



3 CLÉS POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS



Crédit photo : © ponsulak - Fotolia



Cette Fiche Outil est sous **licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 3.0 non transposé**, ce qui signifie que vous êtes libre de la distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas la modifier, et de toujours citer l'auteur **Mathieu Vénisse** comme l'auteur de ce document, et d'inclure un lien vers <http://www.penser-et-agir.fr>.

INTRODUCTION

Atteindre ses objectifs, c'est primordial pour mener à bien les projets qui vous tiennent à cœur dans la vie, être heureux et fier de ce que vous accomplissez.

Vous avez envie d'exceller dans un sport, de perdre du poids, de changer de métier ou de créer votre société ? Tous ces projets ne sont accessibles qu'à une seule condition : agir au quotidien pour que ces désirs deviennent des réalités tangibles. En effet, l'atteinte d'objectifs se construit sur le long terme et demande d'entreprendre chaque jour des efforts.

Rien ne sert d'engager toutes ces forces pendant un court laps de temps puis de tout arrêter.

Il faut, au contraire, avancer pas à pas dans la direction que vous souhaitez, avec persévérance, motivation et régularité.

Mathieu Vénisse

Vous souhaitez passer à la vitesse supérieure ? Cliquez [ici](#) pour participer gratuitement à la Formation Express (sans aucun engagement)

3 CLÉS POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS

Clé n°1 : Utilisez quotidiennement la visualisation

Pour réussir et atteindre ses objectifs, il est important de savoir où l'on va.

La visualisation est un outil précieux à votre disposition qui va vous permettre de vous projeter et de conditionner votre cerveau à la réussite.

Les facultés de notre cerveau sont souvent insoupçonnées !

En particulier il ne fait pas la différence entre l'imagination et le réel. C'est là que la force de la visualisation entre en jeu car, grâce à cette technique, vous allez pouvoir vous connecter à vos émotions, ressentir ce que cela fait d'avoir réussi votre projet, vous mettre dans un état positif et rester motivé sur le long terme.

Je vous conseille de visualiser votre projet 5-10 minutes chaque matin en vous levant et chaque soir en vous couchant.

Soyez précis dans votre visualisation.

Par exemple, si votre objectif est de perdre du poids, visualisez-vous en train de manger des aliments sains. Si votre objectif est de courir 10 kms, visualisez-vous en train de réaliser cette course et de franchir la ligne d'arrivée emplie de joie. Il est essentiel de bien ressentir toutes les sensations, les différentes étapes de votre projet.

Si vous ne connaissez pas cette méthode, je vous invite à vous reporter à un précédent article que j'ai récemment écrit sur la visualisation. Dans cet article, je vous propose un exemple tout simple pour vous entraîner à développer vos capacités de visualisation.

[Vous souhaitez passer à la vitesse supérieure ? Cliquez ici pour participer gratuitement à la Formation Express \(sans aucun engagement\)](#)

Clé n°2 : Définissez et priorisez vos tâches importantes

La deuxième clé importante pour atteindre vos objectifs, c'est de définir des actions simples que vous allez pouvoir facilement mettre en place.

Tout d'abord, définissez ces actions. Nul besoin de penser à des choses compliquées : il peut s'agir de passer un coup de fil, aller acheter un matériel, se renseigner sur Internet, etc. Ce qui compte, c'est que cette action soit à votre portée, concrète et que ses résultats soient rapidement mesurables. C'est ce qui vous donnera la force d'avancer encore plus loin. Cette succession de petites actions fera des miracles sur le long terme, je vous assure !

Et pour que ce passage à l'action soit encore plus efficace, n'oubliez pas de fixer des échéances. Je vous recommande de définir le dimanche les 3 ou 4 objectifs principaux à accomplir dans la semaine qui vient. Notez-le noir sur blanc, sur une feuille, un tableau. Leur visibilité accroîtra leur importance.

Ensuite, chaque soir, vous allez retenir les 3 ou 4 tâches principales que vous effectuerez le lendemain et qui vous permettront d'accomplir les objectifs que vous avez précédemment définis.

En quelque sorte, vous bâtissez votre plan d'action et vous vous engagez à le respecter en agissant semaine après semaine. Cette perspective hebdomadaire est intéressante parce qu'elle donne des résultats plus concrets que des échéances mensuelles ou annuelles qui sont trop lointaines et sur lesquelles on ne se sent finalement pas assez concerné. Avec cette vision à la semaine, vous vous voyez avancer et cela maintient votre motivation.

Être focalisé sur ses objectifs, c'est bien, mais vous pouvez aussi très vite ressentir un sentiment de saturation, de lassitude, des tensions. Je vous conseille donc une troisième clé à laquelle on pense rarement.

[Vous souhaitez passer à la vitesse supérieure ? Cliquez ici pour participer gratuitement à la Formation Express \(sans aucun engagement\)](#)

Clé n° 3 : Changez de contexte quotidien

Lorsque vous avez bien travaillé à la réalisation de votre objectif, il est tout aussi important de savoir lâcher-prise, de se détendre, de penser à autre chose.

Tous les soirs, prévoyez pour le lendemain une activité (une sortie au restaurant, au cinéma, une séance de sport, etc.) qui vous permet de vous déconnecter à 100 % de vos objectifs.

Ce changement de contexte est essentiel pour vous ressourcer, mais également pour vous remercier d'avoir agi pour atteindre votre objectif. Prévoyez une activité qui vous fait plaisir pour repartir du bon pied le jour suivant !

Vous souhaitez passer à la vitesse supérieure ? Cliquez [ici](#) pour participer gratuitement à la Formation Express (sans aucun engagement)

POUR ALLER (BEAUCOUP) PLUS LOIN

Vous pouvez aller beaucoup plus loin dès aujourd'hui en participant **gratuitement** et à la nouvelle Formation Express de Penser et Agir.

Pour plus d'information, cliquez sur l'image ci-dessous :



Cliquez sur l'image ci-dessus pour découvrir et participer gratuitement à la nouvelle Formation Express de Penser et Agir

- **11 Fiches Action de qualité professionnelle** bourrées de conseils pratiques applicables immédiatement pour aller de l'avant
- 11 vidéos de coaching pour **rebooster votre confiance en vous**
- Votre **carnet de bord** pour vous obliger vous-même à agir
- Ainsi que de nombreuses autres **surprises...** (*beaucoup !*)

Vous souhaitez passer à la vitesse supérieure ? Cliquez ici pour participer gratuitement à la Formation Express (sans aucun engagement)