connaissances de manière plus intuitive. Rien de tel pour mémoriser les données et personnaliser votre parcours d'apprentissage.

Dans tous les cas définissez une durée précise de lecture pour mobiliser votre concentration et optimiser le temps passé sur votre passion (re)naissante.

Adopter la lecture active et la prise de notes

Pour mieux comprendre et retenir ce que vous lisez, le combo lecture active/prise de notes a largement fait ses preuves. C'est une association qui engage plusieurs facettes de votre capacité cognitive : l'attention, la compréhension analytique, et la mémoire à long terme.

La lecture active consiste à vous engager dans votre lecture en posant des questions, en réfléchissant sur le contenu, et en faisant des liens avec ce que vous savez déjà. La prise de notes vient compléter cet état d'esprit en couchant noir sur blanc les idées clé, les concepts importants et vos propres réflexions sur le sujet.

Adapter sa vitesse

Savoir quand lire lentement pour tout comprendre à fond, et quand lire rapidement pour survoler un texte est une faculté précieuse pour atteindre vos objectifs de lecture.

Pour bien saisir et retenir l'essence d'un texte, il est parfois nécessaire de plonger dans les détails de certaines parties. D'autres sections, en revanche, permettent une lecture rapide, juste un survol. Selon vos buts et le genre de document, choisir entre une analyse minutieuse ou un balayage des points principaux s'impose.

Développer sa mémoire visuelle et auditive

Certains apprennent mieux en écoutant, d'autres en visualisant. La lecture à haute voix aide ceux qui retiennent mieux ce qu'ils entendent. Pour eux, prononcer les mots importants renforce la mémorisation et la compréhension.



À l'inverse, ceux qui sont plus visuels bénéficient de la création d'images mentales. Visualiser les concepts clés améliore la rétention et la compréhension. Ces techniques, adaptées selon votre type de mémoire, facilitent une lecture efficace et une assimilation plus profonde du contenu.

Dans tous les cas, au besoin lisez les phrases importantes à haute voix pour mieux les retenir et les comprendre rapidement, et visualisez les concepts en vous créant des images mentales. Ces méthodes facilitent réellement la lecture et améliorent l'intégration des informations.

Rejoignez une tribu de lecteurs

Partagez vos lectures sur vos plateformes en ligne préférées (Instagram, YouTube ou TikTok...), ou en tenant un blog dédié. En publiant autour de vos découvertes littéraires avec une communauté diverse, vous vous engagez publiquement à atteindre vos objectifs de lecture. Sur Instagram, par exemple, vous pouvez poster des photos attrayantes de vos livres préférés avec des légendes inspirantes. Sur YouTube, vous avez la possibilité de créer des vidéos de recommandations de lecture ou des revues de livres pour partager vos impressions avec un public plus large. Sur TikTok, vous pouvez captiver votre audience avec des vidéos courtes et créatives présentant vos lectures du moment.

Par ce biais vous créez une dynamique d'engagement qui vous incite à rester fidèle à vos intentions de lecture. Vous bénéficierez également du soutien, des conseils et des recommandations d'autres passionnés de lecture, ce qui enrichit votre expérience littéraire et vous encourage à découvrir de nouveaux horizons.

Prêt-e à devenir des lecteurs épanouis ?

En intégrant ces techniques et stratégies, de la planification de vos sessions de lecture à l'adaptation de votre vitesse de lecture, en passant par le développement de compétences en prise de notes et en mémorisation, vous pourrez non seulement lire plus mais aussi lire mieux.

La lecture devient alors une pratique complète, enrichissante, qui vous aide non seulement à atteindre vos objectifs de lecture mais aussi à développer une compréhension plus profonde des textes, à augmenter votre vitesse de lecture et à profiter pleinement des bienfaits de la lecture sur le plan personnel et professionnel.

Focus sur les techniques de lecture rapide et efficace

Lire vite, c'est possible. Commencez par survoler le texte, repérez les informations clés. L'astuce ? Lire en blocs de mots, pas un par un. Aussi, dédiez certaines sessions à la pratique de la lecture rapide. Cela ne signifie pas précipiter chaque lecture, mais plutôt choisir des moments pour travailler sur votre vitesse et votre efficacité de lecture, alternant avec des moments de lecture plus approfondie.

Exploitez la table des matières pour naviguer dans le texte : Avant de commencer la lecture intégrale, prenez quelques minutes pour lire cette section et définir vos priorités de lecture, en fonction de vos objectifs spécifiques. Cela peut grandement réduire la durée de lecture nécessaire pour extraire les informations les plus pertinentes.

La méthode de lecture sélective permet de lire efficacement en se concentrant sur les informations importantes. Elle consiste à survoler rapidement le texte pour repérer les éléments clés, comme les titres et les premières phrases de chaque paragraphe. En pratiquant cette méthode, vous pouvez extraire rapidement les informations essentielles d'un texte volumineux.

Le balayage et l'écrémage sont des techniques de lecture rapide permettant de repérer les mots-clés, lire les titres, sous-titres, points d'ancrage comme les mots en gras, et d'obtenir rapidement l'idée générale d'un texte. Ces approches encouragent à lire en diagonale ou à effectuer des saccades visuelles pour identifier les parties les plus significatives d'un document, permettant ainsi de lire très vite sans sacrifier la compréhension du texte.



Autre technique redoutable, la vision périphérique qui consiste à percevoir ce qui se trouve en dehors de notre champ de vision central. Elle nous permet d'avoir une vue d'ensemble de notre environnement sans avoir besoin de regarder directement chaque détail. En appliquant la vision périphérique à la lecture, nous pouvons repérer les mots-clés et les informations importantes plus rapidement, facilitant ainsi notre compréhension globale du texte

Utilisez un stylo ou un pointeur pour guider vos yeux et réduire les fixations inutiles. Cela aide à lire plus rapidement tout en favorisant une meilleure compréhension des techniques de lecture.

Diversifiez vos lectures. La variété enrichit l'expérience et affine les techniques. Plus vous lisez, plus vous vous améliorez. Personnellement j'ai toujours en cours de lecture : un roman, un essai et un recueil de poésie.

Éliminez les mauvaises habitudes. La subvocalisation (l'acte de prononcer intérieurement les mots en lisant) ralentit la lecture. Apprenez à visualiser les mots sans les prononcer intérieurement.

Évaluez régulièrement votre vitesse de lecture. Faites des tests pour découvrir comment améliorer vos performances.

Testez plusieurs stratégies pour trouver celle qui s'adapte à vous. Que ce soit pour parcourir rapidement un texte ou s'imprégner de chaque détail, chaque technique a son utilité.

