

VIVEZ L'AVENTURE DE VOTRE VIE

Osez, garder le cap, passez à l'action



Stef & Mag

Et si changer d'habitudes, changer de vie était aussi simple que préparer un bon gâteau... !!!

Perplexe, dubitatif, méfiant, qu'est-ce que c'est que cette histoire encore ? Soyez un sceptique intelligent : avant de fermer ce guide et de le mettre à la poubelle, accordez-vous les 20 minutes (max) nécessaires pour sa lecture. Laissez-nous vous prouver que c'est la vérité. Au mieux, vous disposerez des recettes, des ingrédients et des astuces indispensables pour atteindre vos objectifs de vie ; au pire vous prendrez une minute supplémentaire pour nous laisser un commentaire assassin pour décharger votre colère pour vous avoir fait perdre 21 minutes de votre vie.

Alors, prêts à vous lancer dans l'aventure de la préparation d'un gâteau pour croquer votre vie à pleines dents et réaliser vos rêves ?

Pas d'envie, pas de gâteau

Vous reconnaitrez que l'on ne se lance pas dans la réalisation d'un gâteau que l'on n'aime pas, qui ne nous donne pas envie. Se forcer à le faire serait une grave erreur et voué à l'échec dans 100% des cas.

L'envie**, ingrédient nécessaire pour réussir mais pas suffisant. Il manque le **pourquoi** / le **pour qui** : « j'adore la pâtisserie », « faire de la pâtisserie m'apaise », « c'est pour passer un moment de complicité, de partage avec mes enfants », « C'est le gâteau préféré de mon ami », « c'est le gâteau d'anniversaire de ma sœur »,... **Bref il faut identifier la raison pour laquelle on veut que ce gâteau soit le plus beau et le meilleur au monde.

Le prérequis fondamental pour réussir le changement visé est de se poser la question « **POURQUOI ?** » et de prendre le temps qu'il faut pour y répondre profondément.

Pourquoi j'ai envie de ce changement ? Pourquoi est-ce que je veux atteindre cet objectif ? Pourquoi est-ce que je veux mettre en place cette nouvelle habitude ? Pourquoi est-ce que je veux changer de vie ?...

Il y a pleins de pourquoi possibles : « argent », « santé », « travail », « amour », « projet »... en réalité, il s'agit soit de bénéficier d'avantages supplémentaires ou à l'inverse de ne plus subir le poids de soucis qui nous écrasent.

Un excellent « pourquoi » peut également être une réponse à un « pour qui » : « pour aider mes parents », « pour sortir mon frère de la galère », « pour les études de mes enfants »...

Il n'y a pas de « pourquoi » parfait, idéal ; à chacun le sien, mais surtout à chacun de trouver celui ou ceux qui portent du sens pour lui, qui raisonnent nuit et jour dans son cœur.

Ne nous mentons pas, un changement demande du travail, des efforts, du temps, de la persévérance, de la patience. Il faut donc absolument que votre « pourquoi » soit suffisamment puissant, impactant pour vous ; qu'il vous prenne au plus profond de vos tripes pour vous permettre de surmonter les épreuves et difficultés inévitables et vous donner le courage de vous relever après vos échecs.

Ingrédient 1 : Le POURQUOI

**Sans « Pourquoi », inutile de réfléchir au « Comment » !
Répondez à vos « pourquoi » et vous aurez déjà atteint 80% de vos objectifs !**



Astuce 1 : comment définir son « pourquoi » inspirant ?

Pour chaque changement que vous souhaitez entreprendre, posez-vous ces 2 questions :

- ***Qu'est-ce que ce changement va vous apporter ?***
- ***Si vous ne changez rien, quelles seront les conséquences ?***

Voyez ensuite si vos réponses à ces questions sont suffisamment fortes pour créer en vous une réelle motivation et l'envie de fournir les efforts nécessaires dans la durée pour atteindre vos objectifs.



