



5 CONSEILS POUR TENIR SES RÉOLUTIONS ET ATTEINDRE SES. BUTS

1 CE QUE L'ON EST CAPABLE DE TENIR

Faire attention au dicton « quand on veut on peut » car cela n'est bien souvent pas le cas. Nous voulons beaucoup de choses mais si nous sommes en insécurité, notre comportement va aller à l'encontre de ce que nous voulons. Mettre des BUTS au-delà de nos capacités est le meilleur moyen de s'auto-saboter et de se dévaloriser. Ayez conscience de vos capacités et adaptez vos BUTS en fonction de celles-ci. Il est parfois préférable de revoir ses objectifs à la baisse pour mieux atteindre le BUT final.

2 FAIRE LES CHOSES EN SE RESPECTANT

Se mettre des objectifs ou vouloir mettre des changements en place n'est pas toujours une volonté personnelle, mais bien souvent en rapport avec le regard des autres. Nos comportements réflexes liés à notre passé nous poussent parfois à faire les choses de façon à répondre à un comportement de "SOIS PARFAIT", ou ""FAIS PLAISIR qui répond à des demandes extérieures. Lorsque l'on est dans ce comportement, nous évoluons pour les autres et donc souvent, nous faisons les choses à contrecœur. Si vous ne vous respectez pas en travaillant trop pour être parfait, en donnant toujours plus aux autres, etc, vous générerez de l'insécurité ce qui vous mènera directement dans le mur.

3 FAIRE LES CHOSES POUR SOI

Faire les choses pour soi complète le point 2, car cela nous incite à rester dans nos valeurs. Faire les choses pour nous nous permet de prendre confiance en nous, d'être dans le respect de nos valeurs mais également nous permet de nous épanouir. Il est évident que plus vous prenez confiance en vous, plus vous allez vers l'épanouissement personnel, plus celui-ci rejillira sur votre entourage. D'où l'intérêt de faire les choses pour soi.

4 SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT

Il n'est jamais simple de sortir de sa zone de confort, mais vous ne pouvez pas créer du changement en restant dans vos anciens schémas. C'est pourquoi il est primordial de sortir de sa zone de confort afin d'amorcer votre transformation. Cependant, cela génère des peurs, ce qui est normal et légitime. Ne combattez pas ces peurs mais, au contraire, accueillez-les de manière à pouvoir les apprivoiser et à en ressortir les informations nécessaires pour ne pas provoquer les scénarios catastrophes. Retenez que 92% des peurs sont irréelles car elles sont basées sur des associations à votre passé.

5 METTRE DES DEADLINES

Etablir des deadlines dans tous vos projets est le moyen de vous challenger et de mettre les actions en place pour atteindre vos buts. Bien souvent, nous avons tendance à nous donner des défis mais sans les tenir, car notre corps adopte des comportements réflexes de protection qui nous mènent à repousser. Nous allons procrastiner ou courir partout sauf pour faire ce que l'on doit faire. Prêtez donc attention à vos objectifs afin d'être sûrs de pouvoir les tenir. Dans le cas contraire, vous irez à l'encontre de la prise de confiance en soi. Vous serez amené à vous dévaloriser et à renforcer ce mental qui vous croit incapable d'y arriver.