Maximisez votre concentration par une attitude positive, un environnement agréable et zéro distraction. Ces trois éléments réunis sont la clé pour vous permettre de lire efficacement.

Cet article participe à l'événement inter-blogueurs « Mes astuces pour atteindre mon objectif » organisé par Madame Paleo. Pour ceux qui ne la connaissent pas, Madame Paleo est coach de perte de poids selon le principe « Perdre du poids sans avoir faim ». Son blog regorge d'astuces pour vivre pleinement et sereinement l'alimentation Paleo au quotidien, et j'y ai découvert notamment une explication lumineuse de l'[autophagie](#) et [10 erreurs à éviter pour réussir votre jeûne intermittent](#). Vous l'aurez deviné, Paleo et jeûne intermittent font partie d'un mode de vie que je souhaite chaque jour plus enrichissant, en mode Mens sana in corpore sano !

visitez le blog de Eva :
monbagageculturel.com



34.

Coucher mes enfants sans souci (Mon objectif quotidien de Papa)

BERTRAND DU BLOG CAPTAINPAPA.FR





COUCHER MES ENFANTS SANS SOUCI (MON OBJECTIF QUOTIDIEN DE PAPA)

Être père est, pour moi, le « job » (ou le rôle) le plus difficile qui soit. Plus généralement, être parent et élever ses enfants comporte bon nombre de défis. Chaque jour, nous nous fixons des objectifs dans l'éducation de nos enfants. Et souvent, nos attentes sont déçues, car les choses ne se passent comme prévu. Dans cet article, je vais te partager mes astuces pour atteindre mes objectifs en tant que Papa, en illustrant ces astuces au travers d'un cas concret : la routine de coucher de mes enfants.

Réussir à coucher ton/tes enfants sans souci est généralement une question qui intéresse tous les parents. Qui ne rêve pas de coucher rapidement son enfant pour ensuite pouvoir profiter du reste de sa soirée 🌈 ?

Alors, si tu veux connaître LA méthode qui fonctionne à tous les coups pour que tes enfants aillent se mettre au lit tout seul. Ou bien si tu souhaites que le rituel de coucher ne dure pas plus de 10 minutes... saches que tu es au MAUVAIS ENDROIT 😊 !

Eh oui, il existe beaucoup de sites qui t'apporteront des méthodes géniales si tu veux t'orienter vers cette voie.

Moi, en revanche, je préfère te partager en toute honnêteté mon expérience du coucher de mes quatre enfants. Elle ne te fera pas rêver, mais elle pourra te rassurer si toi aussi, tu prends beaucoup (trop ?) de temps pour coucher tes enfants 😊.

Voyons comment la routine de coucher de mes enfants illustre parfaitement ma méthode pour atteindre mes objectifs en tant que Papa. Cette méthode se déroule en trois temps essentiels.

1) Planifier : Avoir une routine de coucher claire

Atteindre un objectif commence toujours par la définition précise de celui-ci, et par sa décomposition en étapes élémentaires.

Dans le cas du coucher, cela correspond à définir précisément à quelle heure ton enfant doit être au lit ET à quelle heure tu prévois de sortir de sa chambre. C'est un objectif mesurable, il doit être atteignable et il doit être partagé avec ton enfant. Évidemment, si ton enfant ne sait pas lire l'heure, ce n'est pas grave, il doit comprendre que tu quitteras sa chambre avant qu'il soit endormi, quand tu l'auras décidé. Ensuite, pour réussir à mettre au lit tes enfants sans t'énerver, il est nécessaire de mettre en place une routine bien définie et systématique. Cela revient à décomposer ton objectif en étapes élémentaires pour parvenir à tes fins.

Chez moi, la routine du soir commence avant le dîner par le bain / douche et la mise en pyjama. Viens ensuite le dîner en famille puis arrive l'étape la plus difficile selon moi. Il s'agit de la transition entre le dîner et le brossage de dents. Il existe en effet bon nombre de sollicitations (un canapé, un jouet qui traîne, un livre qui traîne...) qui peuvent détourner ton enfant de l'objectif à atteindre : la salle de bain. Pour y parvenir sans trop de problème, j'ai une méthode que je te partage dans cet article sur le rituel de coucher.

La routine se poursuit avec le brossage de dents, le pipi, puis l'histoire du soir. C'est ensuite que les choses peuvent se gâter. C'est ce que je vais aborder dans la partie suivante.

Mais avant, je te rappelle que chaque étape de cette routine doit être pensée pour rassurer et apaiser ton enfant, en lui montrant que tu es là, présent et à l'écoute, prêt à l'accompagner vers de doux rêves. C'est une condition essentielle si tu veux espérer sortir de sa chambre rapidement.

2) S'adapter : Rester souple dans l'application de la routine de coucher

Ça y est, l'histoire est lue... il ne reste plus qu'à faire un bisou, un câlin, et à sortir de la chambre... Ça, c'est la théorie, car en fait, ton enfant va brusquement avoir plein de choses à te raconter une fois la lumière éteinte. Curieusement, c'est à ce moment-là que lui reviennent à l'esprit toutes les choses qui se sont passées aujourd'hui et qu'il rêve de te raconter.



Toutes ces questions qui lui trottent dans la tête et qu'il meure d'envie de te poser MAIN-TE-NANT. Alors que toi, tu n'attends qu'une chose : sortir de la chambre et profiter de ta soirée 😊. C'est le moment de montrer ta capacité à être un père souple et compréhensif.

Là, tu comprends qu'atteindre un objectif, quel qu'il soit, nécessite souvent une certaine dose de flexibilité et d'adaptation. Chaque soir, ou presque, possède son lot de circonstances particulières qui m'empêchent de quitter la chambre de mes enfants à l'heure prévue.

Si tu souhaites coucher tes enfants sereinement sans crier, tu dois accepter de modifier tes attentes et tu dois rester souple sans montrer d'agacement. L'astuce pour garder ton calme et ne rien montrer à ton enfant, c'est tout simplement de ne pas avoir d'attente.

Ne fais pas cette erreur de débutant !

Tant de fois par le passé, je pensais qu'en disant à mon enfant que j'avais prévu de passer du temps avec mon épouse, il serait plus indulgent à mon égard et me laisserait sortir de la chambre... Que nenni ! C'est tout le contraire qui se passe. Mes enfants semblent tout faire pour me retenir : « Papa, tu peux remplir ma gourde », « Papa, tu peux remettre ma couette », « Papa, il est où mon doudou ? », « Papa, tu peux me refaire un dernier câlin », etc.