Astuce 2 : réapprenez à rêver

Listez 50 rêves que vous aimeriez réaliser. Ne vous censurez pas, retrouvez votre âme et innocence d'enfant. Ne considérez pas les questions de moyens à mettre en place, conséquences engendrées, projet réaliste / réalisable ou pas. Identifiez ensuite vos 5 préférés ; vous avez devant vous vos « pourquoi » inspirants.

C'est décidé je me lance

« Super, maintenant que je suis hyper motivé et que je salive d'avance à l'idée de me régaler avec mon futur gâteau, y'à plus qu'à. Je ne sais pas encore comment je vais faire mais je me lance, et promis vous allez goûter mon gâteau. »

Se lancer dans l'aventure du changement doit être une décision ferme, définitive avec un engagement fort et irrévocable. Prenez le temps qu'il faut pour cette étape, pesez les avantages et inconvénients, les risques potentiels ainsi que les conséquences de votre projet sur votre vie personnelle et professionnelle.

Prenez la décision en couple si vous êtes accompagné dans la vie ; il est primordial que l'engagement soit réciproque car ce projet aura des effets sur votre vie privée. Bien sûr à ce stade vous n'aurez pas toutes les réponses à vos questions, vous serez sûrement remplis de doutes, d'incertitudes. Le tout sera de savoir quelle part d'inconnue vous êtes prêt à assumer pour vous lancer dans l'aventure de votre vie et votre quête du bonheur.



Astuce : l'engagement public

Le meilleur moyen pour ne pas revenir sur sa décision est de s'engager publiquement. Annoncez immédiatement à votre entourage votre choix de vous lancer dans ce projet, et bénéficiez de l'impact psychologique que cette déclaration aura sur vous. Facile de baisser les bras quand on n'a de compte à rendre à personne, mais pas la même quand on l'a annoncé à tout le monde ! Votre fierté et votre égo seront en jeu. Une fois tous les regards portés sur vous, vous ne voudrez pas décevoir et hors de question d'abandonner ou de se défilier.

Attention toutefois, la décision sans l'action ne sert à rien !

« 2 oiseaux sont sur une branche, le premier décide de s'envoler ; combien en reste-t-il sur la branche ? 2, il a juste décidé de s'envoler ».

Ingrédient 2 : LE POUVOIR DE DECISION

Nous sommes tous dotés du même pouvoir magique, celui de décider. Prenez-en le contrôle car changer de vie est une décision de tous les jours.

Je le vois déjà mon gâteau...

« C'est une première pour moi, je n'ai jamais fait de gâteau de ma vie mais je visualise déjà le résultat : il est magnifique et délicieux, c'est un gâteau au chocolat en forme de cœur pour 6 personnes, avec du sucre glace et des copeaux de noix de coco dessus, à la fois croustillant et moelleux à l'intérieur, aéré et léger... Je vais y mettre tout mon cœur, je prendrai plaisir à le cuisiner et je serai fier de l'avoir fait moi-même pour les gens que j'aime. »

Vous devez avoir une vision la plus précise possible de votre situation actuelle et de la situation que vous voulez atteindre. On ne peut pas atteindre une cible que l'on ne visualise pas. Définissez finement et clairement votre objectif : qu'est-ce que je veux obtenir / ne plus subir ? Quand ? Avec qui / pour qui ? Qu'est-ce que cela m'apportera ?

Faites le point en toute honnêteté avec vous-même pour dresser le bilan de votre vie passée et actuelle. Listez ce qui vous procure du plaisir, qui vous passionne et ce que vous ne supportez plus, qui vous pèse.

Facile à préparer : un papier, un stylo. En titre en haut de la page : « Ma vie aujourd'hui ». La feuille partagée en 2 colonnes : d'un côté « ce que j'aime », de l'autre « ce qui me déplaît ». Plus difficile à faire : on se retrouve face à soi-même, à devoir se mettre à nu pour une introspection sans mensonge, sans censure, sans tabou. Levez la main droite et dites : je jure de dire la vérité, rien que la vérité !

