

Les 10 Habitudes pour atteindre ses objectifs

Les 10 Habitudes pour atteindre ses objectifs



Les 10 Habitudes pour atteindre ses objectifs

S'il n'y avait qu'un seul message à retenir de ce guide

« Les 10 habitudes pour atteindre vos objectifs »

c'est bien l'importance d'agir ! Ne soyez pas comme toutes ces personnes adeptes du « faut que ou du y'a qu'à ». En général ce sont les mêmes qui sont pleines de bons conseils qu'elles ont dénichées sur internet ou vu la veille dans un reportage sans jamais se les appliquer.

Les 10 Habitudes pour atteindre ses objectifs

Sommaire :

[Les 10 Habitudes pour atteindre ses objectifs](#)

[Introduction :](#)

[Présentation de la méthode :](#)

1. [1ère habitude : collecter : oublier d'oublier](#)
2. [2ème habitude : traiter : stop à l'accumulation](#)
3. [3ème habitude : planifier : priorité aux priorités](#)
4. [4ème habitude : système de confiance : restez simple](#)
5. [5ème habitude : système de confiance : restez simple](#)
6. [6ème habitude : organiser : chaque chose à sa place](#)
7. [7ème habitude : Réviser : garder votre système fonctionnel.](#)
8. [8ème habitude : simplifier : Réduire à l'essentiel.](#)
9. [9ème habitude : routine : à l'écart du chaos](#)
10. [10ème habitude : trouver ma passion](#)

[Conclusion :](#)

Les 10 Habitudes pour atteindre ses objectifs

Introduction :

Si je vous propose cette méthode pour rebondir et vous épanouir, c'est qu'elle m'a servi à un moment difficile dans ma vie, un burnout sévère. Aujourd'hui avec le recul je peux qualifier cette épreuve comme une véritable chance, un coup de pouce du destin. Cet événement m'a permis de repenser complètement ma vie car j'ai pris conscience à ce moment précis que j'en avais **QU'UNE !**

Les 10 habitudes proposées ci-dessous, pourtant simples ont provoquées chez moi un électrochoc. Dès que je les ai appliquées, mes journées et ma vie sont devenues passionnantes. Les jours où je passais parfois 2 voir 3 heures sur mon canapé à broyer du noir, je les transforme aujourd'hui en m'autorisant à tester, essayer encore et encore, au risque de faire des erreurs, tout ce que j'ai envie.

Et même si ce que je fais n'est pas parfait, au diable la perfection, **JE FAIS !** Ce perfectionnisme qui nous bouffe de l'intérieur, car à vouloir être toujours

Les 10 Habitudes pour atteindre ses objectifs

trop parfait on ne commence rien, de peur, soit de **ne pas réussir** ou du **regard des autres**.

Avec cet état d'esprit, nous passons à côté de notre vie car nous n'osons pas faire le premier pas. **Nous procrastinons et de là vient le manque d'estime de soi, qui renforce le manque de confiance en soi et une fausse image de soi.**

Je pourrai parler de ce sujet pendant des heures, mais la lecture et surtout la pratique de cette méthode vous donnera toutes les clefs pour **agir et aller à l'essentiel**. Elle vous permettra d'être acteur de votre vie et oser être plutôt que paraître. Cette méthode que je vous offre ne va pas tout changer dans votre vie comme une baguette magique. Il va falloir que le discours que vous entretenez à l'égard de vous-même change, qu'il soit positif. Tout ceci pour vous dire que je ne suis pas le petit génie qui sort de la lampe magique d'aladin lorsqu'on lui caresse le ventre. **Le génie c'est vous**, car vous seul avez la solution à l'intérieur de vous. Vous devez vous retrouver, vous et vos

Les 10 Habitudes pour atteindre ses objectifs

valeurs, ce qui vous fait vraiment vibrer. Vous avez tout ce qu'il faut en vous pour réussir et définir ce qui est vraiment important pour vous dans la vie. Je ne vous demande pas de me croire sur parole, seulement d'appliquer ces quelques habitudes simples et j'espère du fond du cœur qu'elles auront autant d'impact sur vous qu'elles en ont sur moi,

A votre épanouissement !

[Présentation de la méthode :](#)

LE SYSTÈME ULTIME DE LA PRODUCTIVITÉ SIMPLE :

source : Leo Babauta auteur du livre zen to done

- Devenir organisé
- Me simplifier la vie
- Garder les choses sous contrôle
- Et surtout réaliser ces choses

Les 10 Habitudes pour atteindre ses objectifs

Cette méthode regroupe 10 habitudes simples et efficaces :

Collecter

Traité

Planifiée

Agir

Confiance

Organiser

Réviser

Simplifier

Routine

Passion

Les 10 Habitudes pour atteindre ses objectifs

1ère habitude : collecter : oublier d'oublier

Citation de David Allen :

Une grande partie du stress que les gens ressentent ne vient pas d'avoir trop à faire. Il vient de ne pas terminer ce qu'ils ont commencé.

