



NE PAS SE TROMPER D'OBJECTIF

1. Réflexions préalables

Pensez-vous qu'il vous soit possible de rester motivé si vous visez toujours le même objectif sur lequel vous butez depuis tant d'années ?

Si vous n'avez pas réussi, c'est que vous avez employé la mauvaise méthode, le mauvais chemin.

Félicitez-vous de ces échecs : ils vous ont enseigné ce qu'il ne faut pas faire ! En y réfléchissant quelques minutes, vous pouvez même compléter cette liste :

| | |
|--|---|
| <p>À éviter à l'avenir :</p> <p>Faire un régime</p> <p>Croire aux compléments alimentaires miracle</p> <p>Penser qu'acheter des sachets minceur est une bonne solution</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |
|--|---|

Il est donc temps de changer de méthode, n'est-ce pas ? Et de laisser tomber les croyances construites sur vos échecs : Oui, vous pouvez le faire ! Oui, il existe une solution différente de ce que vous avez déjà tenté. Oui, vous pouvez changer votre manière de penser, de considérer les choses pour commencer à mettre en place VOTRE réussite !

À partir de maintenant, votre route vers la confiance et vers la réussite est pavée de petites victoires quotidiennes et hebdomadaires ! C'est en mettant un pied devant l'autre qu'on parcourt le chemin qui mène là où l'on désire se rendre.

**"IMITONS L'ABEILLE, ELLE FAIT DE GRANDES RANDONNÉES, SANS PERDRE SON OBJECTIF."
LOUIS-MARIE PARENT**





NE PAS SE TROMPER D'OBJECTIF

2. Savoir ce que l'on veut obtenir

Il est un objectif que tout le monde finit par atteindre : obtenir son permis de conduire. Une fois pour les uns, 3 ou 4 fois pour les autres, j'ai même connu une personne qui l'a passé 13 fois !

Qu'est-ce qui fait que ces personnes ont fini par réussir ?

Leur objectif : obtenir leur permis de conduire. Dit comme ça, rien de très réjouissant.

Pensez maintenant à ce qu'atteindre cet objectif représente : la liberté, le plaisir se pouvoir se rendre où l'on veut, quand on veut, de ne plus dépendre de personne, de pouvoir éviter les transports en commun les jours de grève ou de travaux, pouvoir partir facilement en WE, etc... Et vous voyez que l'objectif "avoir son permis" n'est rien à coté de ces incroyables joies et avantages.

Alors, commencez par prendre conscience de ce que la transformation de vos habitudes nutritionnelles va vous apporter (en termes de bien-être, sans considérations matérielles), et comment vous allez vous sentir lorsque vous aurez réussi :

| Je vais éviter : | Je vais obtenir : |
|------------------|-------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

**"BIEN MANGER EST UN OBJECTIF DIGNE DE TOUTES LES LUTTES."
MOSES ISEGAWA**





OBJECTIF : COMMENT Y PARVENIR

3. Connaître les étapes à mettre en place pour réussir

Vouloir très fort atteindre un objectif comme "avoir son permis de conduire" par la force de l'intention n'est pas suffisant. Si autant de gens réussissent à l'obtenir, c'est parce que le chemin pour y arriver est connu : Passer le code, et pour cela, l'apprendre et aller aux cours pour s'entraîner à passer cette épreuve, puis prendre des leçons de conduite jusqu'à ce que le moniteur nous juge capable de passer l'examen. Et si besoin, recommencer.

Avez-vous conscience de toutes les étapes de la transformation nutritionnelle qui vous permettra d'atteindre votre objectif santé, minceur ou bien-être ?

Passez les cartes en revue afin de vous faire une idée des étapes importantes à mettre en place, comme objectifs "intermédiaires" :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Puis reprenez ces objectifs et vérifiez :

- qu'ils soient réalistes
- qu'ils soient mesurables, ou qu'il soit possible d'en dresser le bilan (et imaginez comment)
- qu'ils soient réalisables dans un temps donné (la journée, la semaine, le mois): sinon, voyez quelles nouvelles étapes intermédiaires imaginer

"LA ROUTE VERS LA CONFIANCE EST PAVÉE DE VICTOIRES"
MOSES ISEGAWA



DÉFINIR LES ÉTAPES

4. Par quoi commencer ?

Il ne vous reste plus qu'à décider par quoi commencer. Vous pourriez lister toutes les étapes, dans l'ordre, planifier le temps que cela prendra, ...

Le problème, c'est que le moindre retard dans votre planning va ramener le doute et le découragement.

Donc choisissez simplement la première étape et consacrez-vous à elle, sans vous mettre la pression. Prenez le temps d'installer votre premier défi, de réaliser ce premier challenge, même s'il est minime. Les autres étapes attendront que vous soyez prêt(e) à passer à leur réalisation.

Une fois la première étape réussie, vous choisirez la suivante. Et ce qui vous paraît aujourd'hui incroyable se réalisera en temps et en heure.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

**"TOMBER EST PERMIS, SE RELEVER EST ORDONNÉ."
PROVERBE RUSSE**