Pourquoi ?

Parce qu'ils sentent que je suis moins présent avec eux, car je me projette déjà dans ma soirée d'après. J'ai compris désormais qu'il vaut mieux rester 10 min de plus (quitte à dépasser l'heure de sortie de la chambre que je m'étais fixée) plutôt que d'avoir une crise de pleurs, car je me serais mis en colère.

Depuis, j'ai adopté deux principes : je cache à mes enfants mes attentes (ils ne doivent pas sentir que je suis pressé) et je profite du moment avec eux. C'est l'objet du temps 3 pour atteindre son objectif.

3) Profiter du voyage : Apprécier le temps passé avec ses enfants

Quand tu sens que tes enfants ont encore besoin de toi et que tu ne pourras pas sortir de la chambre à l'heure prévue, tu as deux options. Être bienveillant et ferme ou bien te mettre en colère et sortir de la chambre.

Si tu choisis la seconde option, le temps que tu auras pris pour les mettre au lit sera gaspillé. Ils se coucheront tristes et tu sortiras fâché.

Si tu choisis la première option, tu montres à tes enfants le bon exemple : tu restes à l'écoute, mais tu es ferme. J'ai souvent pris la seconde option et désormais, j'opte uniquement pour la première.

Quand je ne parviens pas à sortir facilement de la chambre, que mon enfant réclame encore un câlin... je me rappelle une chose importante : « dans 5 ou 10 ans » mon enfant ne réclamera plus de câlin. Les moments que je passe avec mes enfants sont éphémères. Choisir de les savourer, même s'ils semblent retarder l'atteinte de mon objectif, est en soi une victoire.

Dans la quête de tout objectif, il est crucial de savoir apprécier le voyage, même lorsque l'on n'atteint pas immédiatement la destination souhaitée. Cette philosophie s'applique parfaitement à la routine du coucher de tes enfants, où chaque moment passé ensemble est une occasion de créer des liens et de créer des souvenirs précieux.

Ma vision du coucher des enfants

Tu l'as compris, ma vision du coucher est différente de celles que l'on peut te proposer ici et là. Chez moi, pas de méthode miracle, mais un choix volontaire de m'adapter aux circonstances et au besoin de mes enfants. Car pour moi, la qualité du temps passé ensemble est plus importante que le strict respect d'un horaire.



À retenir

Voilà cher Papa, j'espère qu'à travers le cas concret du coucher des enfants, j'ai pu mettre en lumière ma méthode pour atteindre mes objectifs en tant que Papa.

Voici les trois étapes à retenir : 1 – Définir son objectif, 2 – Faire preuve de flexibilité et 3- Profiter du voyage.

Dans la parentalité comme dans la vie, atteindre un objectif est important, mais les souvenirs que nous créons et les leçons que nous en retirons en chemin sont ce qui compte vraiment.

En définissant une routine de coucher, tu fixes les étapes pour réussir le coucher de tes enfants. Mais, en faisant preuve de flexibilité et en écoutant les besoins de ton enfant, tu lui apprends aussi une leçon précieuse sur l'importance de l'écoute et de l'adaptation aux autres. Enfin, tu lui offres le réconfort dont il a besoin pour s'endormir paisiblement, ce qui te permettra tout de même de sortir de sa chambre...heureux

Cet article participe à l'évènement « mes astuces pour atteindre mon objectif » organisé par le blog de [Madame Paléo](#). Sur ce blog, Jessica accompagne ses lecteurs à adopter des choix alimentaires bénéfiques. Je te recommande notamment la lecture des articles suivants : [Faut-il faire de la muscu pour perdre du poids ?](#) ou encore [10 aliments perte de poids](#).

visitez le blog de Bertrand :
captainpapa.fr



35.

Ma méthode théâtrale pour rester focus : Le Pomodoro

CYRIL DU BLOG LE CARTOONISTE.COM





MA MÉTHODE THÉÂTRALE POUR RESTER FOCUS : LE POMODORO

Dans ce monde hyperconnecté où les distractions sont reines, trouver la clé de la productivité semble parfois aussi complexe que de dénicher une aiguille dans une botte de foin. Imagine-toi, dérivant au gré des vagues du net, papillonnant d'une notification à l'autre, comme une libellule perdue dans un champ de distractions numériques. C'était moi, avant. Avant de réaliser que la solution à mes problèmes de concentration ne se trouvait ni dans une énième tasse de café, ni dans la fumée d'une pause cigarette, et encore moins au fond d'un verre de pastis. Non, la réponse était bien plus simple, et étonnamment... rouge.

"Comment une tomate a sauvé ma productivité !"

Voilà qui sonne comme le titre accrocheur d'un article de magazine en quête de buzz. Pourtant, je t'assure, derrière ces mots se cache une méthode sérieuse et incroyablement efficace. Non, je n'ai pas adopté un régime exclusivement composé de jus de tomate, mais j'ai plutôt découvert une technique révolutionnaire qui a bouleversé ma façon de travailler et, je l'ose dire, ma vie tout entière.

Avant le salut

Mes luttes avec la concentration et la productivité

Avant de découvrir la magie d'une simple tomate, ma quête de productivité ressemblait plus à un parcours d'obstacles qu'à une promenade de santé. La concentration ? Une légende urbaine, à mon avis. Mes journées étaient parsemées de tentatives désespérées pour garder le cap, souvent sans succès. Je me perdais dans un océan de distractions, naviguant sans but entre des îles de tâches inachevées.

Les solutions tentées

Les listes de tâches interminables semblaient promettre un semblant d'ordre dans le chaos, mais se transformaient rapidement en monuments à ma propre procrastination. Les applications de gestion du temps ? Des labyrinthes numériques où mon attention se perdait encore plus facilement. J'ai même tenté les séances de méditation pour améliorer ma concentration, mais au lieu de me retrouver zen et concentré, je me retrouvais souvent à planifier mon dîner ou à réviser mentalement les paroles de ma chanson préférée.

Les techniques de motivation, allant des récompenses à la visualisation positive, promettaient monts et merveilles. Et pourtant, l'appel des réseaux sociaux était plus fort que la satisfaction différée d'une tâche accomplie. Le cercle vicieux de la distraction semblait invincible.

La réalisation

Ces tentatives, bien que bien intentionnées, n'ont fait qu'éclairer une vérité incontournable : sans une méthode solide et éprouvée, ma lutte contre la procrastination était vouée à l'échec. J'avais besoin d'une solution qui ne se contentait pas de traiter les symptômes de mon inattention, mais qui s'attaquait à la racine du problème.