- Ne jamais oublier que notre cerveau n'est pas fait pour stocker de l'information. Car le problème c'est que notre cerveau est une vraie passoire.... Tâches à faire, projets en cours, informations à conserver, réponses à donner, brouilles à gérer....
- La solution est de porter sur soi un carnet et de noter toutes les idées, les tâches qui nous passent par l'esprit afin de ne pas les oublier.

Les 10 Habitudes pour atteindre ses objectifs

2ème habitude : traiter : stop à l'accumulation

Citation de Gandhi :

Il y a plus à faire de la vie que d'augmenter sa vitesse.

- La clef pour traiter ce que l'on a à faire est de prendre une décision sur chaque note écrite ou déposer dans une boîte de réception physique ou numérique.

Et pour cela il y a 5 choix :

- Supprimer
- Déléguer
- Classer
- Planifier l'exécution de la tâche
- Faire la tâche en question si elle prend moins de 2 minutes.

Les 10 Habitudes pour atteindre ses objectifs

3^{ème} habitude : planifier : priorité aux priorités

Citation du dalai lama :

Passer un peu de temps seul chaque jour.

Première méthode :

- Lister chaque début de semaine les tâches les plus importantes à accomplir en les programmant en premier du lundi au samedi. Une fois que c'est fait, il est impératif de respecter le fil rouge que l'on a listé.
- Chaque matin lister les 3 **T**âches
- les **P**lus
- **I**mportantes

Les **TPI** sont les actions qui nous rapprochent de nos buts.

Les 10 Habitudes pour atteindre ses objectifs

4^{ème} habitude : système de confiance : restez simple

Proverbe chinois :

Parle ne fait pas cuire le riz.

C'est l'une des habitudes les plus importantes de la méthode ZTD



ARRETER D'ETRE MULTI TACHES !!!

Il est impératif de se concentrer que sur une seule tâche à la fois !

Les 10 Habitudes pour atteindre ses objectifs

4 conseils :

- Fermer le téléphone portable
- Ranger son bureau
- Utiliser une minuterie !!!!!
- Lorsque que je suis dérangé, je dois noter toute demande entrante sur mon bloc note et y revenir que quand j'aurais terminé la tâche commencée auparavant.

5éme habitude : système de confiance : restez simple

✓ Il est impératif de faire confiance au système que j'ai mis en place pour être plus productif !!

La citation d'Henri David Thoreau (philosophe américain)

Simplifiez, simplifiez, simplifiez.

Les 10 Habitudes pour atteindre ses objectifs

Astuces pour avoir un système simple et qui marche :

- Faire des listes aussi simples que possible.
- Vérifier ses listes quotidiennement.
- Pour voir si les TPI ont bien été déterminées.
- Que les grosses tâches (grosses pierres) ont été réalisées en temps et en heure et si elles ont été décalées, pourquoi !
- Se focaliser sur ce que je dois faire maintenant
- Arrêtez d'essayer de nouveaux outils d'organisation, car c'est vraiment une perte de temps. Il est important d'améliorer les outils qui nous conviennent.

Les 10 Habitudes pour atteindre ses objectifs

6ème habitude : organiser : chaque chose à sa place

— La citation de Stéphane Covey

La meilleure façon de prédire le futur, c'est de le créer

- Une place pour chaque chose et chaque chose à sa place.

7ème habitude : Réviser : garder votre système fonctionnel.

— La citation de Lin Yutang

Outre le noble art de faire les choses, il est un art noble de laisser les choses inachevées.

La sagesse de la vie consiste dans l'élimination du non essentiel.

Les 10 Habitudes pour atteindre ses objectifs

- **Chaque semaine**, prévoir un moment pour revoir mes objectifs et faire le point sur mes tâches.
- **Chaque semaine**, prévoir 30 min pour une revue hebdomadaire décomposé comme ceci :
 - ⇒ **Revoir mon but à long terme (5 min)**
Revoir mes buts de vie et choisir un but que je veux accomplir cette année. Puis, me focaliser sur un but à atteindre dans la semaine.
 - ⇒ **Réviser mes notes (5 min)**
Revenir sur mes notes pour lister les tâches inachevées et les éléments à classer.
 - ⇒ **Revoir mon calendrier (5min)**

Les 10 Habitudes pour atteindre ses objectifs

Regarder mon planning de la semaine écoulée et de la semaine à venir pour voir les tâches qui sont à reporter et celles à anticiper.