- ⇒ L'objectif de cette étape « état des lieux situation actuelle » est de vous forcer à faire un break dans votre quotidien « métro-boulot-dodo » pour lever le nez du guidon, de vous faire prendre conscience de votre réalité afin d'identifier votre niveau de bonheur actuel.

Projetez-vous ensuite dans le futur, imaginez que vous avez déjà atteint votre objectif et décrivez exactement ce que vous « voyez », « ressentez ». Munissez-vous d'une nouvelle feuille avec en en-tête : « Ma vie de demain ». Ecrivez sur papier la situation qui prend forme dans votre esprit (dans les moindres détails), les émotions ressenties, les sensations perçues. Commencez à donner vie à votre projet, à le ressentir, à le vivre.

- ⇒ L'objectif de cette étape visualisation de la « situation future » est de vous mettre dans la dynamique du changement en vous entourant d'images positives et de focaliser votre cerveau sur la réalisation de vos rêves.

Ingrédient 3 : LA VISUALISATION

La visualisation vous conduira sur le chemin de la réussite.



Astuce : Créez votre tableau de rêves.

Trouvez et découpez des images/photos stimulantes pour vous et qui symbolisent le mieux votre rêve. Dessinez-le, peignez-le si vous le souhaitez ; en tout cas vous devez matérialiser ce que vous voulez atteindre. Réalisez le chef d'œuvre de votre vie, votre tableau de rêves.

Affichez-le ensuite chez vous, sur un lieu de passage où vous pourrez l'admirer tous les jours, plusieurs fois par jour. Nous vous invitons même à le prendre en photo depuis votre téléphone portable (pas d'excuse, ils ont tous l'option maintenant...) pour l'avoir toujours sur vous.

Le livre de recettes, un guide essentiel

« Bon, c'est bien beau tout ça mais dans la pratique, je ne sais toujours pas comment faire, comment m'y prendre, par quoi commencer, quels ingrédients ?..j'ai besoin d'aide et surtout que l'on me guide dans la préparation et la réalisation de mon gâteau. Rien de plus facile, il existe pleins de solutions : cherches un livre de recettes, trouves l'adresse pour aller prendre des cours de cuisine, vas voir comment fait « mamie » et tu reproduis, ... »

L'objectif que vous visé, des gens l'on déjà atteint ! Le changement que vous voulez opérer, des gens l'on déjà accompli ! Le chemin que vous allez parcourir, des gens l'on déjà parcouru !

Si d'autres l'on fait avant vous, vous en êtes capables. Inspirez-vous de ces personnes, rapprochez-vous d'elles, questionnez-les, observez-les, reproduisez et dupliquez leurs actions. Gagnez du temps en ne cherchant pas à réinventer la roue et en bénéficiant de l'expérience des personnes, allez chercher leurs savoirs et connaissances. Rien de plus simple avec les technologies et facilités d'aujourd'hui : bibliothèque, internet, livres, conférences, téléphone, formations,...tout est accessible pour un investissement financier abordable.

⇒ Retenez cette citation de B. Franklin : « Prenez l'argent qui est dans votre portefeuille et investissez-le dans votre esprit. Et en retour, votre esprit remplira votre portefeuille ».

Faites de la formation continue votre priorité dans la vie et vous ferez partie des 3% seulement de la population qui continuent à se former régulièrement toute leur vie sans que ça ne leur soit imposé.

Entourez-vous de personnes enthousiastes, volontaires, dynamiques, souriantes, optimistes...celles qui voient le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide. Elles vous communiqueront leur énergie, leur force et leur détermination.

Dans votre quête de succès, de bonheur vous n'échapperez pas à la règle, vous ne serez pas épargnés : vous aurez droit à votre lot de défaites, d'échecs, de doutes, de déceptions, d'obstacles. Réussir sera difficile ? Oui. Ça sera long ? Oui. Ça demandera des efforts ? Oui.

Alors pour conserver votre patience, votre persévérance, votre motivation dans ces moments difficiles fuyez et gardez à distance les personnes « énergivores », pessimistes et négatives.