Découverte de la méthode Pomodoro

Qu'est-ce que la méthode Pomodoro ?

La méthode Pomodoro est une technique de gestion du temps développée à la fin des années 80 par Francesco Cirillo. L'approche est simple, mais sa mise en œuvre a des effets profonds sur la productivité et la gestion du temps. Le nom "Pomodoro" vient de l'italien "tomate", inspiré par le minuteur de cuisine en forme de tomate que Cirillo utilisait pour chronométrer ses sessions d'étude.



Le processus : 25 minutes de travail / 5 minutes de pause

La méthode se base sur la division du temps de travail en intervalles de 25 minutes, appelés "Pomodoro", suivis chacun par une courte pause de 5 minutes. Cette structure rythmée favorise une concentration intense et sans distraction sur la tâche à accomplir, tout en offrant des pauses régulières pour recharger les batteries et prévenir l'épuisement mental.

L'outil Be Focus : Un compagnon indispensable

Pour mettre en pratique la méthode Pomodoro, j'ai adopté l'outil Be Focus, une application qui me permet de suivre mes sessions Pomodoro avec facilité. Cet outil est devenu un élément clé de ma routine quotidienne, m'aidant à rester discipliné et à mesurer concrètement ma productivité. Avec Be Focus, je peux non seulement suivre le nombre de Pomodoros réalisés mais aussi personnaliser la durée des sessions de travail et des pauses pour s'adapter au mieux à mes besoins et à mon rythme de travail.

Les bénéfices du Pomodoro

Adopter la méthode Pomodoro a transformé ma façon de travailler et de gérer mon temps. Parmi les nombreux bénéfices, voici les plus marquants :

- Augmentation de la Productivité : En me concentrant pleinement pendant 25 minutes, je réalise plus de travail de qualité en moins de temps.
- Réduction du Stress : Les pauses régulières aident à maintenir un niveau de stress bas, rendant le processus de travail plus agréable et moins épuisant.
- Meilleure Gestion du Temps : Avec la méthode Pomodoro, je sais exactement combien de temps je consacre à chaque tâche, ce qui me permet d'optimiser ma journée et de réduire le temps perdu.
- Amélioration de la Concentration : La structure des sessions Pomodoro aide à développer une habitude de concentration profonde, réduisant la tendance à la procrastination et aux distractions.
- Flexibilité et Adaptabilité : Bien que la structure de 25/5 soit la norme, la méthode est suffisamment flexible pour s'adapter à différents types de tâches et niveaux d'énergie, rendant chaque journée de travail unique et sur mesure.

L'adoption de la méthode Pomodoro, combinée à l'utilisation de l'outil Be Focus, a été une révélation dans ma quête d'une productivité et d'une efficacité accrues. C'est une transformation que je recommande à quiconque se bat pour trouver son rythme dans le tumulte des exigences quotidiennes.

Efficacité accrue

Le format sprint des Pomodoros a radicalement changé ma perception de la productivité. En me concentrant intensément pendant 25 minutes, j'ai découvert que je pouvais accomplir des tâches qui auraient normalement pris beaucoup plus de temps. Cette méthode m'a appris l'importance de travailler smarter, pas harder. Chaque Pomodoro est un petit marathon de concentration, me permettant d'achever mes projets avec une efficacité stupéfiante.

Gestion du temps

Avant la Pomodoro, j'étais souvent perdu dans mes journées, me demandant où mon temps s'était évaporé. Cette méthode m'a offert une loupe à travers laquelle je pouvais observer et analyser comment je dépensais chaque minute. En segmentant mon temps, j'ai appris à le maîtriser, transformant des journées chaotiques en séquences productives et mesurées.



Moins de stress

Les pauses sont le souffle de vie dans la méthode Pomodoro. Elles offrent un moment de répit, essentiel pour maintenir le bien-être mental et physique. Ces courtes interruptions m'ont aidé à garder le stress à distance, me permettant de me recharger et de revenir à mes tâches avec une énergie renouvelée. C'est une pratique qui respecte le rythme naturel de notre corps et de notre esprit.

Focus sur les objectifs

Chaque Pomodoro est une mission ciblée. Cette approche m'a aidé à rester ancré sur mes objectifs à court terme, en transformant des tâches intimidantes en séquences gérables. En définissant clairement ce que je veux accomplir dans chaque session, j'avance avec confiance et détermination, chaque tic-tac du minuteur me rapprochant un peu plus de la ligne d'arrivée.

Créativité maintenue

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, structurer mon temps avec la méthode Pomodoro n'a pas étouffé ma créativité; elle l'a au contraire libérée. En me donnant des cadres clairs de travail et de repos, j'ai pu canaliser mon énergie créative plus efficacement, transformant l'inspiration en action sans me laisser submerger par le désordre mental.

Comment intégrer la méthode Pomodoro dans ta routine

- Commence petit : Intègre d'abord quelques Pomodoros dans ta journée et ajuste selon tes besoins.
- Sois flexible : Adapte les durées des sessions de travail et des pauses pour qu'elles correspondent à ton rythme personnel.
- Utilise un outil : Les applications comme Be Focus peuvent te faciliter la tâche en suivant tes Pomodoros et en te rappelant de prendre des pauses.

Pourquoi la méthode Pomodoro fonctionne

Scientifiquement, la méthode Pomodoro capitalise sur notre capacité à maintenir une haute concentration sur de courtes périodes. Les pauses régulières préviennent la fatigue mentale et le stress, tout en favorisant une meilleure gestion de l'attention et de l'énergie. Psychologiquement, accomplir des tâches en sprints offre un sentiment immédiat d'accomplissement, boostant la motivation et l'engagement.

Conclusion : La méthode Pomodoro, plus qu'une technique, une révélation

En conclusion, adopter la méthode Pomodoro peut transformer radicalement ta productivité et ta gestion du temps, te permettant de réaliser tes objectifs avec moins de stress et plus d'efficacité. Mais n'oublions pas que la performance et le bien-être vont de pair. Prendre soin de son corps et de son esprit est essentiel pour maintenir un niveau élevé de motivation et d'énergie, indispensable pour tirer le meilleur parti de techniques comme le Pomodoro.