⇒ **Réviser mes listes (10min)**

Consulter mes listes pour m'assurer qu'elles sont toutes mises à jour et rayer les éléments terminés.

Consulter ou rédiger la liste que j'appelle, **la liste de suivi** :

C'est-à-dire que ce sont des choses qui attendent une action typiquement de quelqu'un d'autre ou alors le fait de ne pas avoir acheté le matériel nécessaire qui me permettrait d'avancer plus vite ou poursuivre l'aventure de mon blog.

Puis la liste « **un jour/peut-être** » c'est une liste de chose que j'ai envie de faire mais qui n'a pas forcément une date limite, un projet futur comme par exemple: faire le gr20 en corse.

Et pour finir, **ma liste de projets** : celle-ci comprend le ou les projets trop compliqués à faire tout de suite car trop gros. Comme

Les 10 Habitudes pour atteindre ses objectifs

exemple, la création de mon entreprise de **blogs-info-entrepreneurs** qui se découpe de plusieurs actions avant d'arriver au lancement de mon produit.

⇒ **Planifier mes grosses pierres, les TPI (5min)**

Ces tâches seront mes priorités pour la semaine à venir. Regarder aussi celles de la semaine précédente pour voir celles que j'ai déplacées et pourquoi je les aie déplacées. Plus je pratiquerais cet exercice, plus je deviendrais compétent pour trouver l'organisation gagnante.

8ème habitude : simplifier : Réduire à l'essentiel.

— dicton zen :

Avant l'illumination, je coupais du bois et portais de l'eau ; après l'illumination, je coupais du bois et portais de l'eau

<http://commentvivreepanou.com/>

Les 10 Habitudes pour atteindre ses objectifs

4 pistes pour aller à l'essentiel :

BUT ET TÂCHES

1. Si j'ai une liste de 50 choses à faire, voir si je ne peux pas la réduire à 25, car parfois les tâches s'éliminent d'elles-mêmes.

ENGAGEMENTS

1. Apprendre à dire non. Je ne peux pas tout faire. Je dois impérativement me concentrer sur un petit nombre d'engagements qui me tiennent vraiment à cœur.

INTERNET

1. Faire le ménage dans mes flux RSS (abonnement à des sites)
2. Éjecter tous les mails inutiles et surtout n'aller sur internet que dans un but précis.
3. Arrêter d'aller voir 50x ma boîte mail !!

Les 10 Habitudes pour atteindre ses objectifs

SOURCES D' INFORMATIONS

1. Supprimer les sources d'infos sans valeur (TV, radio, etc...)
2. Chercher seulement les infos qui me permettront d'avancer.

9ème habitude : routine : à l'écart du chaos

citation de Shunryu Suzuki

Le zen n'est pas une sorte d'excitation, mais la concentration sur notre routine quotidienne.

Les 10 Habitudes pour atteindre ses objectifs

Quelques suggestions :

Exemple de routine matinale :

- o Regarder mon programme de la journée
- o Examiner mes listes
- o Mettre en place mes TPI de la journée
- o Faire 15min de méditation
- o Faire mon sport
- o Accomplir une des tâches les plus importantes
- o Examiner ma boîte mail
- o Ensuite passer aux cours de guitare, piano et anglais

Les 10 Habitudes pour atteindre ses objectifs

Exemple de routine du soir :

- o Passer en revue ma journée
- o Ecrire dans mon journal
- o Préparer le jour suivant
- o Examiner la boîte de réception

10^{ème} habitude : trouver ma passion

Citation de Hegel :

Rien de grand dans le monde n'a été accompli sans passion.

Les 10 Habitudes pour atteindre ses objectifs

En appliquant les 9 habitudes précédentes, le contrat d'une réussite proche est accompli à 90%. De plus le fait de respecter ces quelques règles de vie me rendront plus efficace.

Mais serais-je heureux, malgré tout ?