Ingrédient 4 : BIEN S'ENTOURER, S'EDUQUER

**Nous sommes la moyenne des 5 personnes que l'on côtoie le plus, choisissez avec qui vous passez du temps.
Augmentez en permanence vos connaissances et savoirs en pratiquant la formation continue.**



Astuce : trouvez un « partenaire de route »

Cherchez une personne dans la même démarche que vous, qui veut également opérer un changement dans sa vie (pas forcément le même que le vôtre d'ailleurs). Convenez d'un rendez-vous hebdomadaire de 15 à 30' max où vous ferez le bilan de la semaine écoulée et des actions envisagées pour la semaine à venir. Vous vous encouragerez mutuellement, et le fait de devoir « rendre des comptes » chaque semaine vous stimulera à passer à l'action. Lancez-vous des défis amicaux et usez d'imagination pour trouver des récompenses sympas. Progression garantie dans la réalisation de vos objectifs de vie.

Suivre la recette...

Aller génial, je sors tous les ingrédients pour faire mon gâteau au chocolat. Le beurre, la farine, le sucre, la balance...tout est là. 1^{ère} étape de la recette : Mélanger le chocolat fondu avec le beurre ramolli. 2^{ème} étape : Ajouter les œufs entiers battus avec le sucre. 3^{ème} étape : ...4^{ème} étape : ...je ne pensais pas que préparer un gâteau était si technique et aussi long. Ma pâte n'a pas l'air terrible, et puis ça ne monte pas. Déjà 20 minutes de cuisson et il n'est toujours pas cuit. Bip, bip, bip...Ah ! Le four sonne, le temps de cuisson est écoulé. Mon gâteau est magnifique.

Quelle que soit sa nouvelle habitude à mettre en place, les étapes à traverser pour opérer son changement sont toujours (et pour tout le monde) les mêmes :

Etape 1 - Au début c'est toujours « tout beau tout neuf ». A l'instar d'un enfant qui déballe et découvre un nouveau jouet à Noël, lorsque l'on se lance dans un nouveau projet on est toujours plein d'enthousiasme. On bénéficie de l'euphorie du démarrage qui permet d'avoir un niveau de motivation, de volonté et d'entrain très élevé. Aucun doute sur ses capacités de réussite, on est prêt à déplacer des montagnes. Dans la pratique, cette première étape requière beaucoup d'efforts pour peu de résultats.

Etape 2 – Arrive ensuite la longue période de doute, de baisse de morale, de remise en question. On voit peu de résultat apparaître malgré les gros efforts fournis. On trouve le temps long, on a envie de baisser les bras, de tout plaquer, de revenir dans sa zone de confort. C'est le moment crucial, l'étape charnière car c'est à cet instant que tout se joue. Il va falloir résister aux pensées négatives, à la pression sociale, et avoir le courage de persister et de poursuivre ses efforts. Pourquoi croyez-vous que plus de 75% des personnes abandonnent leurs « bonnes résolutions » de début d'année après seulement 2 mois ? C'est dur, il faut s'accrocher pour réussir : il faut entre 20 à 30 jours pour faire d'un changement une nouvelle habitude. Seules 3% des personnes parviennent à garder le cap et à accéder à l'étape 3. En ferez-vous partie ?

Etape 3 – Après avoir semé, on peut récolter. C'est le principe de l'effet cumulé. Toutes les actions mises en place dans les premières étapes, aussi insignifiantes soient elles, portent petit à petit leurs fruits. Sur le court terme on n'a l'impression que rien ne se passe mais au cumulé les transformations sont exceptionnelles. C'est l'accomplissement.