Dans cette optique, je t'encourage à explorer d'autres aspects de ton bien-être. Par exemple, grâce à "Madame Paléo", comprendre les hormones qui empêchent la perte de poids peut t'offrir des insights précieux sur la manière dont ton corps fonctionne, tandis que découvrir les 10 aliments perte de poids peut t'aider à ajuster ton alimentation pour soutenir tes efforts de productivité et de concentration. Tout comme la méthode Pomodoro te permet de structurer et d'optimiser ton temps, ces lectures recommandées par "Madame Paléo" peuvent t'offrir des clés pour mieux gérer ta santé et ton bien-être.

visitez le blog de Cyril :
lecartooniste.com



36.

Mon astuce pour atteindre mon objectif

GENKA DU BLOG [BLOG-SUR-LE-BONHEUR.COM](https://www.blog-sur-le-bonheur.com)





MON ASTUCE POUR ATTEINDRE MON OBJECTIF

Pour entamer à répondre à la question sur mon astuce pour atteindre mon objectif, je commencerais par ces petites questions :

Qu'est-ce que l'écriture et le blogging m'ont appris depuis plus de trois ans maintenant ? Qu'est-ce que l'écriture persistante a changé pour moi ? Pourquoi ai-je emprunté ce chemin et comment est-elle devenue l'un des sens de ma vie ?

Ne me doutant de rien de ce qui m'attendait et évidemment guidé par mon intuition, forte en plus, j'ai emprunté ce chemin d'écriture pas facile. Mais rempli d'émotions positives, les enseignements tirés et les objectifs atteints. Un chemin plein de nombreux mots que j'ai forgé et dont j'ai fait un guide pour moi et pour ma découverte de moi-même.

La dure vérité est sortie, mais ma vie a tout recommencé. En général, j'ai commencé à vivre ma vie, et pas seulement à y exister, sans être réellement y vivante. Une cruelle vérité qui a révélé ma nature hypersensible et sur quelles bases je parviens à me construire chaque jour, petit à petit.

À marcher progressivement vers une meilleure version de moi-même et à vouloir de tout cœur suivre le chemin de mon cœur. J'ai touché mes rêves les plus intimes et j'ai commencé à les réaliser.

Être moi-même, par exemple, être acteur de ma vie, être utile à moi-même avant tout et ainsi aussi au monde qui m'entoure. Cela inclut mes proches qui nécessitent toute ma plus grande attention. Mes deux enfants qui ont le plus besoin de moi à ce jeune âge pour eux.

Être une personne utile pour moi-même, pour être une bonne mère et une bonne personne pour les autres.

Une autre soi-disant réussite, ou objectif soigné et bien exécuté, était de mettre les biens matériels hors de ma vue et de mes désirs primaires. Et de là, de me livrer à des aventures avec mes deux fils et à des expériences de qualité. C'était un objectif tacite, bien atteint.

Certes, lorsque j'ai commencé à écrire plus sérieusement, je n'avais pas l'intention de démêler mon âme, de fouiller mon cœur, de mieux me comprendre. Mais effectivement, l'écriture, ayant le pouvoir de forger des mots qui ne viennent que de mon cœur, y est parvenue.

Avec ou sans cette intention, cela vous change. C'est ce qu'elle a fait et ce qu'elle fait toujours pour moi, avec la pleine conscience que ce chemin est long et ne sera jamais achevé. Ce qui rend le plaisir d'écrire encore plus grand car je sais que cela va durer éternellement. Le sens de ma vie restera pour toujours !

N'est-ce pas la meilleure 'déception' que j'ai jamais reçue de ma vie. Me condamner à suivre mon sens jusqu'à ce que je cesse d'exister ? J'existe à travers lui et il existe à travers moi. Nous nous nourrissons les uns les autres.

Oui, c'est le cas.

Au début, je ne m'étais pas fixée un tel objectif. Je n'avais pas de tâches clairement définies à accomplir alors que chaque semaine, chaque jour, j'écrivais mes mots sur la feuille vierge, aussi devant l'écran blanc. Procédant de tout cet énorme monde de mots derrière moi, de toutes ces années d'écriture, j'ose conclure par moi-même ce que j'ai pu réaliser grâce à elle.



Un objectif n'existait pas, mais il a pris forme et s'est élevé comme l'étoile que je regarde matin et soir depuis ma fenêtre. Cela a pris feu et a allumé dans mon cœur une flamme difficile à éteindre. Mais ce feu j'aimerais toujours être attisé.

Une flamme, un flux, un flow, une passion, un phare ou un sortilège qui a réussi à m'envoûter. N'a pas d'importance. L'objectif a été atteint, même s'il n'y en avait pas.

Par conséquent, si vous voulez vous toucher, commencer à mieux vous comprendre, améliorer votre vie en tant que personne qui souhaite avoir des relations saines et significatives avec vos proches et les personnes qui vous entourent, commencez à écrire.

Si vous avez envie de vous approcher de vous-même et de vous accueillir, écrivez. Mon objectif (non écrit et non fixé au départ) est devenu un lorsque j'ai réalisé le travail accompli ces dernières années.

Bien sûr, j'y suis parvenue, mais le travail sur moi-même ne s'arrêtera jamais.

Après avoir commencé à mieux me comprendre, il m'est devenu plus facile de comprendre le monde qui m'entoure. Les personnes les plus proches de moi, dont le comportement demande à être compris et accepté, tout comme le mien.

C'est à partir de là et encore à travers l'écriture que personne n'est parfait, donc nous ne devons pas juger et chercher la perfection, quelque chose où nous ne la trouverons jamais.

Les avantages de l'écriture sont nombreux...

Cela m'a tellement apporté et continue de m'apporter. Les mots que je tape restent comme une empreinte dans mon esprit, émergeant lentement et avec confiance de mon cœur. Il est difficile de s'y retrouver entièrement, mais cela en vaut la peine.

Si vous aussi vous voulez mieux vivre avec vous-même, c'est la voie à suivre.

Je le répète, je n'avais pas de telles intentions ni de tels objectifs au tout début.

Apparemment, l'écriture s'est avérée être l'étincelle qui s'est allumée en moi et m'a fait flamboyer et mourir pour ma vie. M'améliorer et profiter de la vie.

Elle m'a guidé, a pris l'initiative, a fait les choses que je voulais peut-être inconsciemment.

Alors, l'écriture, merci à toi ! Continue à me guider ! Je te suivrai car je sais d'où tu pars !

A savoir, de mon cœur !

Pour résumer mon article sur mes conseils pour atteindre mon objectif, je dirai que l'écriture a pu former des objectifs que je n'avais jamais pu former auparavant. Et que je n'avais jamais eu le courage de me fixer.

Elle m'a fait ce que je n'aurais pas osé faire sans elle. Cela m'a conduit sur le chemin de la lumière qui m'a fait sortir des ténèbres dans lesquelles j'étais tombée.

