

« Pour être soutenu dans ses projets, il faut associer les autres »

5. Savoir s'entourer: un réflexe à prendre

Les professionnels du management le savent bien: parler de ses projets devant des pairs renforce l'engagement et la nécessité d'aller au bout de ses idées. Dans les autres sphères de la vie, nous fonctionnons de la même manière. Parler ainsi de ses bonnes résolutions à autrui c'est doublement s'engager. Même pour se remettre à la danse, vous risquez d'avoir besoin de votre conjoint pour garder les enfants. Pour être soutenu dans ses projets, il faut associer les autres. Cela requiert que vous partagiez des valeurs communes. Vous devez donc être au clair sur les valeurs et les aspirations auxquelles fait appel votre projet. Après cela, vous pouvez esquisser la nature de votre requête: du temps, des moyens financiers, une expertise, etc. Très vite, vous devez aussi tenir à distance les personnes qui vous freinent. Pour demander de l'aide, il faut ensuite choisir le bon moment, adopter le ton d'un adulte responsable qui assume d'avoir besoin des autres. Enfin, savoir s'entourer c'est aussi savoir déléguer, y compris dans sa vie quotidienne.



© FOTOLIA

6. Agir: un cercle vertueux

S'engager sur le chemin de la bonne résolution peut faire naître des émotions négatives comme la crainte. Pour les surmonter, vous pouvez poser une série d'objectifs intermédiaires agréables. Ensuite, il faut accomplir une première action, en faisant en priorité ce que l'on sait faire. Par exemple, se constituer une documentation sur les différents appareils photo avant d'investir dans un nouvel appareil. Une première action suffit bien souvent à enclencher un cercle vertueux.



© FOTOLIA

7. Faire le bilan: un moyen d'avancer

Que vous ayez prévu de faire le tour du monde en famille ou de courir le marathon de New York, vous allez probablement traverser des moments de doute, de stress, voire de malaise. Il est conseillé de regarder la réalité en face et d'écouter tous ses freins en les interrogeant. Si votre bonne résolution capote en cours de route, quels sont les risques pour vous? Les impacts pour votre entourage? Quelle est la probabilité que les choses tournent mal? Et si décalez l'objectif de deux mois? Muni de ces questions, élaborer un plan d'action avec, au besoin, un nouveau planning.

8. Savoir se booster: le secret des émotions positives

Autre moyen de générer de la motivation pour avancer: projetez-vous une fois votre objectif réussi. Et imaginez: où êtes-vous et avec qui? Que vous a-t-il fallu faire? Que ressentez-vous? Comme la confiance en soi ou la fierté, avoir des émotions positives nous permet de franchir les obstacles. Par exemple, se représenter un paysage magnifique au lever du soleil de la destination où je veux me rendre peut m'encourager à libérer du temps et de l'argent pour organiser ce voyage. Et pour booster l'envie et l'énergie de continuer, multipliez les petits bonheurs. Cela peut-être de bruncher tous les dimanches, de lire un petit quart d'heure tous les jours... Identifiez aussi votre talent, c'est-à-dire ce que vous savez faire mieux que les autres, et donnez-lui toute sa place. Enfin, listez régulièrement les dix dernières actions, même minimes, que vous avez réussies. Conscient de tout ce potentiel, vous serez prêt à repartir!

7 IDÉES À MÉDITER POUR ALLER DE L'AVANT!

- 1 J'ose réaliser une première action qui me fait envie.
- 2 Je me fixe des objectifs et un planning qui respectent mon rythme: ni trop, ni trop peu.
- 3 Dès que je réussis quelque chose, je le « fête » avec des proches, je fais ainsi le plein d'énergie.
- 4 Je ne laisse pas les petites phrases négatives prendre le contrôle de ma vie.
- 5 Je me projette dans l'avenir avec le projet réalisé et ma motivation chasse mes peurs.
- 6 J'arrête d'être mon pire ennemi: je me félicite pour là où j'en suis et pour ce que j'ai pu éviter.
- 7 Je suis attentif aux signes que la vie m'envoie.