L'image de la pompe à eau illustre parfaitement ces étapes :

- 1- Pour amorcer la pompe, il faut pomper très énergiquement et longtemps. En retour, on obtient quelques gouttes d'eau.
- 2- Ce n'est qu'en maintenant le rythme et en étant régulier dans le mouvement que l'on commence à voir le filet d'eau arriver. Etape charnière = si j'arrête le mouvement, je repars à zéro et je dois redoubler d'effort pour boire.
- 3- Si j'ai persévéré, l'eau coule désormais à flots. Je n'ai plus besoin de fournir de gros efforts pour maintenir le jet d'eau, quelques mouvements réguliers et légers suffisent.



Illustration de Vecteur © Pavelmidi1968

Ingrédient 5 : TRAVAIL, PATIENCE ET PERCEVERANCE

**Faites un pas après l'autre chaque jour sans relâche
et laissez l'effet cumulé faire son œuvre.**



Astuce :

Commencez votre journée par écrire les 3 actions (en rapport avec votre objectif de vie) que vous devrez avoir absolument réalisées avant de vous coucher. Faites de ces 3 actions votre priorité et cherchez à les réaliser le plus tôt possible dans votre journée. Prenez quelques minutes le soir pour faire le bilan et profitez de ce sentiment de satisfaction et de fierté pour avoir accompli vos 3 actions.

C'est le four qui ne fonctionne pas bien

Oulala mais en fait c'est super compliqué de faire ce gâteau ! Il faut beaucoup d'ingrédients, je ne suis pas sûr de tout avoir. Et puis je n'ai pas le bon matériel, les bons ustensiles pour cuisiner. Ça va me coûter cher. Ça va me prendre du temps. Je ne serai jamais capable. Je vais le rater. On va se moquer de moi. En plus, mon beau-frère me répète que je n'y arriverai pas,...

« L'excusite », vous connaissez ? C'est cette science puissante qui consiste à trouver les « bonnes » raisons de ne pas faire ce sur quoi on s'est engagé, de rejeter la faute sur autrui.

« Je n'ai pas le temps », « je ferai ça à la retraite », « je suis trop jeune / vieux », « je n'ai pas l'argent », « ça coûte trop cher », « ce n'est pas pour moi », « je ne sais pas faire », « je n'ai pas les compétences », « je n'ai pas le diplôme », « elle ne voudra pas », « il m'a dit non », « il n'est pas d'accord », « je ne vais pas réussir », « je ne me sens pas bien »...

Ce ne sont pas les raisons qui manquent ; bizarrement dans ce domaine, notre imagination est toujours très productive et sans limite...on l'expérimente et on se l'approprie d'ailleurs souvent très tôt : « mon chien a mangé mon devoir », « ma petite sœur a renversé son biberon dessus », « j'ai mal au ventre »,...

Les formes les plus courantes d'excusite sont :

- L'excusite de la santé (« je ne me sens pas bien », « je suis fatiguée »,...). Il s'agit ici de jouer au malade imaginaire, de s'inventer des symptômes inexistantes pour se faire plaindre ou pour ne pas faire les choses. Attention, à force de se convaincre que l'on a un problème, on finit par vraiment tomber malade.
⇒ Remèdes : ne parlez pas de votre santé ; refusez de vous inquiéter pour rien ; réjouissez-vous d'être dans votre état de santé ; profitez de la vie.
- L'excusite de l'intelligence ou de compétence : (« je n'étais pas bon à l'école », « je n'ai pas de diplôme », « je ne suis pas capable »,...). Ici, on se dévalorise, on dénigre souvent sa capacité d'apprentissage car ça demande des efforts, de la volonté et qu'on est surtout partisan du moindre effort.
⇒ Remèdes : apprenez, lisez, formez-vous en continue, questionnez, soyez curieux.