Cela a réussi à démarrer un processus qui ne finira jamais pour moi. Le travail sur soi est extrêmement volumineux et utile. Je ne manquerais pas ce défi de grandir et de m'améliorer grâce à l'écriture.



Je vais juste de l'avant et on verra ce que mes prochains écrits me réservent. J'ai hâte de le découvrir 😊 !

Merci de m'avoir lu jusqu'au bout et à bientôt !

Avec cet article je participe à l'événement inter-blogueurs « Mes astuces pour atteindre mon objectif » organisé par [Madame Paleo](#) coach de perte de poids selon le principe « Perdre du poids sans avoir faim ». Me sdeux articles préférés sont [Commencer le jeûne intermittent – le guide du débutant](#) et [Qu'est-ce que l'autophagie ?](#)

visitez le blog de Genka :
blog-sur-le-bonheur.com



37.

Comment je garde le cap pour réaliser mon jardin en permaculture

MURIEL DU BLOG [ABEILLE-ECO-LIERRE.COM](https://abeille-eco-lierre.com)





COMMENT JE GARDE LE CAP POUR RÉALISER MON JARDIN EN PERMACULTURE

Il y a quelques semaines, Jessica, connue sous le pseudonyme de Madame Paleo et propriétaire du site madame-paleo.com, a lancé une question à plusieurs blogueurs : comment maintenir sa motivation pour atteindre ses objectifs ? Quelles sont nos stratégies pour persévérer dans nos entreprises ? Pour ma part, la réflexion s'est portée sur la manière dont je maintiens le cap dans notre jardin en permaculture. Je n'avais jamais vraiment envisagé la question sous cet angle. Cependant, j'ai entrepris de clarifier mes idées afin de partager avec vous les conclusions, les astuces, les habitudes que j'ai pu tirer de cette introspection. Pour les plus pressés, foncez au résumé à la fin de l'article.

Le « Pourquoi » ou la raison d'être de notre potager

Créer un écosystème équilibré exige de la patience

En permaculture, notre objectif est de créer un écosystème aussi équilibré et autonome que possible, un voyage qui s'étend sur plusieurs années et comprend plusieurs étapes passionnantes. La biodiversité, la fertilité du sol, et l'adaptation au sol et au climat sont à la fois des éléments clés et des défis à relever en permaculture.

C'est pourquoi il est crucial de faire preuve de persévérance et de patience pour atteindre cet idéal. Maintenir la motivation et la détermination est donc essentiel pour concrétiser un jardin urbain en permaculture. Les résultats émergent sur le long terme, nécessitant un engagement continu plutôt qu'une récompense instantanée.

Pour ma part, je suis fermement convaincue qu'il est impossible de maintenir une motivation durable sans une compréhension claire du « Pourquoi » derrière nos actions. Notre « Pourquoi », notre raison d'être, doit être solide et transparente.

Notre motivation profonde

Pour nous, l'envie de créer un potager découle du besoin fondamental de nous nourrir de légumes sains. Ce désir s'est rapidement transformé en nécessité alors qu'il devient de plus en plus difficile de trouver des aliments véritablement nutritifs, exempts de pesticides et autres produits nocifs pour la santé. Nous aspirons à consommer des aliments riches en nutriments, authentiquement nourrissants, et quoi de mieux que les produits frais cueillis dans notre jardin ? Ces légumes atteignent leur pleine maturité au moment de la récolte et sont dégustés immédiatement, ou dans les heures qui suivent, à leur apogée nutritionnel.

Il ne s'agit pas seulement d'atteindre l'autonomie à tout prix, mais de répondre à nos besoins réels et de cultiver ce qui est raisonnable à faire pousser. De plus, l'abondance ne se limite pas à notre potager. Elle s'étend à ce que la nature nous offre et à nos relations de voisinage.

Actuellement, nous ne disposons pas d'un pommier, mais les pommes que notre voisin nous offre en échange de quelques bons légumes du jardin nous conviennent parfaitement. Bien que nous ne pratiquions pas l'élevage, nous bénéficions de la proximité de producteurs locaux de viande qui élèvent et abattent leurs animaux dans des conditions qui correspondent à nos valeurs. Ainsi, nous privilégions une alimentation qui soutient non seulement notre bien-être, mais aussi celui de notre communauté environnante.

Lorsque le découragement se profile, nous recentrons notre attention sur notre « pourquoi » : manger le plus sainement et durablement possible, en proposant à notre famille des produits extrêmement frais toute l'année. Cela suffit souvent à raviver notre motivation. Ce « pourquoi » agit également comme un guide, nous évitant de nous éparpiller et de gaspiller notre énergie et notre temps précieux. Il est facile, dans l'excitation de voir nos produits pousser et nos récoltes se multiplier, de vouloir en faire toujours plus. Le danger est alors de s'épuiser et nous démotiver. C'est une leçon que j'ai appris à mes dépens, je vous en parle un peu plus loin.



Définir un plan d'action

En permaculture, il est recommandé de concevoir un design. Cette méthode, fondée sur l'observation attentive, nous permet de cartographier les contraintes identifiées et d'organiser de manière optimale les différents éléments : compost, cultures, serre, poulailler, et bien plus encore. Nous suivons une méthodologie, souvent introduite par l'acronyme OBREDIM (voir encadré), qui intègre idéalement une phase de rétroaction en fin de processus ou même en cours, selon l'approche choisie. Cette étape me procure un sentiment de sécurité, car si les décisions prises ou les ajustements effectués ne produisent pas les résultats escomptés, nous avons la possibilité de réévaluer la situation, de prendre de nouvelles décisions et d'adapter nos actions en conséquence. Ainsi, ce n'est pas considéré comme un échec, mais plutôt comme une étape normale de notre plan, ce qui n'affecte pas négativement ma motivation.

Zoom sur « OBREDIM »

La méthode OBREDIM est la plus présentée aux débutants en permaculture, elle permet de ne pas oublier d'étapes :

Observation du terrain, de la vie, du climat...

Bordures : toutes les contraintes et limites

Ressources : tout ce dont on dispose

Evaluation : les connections à créer, les besoins spécifiques, les principes et modélisations applicables

Design : travail créatif de planification en superposant différents calques

Implémentation : la mise en pratique de ce design selon la chronologie décidée

Maintenance : la maintenance et la gestion du site, le retour d'expériences

Revenir au départ => Rétroaction

Sur une base annuelle, je structure mes activités en fonction des saisons : l'automne-hiver pour les préparatifs, le printemps pour les semis, et l'été pour les récoltes abondantes.