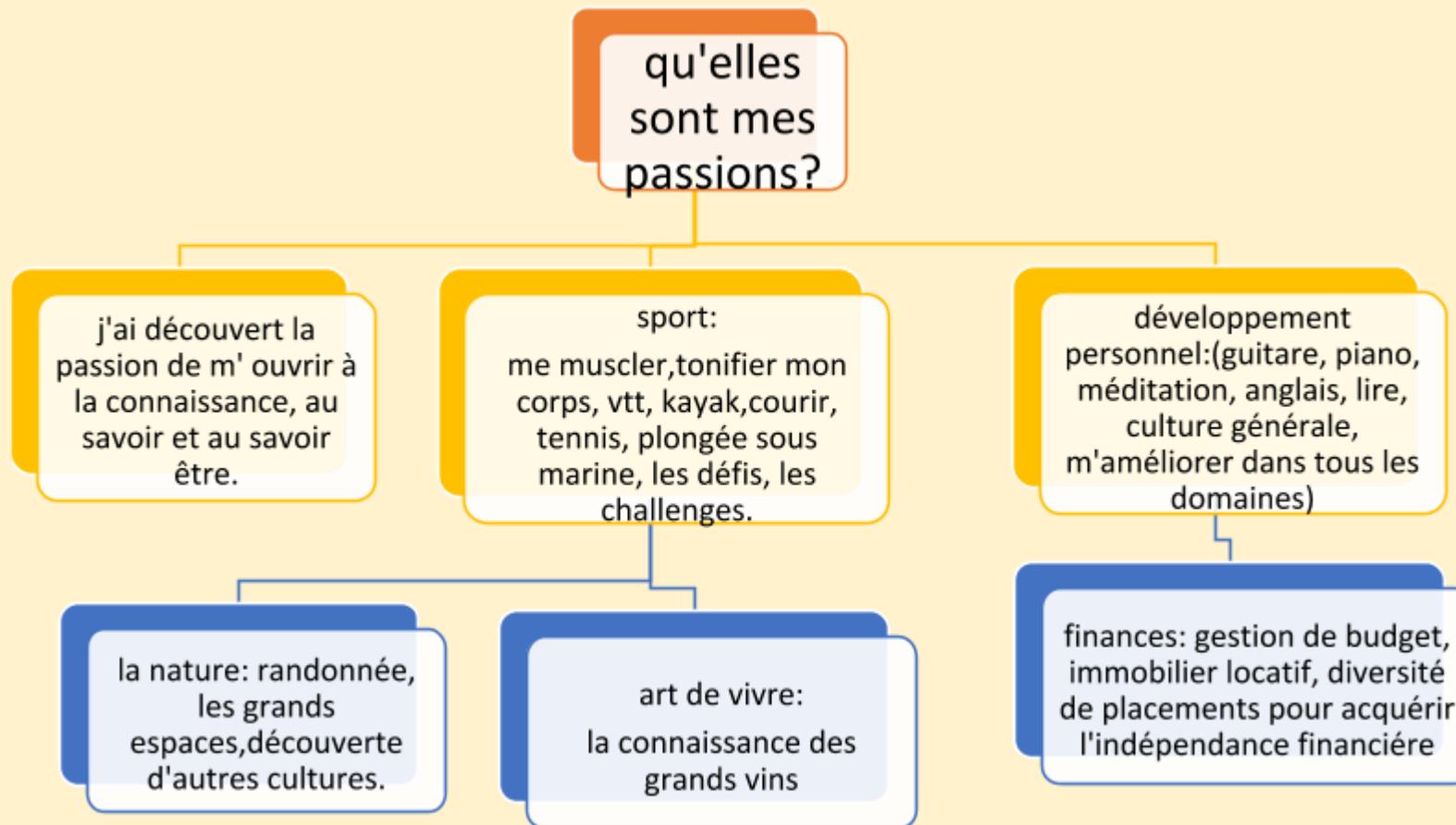
Si je suis plus productif dans un domaine qui ne m'intéresse pas, à quoi bon, d'où la question :

Comment trouver ma passion en 6 étapes ?

1) Qu'elles sont mes passions ?

Les 10 Habitudes pour atteindre ses objectifs

Quelques suggestions :



Les 10 Habitudes pour atteindre ses objectifs

2) Mes sujets de lectures :

- o Développement personnel
- o Gestion de budget
- o Les nouvelles technologies
- o Investissement locatif
- o Plus récemment des ouvrages sur le vin

3) Me poser et identifier les événements, les moments où je ressens du plaisir. Me passer en revue en quelque sorte.

4) Demandez autour de moi qu'elles sont les passions des autres pour qu'éventuellement cela me fasse découvrir un domaine qui me passionnerait. Demandez aussi à mon entourage, qu'est-ce qui d'après

Les 10 Habitudes pour atteindre ses objectifs

elles sont mes passions ou dans quel domaine me verraient-elles m'épanouir ?

- 5) Tester, au risque de me tromper. Il est préférable de faire des erreurs, de se tromper plutôt que rester sur le canapé à se dire ; j'aimerais bien faire ceci, faire cela et de voir défiler les jours, les années pour arriver à l'âge où justement on ne peut plus se lever du canapé non pas par flemmardise mais par vieillesse ou maladie.

- 6) Ne jamais cesser d'essayer, d'essayer encore et encore. On n'apprend pas à lire du jour au lendemain, ni à écrire encore moins à marcher. La répétition est l'art de ceux qui ne sont pas nait avec un don. La pratique, la pratique, la pratique, c'est la clé pour progresser.

1. Conclusion :

NE PAS JAMAIS ABANDONNER !!

Les 10 Habitudes pour atteindre ses objectifs