- L'excusite de l'âge (« je suis trop vieux », « à la retraite »,...). Le principe ici est que ça n'est jamais le bon moment pour se lancer : c'est toujours soit trop tôt, soit trop tard. Au final, on ne fait jamais rien et à l'heure du bilan on est rempli de regrets et remords.
⇒ Remèdes : ne remettez jamais au lendemain, lancez-vous des défis. N'attendez pas le bon moment pour vous lancer, le meilleur moment c'est maintenant.
- L'excusite de la chance (« je ne gagne jamais », « je n'ai pas de chance »,...). C'est toujours plus facile pour les autres car ils ont des conditions meilleures, plus favorables pour réussir ; tandis qu'on n'a pas cette chance. La réalité c'est que l'on ne veut pas reconnaître que la réussite de l'autre est le fruit de ses efforts dans le temps. La chance n'est pas inopinée, elle s'attire à soi.
⇒ Remèdes : fixez-vous des objectifs, ouvrez-vous aux opportunités

Ces excuses sont bien souvent un mécanisme de défense pour masquer nos peurs, nos freins : peur d'échouer, peur du jugement des autres, peur de l'inconnu...

Le coupable : notre cerveau. Par nature, il cherche à nous protéger des agressions de notre environnement ; Pour lui, toute nouvelle situation est source de menace et de danger. C'est pourquoi il cherche toujours à nous ramener dans un contexte qu'il connaît, qu'il maîtrise et à nous cantonner dans notre zone de confort.

Il n'existe qu'une et une seule solution pour dépasser nos peurs et sortir de notre zone de confort : arrêter de se poser des questions et passer à l'action !

Ingrédient 6 : L'EXCUSITE, LES PEURS

Résistez à l'excusite, dépassez vos peurs, sortez de votre zone de confort en passant à l'action maintenant.



Astuce : Envoyez une lettre à votre vous du futur

L'idée est simple, prenez une « photo de vous à la date d'aujourd'hui ». Décrivez par écrit tel que vous êtes physiquement, psychologiquement, professionnellement, familialement, personnellement.

Projetez-vous ensuite mentalement 1 an plus tard et visualisez qui vous voulez être, ce que vous voulez avoir atteint. Ecrivez-le.

Compilez tout ça dans un mail que vous allez vous adresser, vous envoyer et que vous recevrez plus tard en programmant la date d'envoi (1 an après par exemple). Nous vous proposons pour cela d'utiliser un service type « futureme » (<https://www.futureme.org/>).

A réception de la lettre, le moment sera venu de dresser le bilan, « de compter les points », de constater les écarts entre ce que vous êtes devenu et ce que vous souhaitiez. En 1 an, il peut se passer beaucoup de choses comme rien du tout...

Conclusion

De la même manière qu'il existe beaucoup de recettes pour faire un gâteau, les guides pour réussir ses changements sont nombreux. Tous sont très pertinents et efficaces car basés sur des théories testées, éprouvées par des milliers de personnes depuis des siècles maintenant. Ces méthodes fonctionnent vraiment car fondées sur du bon sens. Vous les connaissez à 90% ; les guides sont simplement là pour vous rafraîchir la mémoire, réveiller votre conscience, vous ouvrir les yeux et vous inviter à passer à l'action.

A travers cet Ebook, nous vous livrons 6 ingrédients et de nombreuses astuces pratiques, efficaces, expérimentées (par nous aussi) pour atteindre vos objectifs de vie.

Rappelez-vous par contre qu'il existe un unique élément qui fait toute la différence, 1 seule clef du succès : VOUS !

Vous et vous seul avez le pouvoir de changer vos habitudes, de prendre votre destin en main et de vivre la vie de vos rêves.

Vous êtes seul responsable de ce qui vous arrive, de là où vous en êtes aujourd'hui.

Prenez aujourd'hui la décision de vivre l'aventure de votre vie.

Osez ! Gardez le cap et passez à l'action !

Pour aller plus loin

Nous espérons que vous avez apprécié cet Ebook du blog aventuresdenotrevie.com. Pour aller plus loin [cliquez ici](#) pour lire nos derniers articles.

Vous êtes libres de partager ce livre avec les personnes que vous souhaitez. Faites bénéficier des conseils de cet Ebook aux personnes que vous estimez. Envoyez-leur une copie, ils seront ravis. 😊

Et n'oubliez pas **Osez, gardez le cap et passez à l'action !**



Stef & Mag

Blogueurs de aventuresdenotrevie.com.