Parallèlement, nous adoptons une approche à long terme en planifiant progressivement l'aménagement de notre jardin. Tout comme le jardin évolue avec le temps et mon expérience, je n'impose pas de changements radicaux d'un coup. Il implique la création initiale du potager, suivie de l'enrichissement progressif de sa biodiversité sur plusieurs saisons. À notre arrivée dans cette maison, on voyait peu de limaces, chenilles, lombrics... L'année suivante, la population des décomposeurs était plus significative et les petites « parasites » du jardin aussi : plus de limaces que j'éloignais à la main, de beaux vers de terre, mais aussi des pucerons, des piérides, des mouches minières... L'année dernière, c'était l'invasion de limaces, d'escargots, etc. mais aussi plus d'abeilles, de coccinelles, de papillons, de mésanges à longues queues, rouge queue, des troglodytes, etc... Ma prochaine étape consistera à attirer encore plus de prédateurs naturels comme les hérissons et autres petites créatures bienvenues dans les potagers qui n'auraient eu guère d'intérêt à venir sans cette petite faune. Tout cet écosystème participe à l'amélioration de mon sol et à la protection de mes plantations. C'est un processus à long terme, que j'aborde méthodiquement, année après année.

Mon jardin, tout comme mon terrain dans son ensemble, prendra une nouvelle forme au fil du temps. Certes, quelques éléments nécessitent une planification préalable comme l'emplacement d'une serre ou d'un poulailler. Quoique... si nous prenons l'exemple de notre compost, nous l'avons déplacé récemment et il se porte désormais mieux. Cette stratégie nous permet d'évoluer avec le temps et notre expérience, sans pression excessive pour atteindre des objectifs monumentaux en une seule saison.

Trouver de l'inspiration et continuer à apprendre

A travers la lecture

La lecture est une source d'inspiration précieuse. Je m'immerge dans une multitude de sujets : la nature, le jardinage, les sols, les forêts, la cueillette, mais aussi la cuisine, la conservation et les soins à base de plantes (infusion, décoction,...). Je garde toujours à l'esprit le « pourquoi » de mon engagement : il ne s'agit pas seulement de cultiver des légumes, mais de disposer de nourriture saine.



Savoir comment la cuisiner, la préparer et la conserver pour en tirer tous les bienfaits est donc tout aussi crucial.

Les livres que je dévore alimentent mes envies et stimulent ma motivation. Ils me permettent d'apprendre continuellement et d'affiner mes connaissances, ce qui me rend également plus efficace dans mes pratiques. Je considère donc la lecture et la recherche d'informations comme des démarches essentielles pour progresser.

Importance de la communauté et des échanges

En plus de la lecture, je trouve une grande source d'inspiration en observant ce qui se passe chez mes collègues jardiniers urbains, en lisant leurs blogs et en échangeant avec d'autres passionnés. Mes voisins ont chacun leur propre style de jardinage, et nous partageons nos astuces, nos réussites et nos échecs. Cette dynamique de partage et d'apprentissage contribue à maintenir ma motivation, même durant les périodes où le jardinage est moins actif, comme en hiver. Ces échanges nous permettent de rester connectés à notre potager, même lorsque nous ne sommes pas en train de semer ou de récolter.

Je trouve également une grande richesse dans les associations telles que les Incroyables Comestibles, où je peux découvrir de nouvelles pratiques et partager des moments conviviaux avec d'autres passionnés.

Mon mari et moi n'hésitons pas à participer à des formations et à passer des week-ends dans des tiers-lieux pour apprendre des méthodes spécifiques, comme la taille, la greffe ou la cueillette de plantes sauvages.

Nous croyons en l'autonomie, et nous savons que la nature offre déjà une abondance de ressources, à condition d'être respectée.

Nous tirons également inspiration de notre communauté en échangeant avec nos voisins et en s'impliquant dans des associations locales. Ces échanges nous nourrissent autant que nos plantes, renforçant notre engagement envers notre potager.

Surmonter les obstacles

Apprendre de nos erreurs

Le chemin vers un jardin en permaculture n'est pas sans obstacles. J'ai fait des erreurs et ce ne sont pas les dernières. A commencé par mes premiers semis. Certains n'ont tout simplement pas germé, d'autres se sont étiolés, certains ont été préparés trop tôt ou trop tard... Ça peut décourager et j'avais parfois l'impression de gaspiller, voire même perdre de l'argent. Mais ce sont des erreurs quasi indispensables pour en tirer des leçons et s'assurer de meilleurs résultats la fois prochaine. Je n'hésite pas à raconter mes erreurs, c'est le meilleur moyen de recevoir des explications et des conseils pour comprendre ce qu'il s'est passé et s'améliorer. Sans ce réflexe, on reste sur nos déceptions et ça impacte notre envie de continuer.

Connaitre ses limites !

Un autre point crucial est de bien se connaître et d'être honnête avec soi-même. Nous possédons tous des ressources et des limites. Pour ma part, j'ai identifié plusieurs contraintes. Les saisons automnales et hivernales représentent un défi majeur pour moi. Je déteste le froid et la pluie, mon inclination à rester au chaud près du feu est souvent plus forte que le désir de travailler à l'extérieur. De plus, les rhumes et les virus de saison qui peuvent parfois nous clouer au lit à tour de rôle, réduisent notre énergie et notre capacité à entretenir le jardin. Ces moments de découragement peuvent facilement nous faire remettre en question nos projets pour le jardin. Cependant, en prenant conscience de cette limite, je peux adapter mon plan et mon programme en conséquence.

Cet hiver, confortablement installée au coin du feu, j'ai réalisé un inventaire complet de mes graines et commencé à créer un outil informatique permettant de recenser l'intégralité de nos ressources en graines, de nos vivaces et arbres.



J'y note les dates importantes, nos observations, les conseils glanés, les soins à apporter, les informations concernant le sol, ainsi que les différentes manières de consommer ou d'utiliser ces plantes pour leurs propriétés médicinales. Cette tâche m'a passionnée, et cet outil s'avérera extrêmement utile pour créer mes planches de légumes, planifier mes semis, cuisiner... De cette manière, je suis restée constamment connectée à mon potager.

Le temps est clairement une limite pour tous ! Je ne peux pas consacrer tout mon temps au potager, car j'ai d'autres activités qui me tiennent à cœur. En plus du temps passé à jardiner, les récoltes nécessitent également du temps pour la transformation afin de profiter de nos légumes toute l'année. Je dois en tenir compte. Si mes objectifs étaient trop ambitieux et ne tenaient pas compte de mes propres possibilités, comme des délais trop serrés ou une surface de terrain trop vaste à gérer, je risquerais de perdre ma motivation, car cela me semblerait insurmontable.

Lorsque je me sens submergée par ces obstacles, je reviens à des actions plus modestes et réalisables, je réévalue mes priorités et me concentre sur ce qui est réalisable dans le cadre de mes contraintes de temps, de météo, d'énergie.

Avoir les yeux plus gros que le ventre

Face à ces défis, j'ai adopté une approche plus réfléchie. J'ai compris l'importance de planifier mes cultures avec soin, en tenant compte de l'espace, du temps et des ressources disponibles. Les erreurs passées m'ont enseigné la valeur de la prévention et de la vigilance, notamment en ce qui concerne la lutte contre les parasites et les maladies. Même si les récoltes de l'année dernière n'ont pas été aussi abondantes que prévu, ces expériences ratées nous ont permis de mieux comprendre nos limites et nos besoins réels.

En fin de compte, chaque difficulté surmontée renforce notre détermination à cultiver un jardin qui soit à la fois source de plaisir et de santé pour notre famille. Nous apprenons à modérer notre enthousiasme et à adapter nos objectifs en fonction de nos contraintes personnelles. En évitant la dispersion et en prévenant les difficultés, nous préservons notre motivation et notre détermination à cultiver un jardin sain et durable. L'essentiel réside probablement dans la constance : avancer petit à petit, mais de façon régulière.

Cultiver le rêve

Dans cet article, j'ai partagé nos réflexions et expériences pour inspirer ceux qui se lancent dans l'aventure de la permaculture. J'ai surtout envie de conclure que dans tout objectif, il y a une part de rêve. Et ce rêve, il est important de le nourrir. Je l'ai partagé tout au long de cet article : chercher l'inspiration, apprécier ce qui a déjà été accompli, et célébrer les succès. Cela peut être le plus simplement du monde : en cuisinant !

Nous adorons cuisiner avec les conserves que nous avons réalisées pendant l'été. Savourer ces plats délicieux, parfumés aux légumes cultivés avec amour, nous remplit de fierté et de satisfaction. Et surtout, il faut le dire haut et fort. Inviter les proches pour partager ces repas, ou encore partager les surplus des récoltes, sont des moments très gratifiants. Ces instants de célébration renforcent notre motivation et nous rappellent les fruits de notre travail acharné.

Peut-on rêver mieux qu'un monde convivial, solidaire sur une terre préservée et qui nous le rend bien avec l'abondance tout autour de nous ?

En résumé

En quelques mots, mes astuces pour atteindre mes objectifs dans le contexte de la permaculture mais qui peut s'appliquer à d'autres domaines, implique la cultivation de traits tels que la détermination, la planification, l'adaptabilité, l'apprentissage continu, l'acceptation des erreurs, la modération, et la célébration des succès.



1. Détermination et persévérance : Le maintien de la motivation et de la détermination est crucial pour atteindre les objectifs en permaculture, car les résultats sont souvent visibles sur le long terme.
2. Compréhension du « Pourquoi » : Avoir une raison claire et profonde derrière ses actions (le « Pourquoi ») est essentiel pour maintenir la motivation et surmonter les obstacles.
3. Planification et organisation : Élaborer un plan d'action personnel, structurer ses activités en fonction des saisons et planifier l'aménagement du jardin progressivement sont des stratégies importantes pour atteindre les objectifs de permaculture.
4. Adaptabilité et flexibilité : Être capable de s'adapter aux changements, d'ajuster ses actions en fonction des résultats et des contraintes rencontrées est essentiel pour maintenir la motivation et persévérer dans ses efforts.
5. Apprentissage continu : La lecture, la recherche d'informations, l'échange avec d'autres passionnés et la participation à des formations sont des moyens de continuer à apprendre et à s'inspirer pour rester motivé.
6. Acceptation des erreurs et des limites : Reconnaître ses erreurs, tirer des leçons de ses échecs, connaître ses limites personnelles et être honnête avec soi-même sont des aspects importants du développement personnel dans la permaculture.
7. Modération et réalisme : Éviter la dispersion, modérer son enthousiasme, et fixer des objectifs réalistes en tenant compte de ses propres possibilités et contraintes sont des stratégies pour maintenir la motivation et éviter le découragement.
8. Célébration des succès et partage des accomplissements : Prendre le temps de célébrer les succès, partager les récoltes et les connaissances avec la communauté, et apprécier les fruits de son travail sont des aspects importants pour nourrir la motivation et renforcer l'engagement dans la permaculture.

Cet article participe à l'événement inter-blogueurs « Mes astuces pour atteindre mon objectif », organisé par Jessica du blog [madame-paleo](https://www.madame-paleo.com). Ce blog partage des contenus inspirants sur les sujets de Perte de Poids Saine & Durable – Alimentation Anti-Inflammatoire – Santé naturelle. J'apprécie naturellement tous ses articles concernant l'alimentation anti-inflammatoire en particulier l'article [les bienfaits des omega 3](#). Et si, comme moi, vous êtes du genre à grignoter, je vous conseille son article [6 astuces éprouvées contre les fringales](#).

visitez le blog de Muriel :
[abeille-eco-lierre.com](https://www.abeille-eco-lierre.com)



Le petit mot de la fin...

Et voilà, notre voyage à travers les conseils et expériences de 37 blogueurs touche à sa fin. J'espère que ce ebook vous a non seulement inspiré, mais aussi donné des outils pratiques pour avancer vers vos objectifs.

Un grand merci à vous, nos lecteurs, pour votre curiosité ! J'espère que vous repartez avec des idées claires et une motivation renouvelée pour poursuivre vos rêves.

Merci également à tous les blogueurs qui ont partagé leurs histoires et leurs conseils. Votre diversité a fait de ce recueil une source riche d'inspiration et d'enseignement pour chacun.

Ce "petit mot de la fin" n'est pas un adieu, mais plutôt un encouragement à continuer sur votre lancée. Que ce livre soit un guide que vous pourrez consulter en cas de besoin, un soutien dans les moments difficiles, et une preuve que l'atteinte de vos objectifs est possible avec de la persévérance et du soutien.

Continuez à avancer, à apprendre et à grandir. Chaque jour est une nouvelle chance de progresser vers la vie que vous souhaitez. Avec les conseils de ce livre et votre volonté, vous êtes bien équipés pour réussir.

Merci d'avoir été avec nous dans cette aventure.

Au plaisir,
Jessica

