

Trouver ses projets de vie



Vie explosive

Devenez l'acteur de votre vie

Le présent **livret vous est offert car vous êtes membre premium du club Vie-Explosive.fr**

Ces ressources sont là pour vous aider à améliorer votre vie de façon notable, alors servez-vous en de la meilleure manière qui soit.

Il est très important de chercher à s'améliorer, et je vous félicite de vous en soucier, et de faire en sorte de rendre votre vie meilleure, car c'est aussi comme cela que vous rendrez celle des autres meilleure...

Nous allons voir dans ce livret, quelques astuces pour clarifier ses projets de vie.

Parce que c'est bien souvent trop flou pour trop de monde, et on finit par ne rien faire.

Votre premier allier c'est la précision dans vos souhaits. Vous souhaitez avoir une Maserati, une villa au bord de la mer, une vie remplie de voyage, une entreprise prospère, une famille en bonne santé ?

Soit ! Vous pouvez obtenir tout ça, mais il faut d'abord le formuler, il faut le savoir.

C'est comme si je vous disais « Allez-y ». Vous me répondriez sûrement « Où ??? », et que je vous disais à nouveau « Allez-y ! ».

Vous iriez quelque part, c'est certain, mais ce n'est pas ce que vous voudriez vraiment car vous n'y auriez pas réfléchi.

Par contre si vous réfléchissez à la destination MAINTENANT, alors vous allez pouvoir tracer l'itinéraire pour y aller.

C'est ce que nous allons faire aujourd'hui. Vous n'aurez pas

des « résultats » immédiats. Ne vous attendez pas à être radicalement différent la semaine prochaine.

Nous travaillons sur le long terme, et ce que vous allez faire aujourd'hui, vous sera TRES utile dans les années à venir.

Je vous invite **à me faire part de vos progrès, et surtout à**

APPLIQUER réellement ces clés dans votre vie.

N'essayez pas d'aller trop vite en les appliquant, et mesurez vos résultats le plus possible.

C'est la seule façon de voir les changements et les évolutions.

Charles.

ETAPE 1 : CLARIFIER SES VALEURS

L'exercice qui va suivre **est un exercice extrêmement important** pour ce qui est de votre futur.

C'est ce même exercice qui a changé ma façon de voir les choses.

Il m'a permis de résoudre un tas de conflits, parce que je savais où j'allais.

Je pense que l'on devrait le faire faire à l'école tellement il est important.

C'est **le genre d'exercice qui forge une destinée**, mais qui est ignoré par la plupart des gens.

Pire encore, il est pointé du doigt par les « sceptiques », et pourtant, nous allons trouver ce qui vous fait vraiment résonner, vibrer au plus profond de vous.

Je vous **conseille de prévoir environ 30 minutes** pour cet exercice.

Si vous êtes au bureau ou autre part que chez vous,

alors n'oubliez pas de faire cet exercice ce soir chez vous.

Faites-le le PLUS tôt possible.

Parce que si vous tardez trop, je sais pertinemment que vous ne le ferez jamais ...

Je sais que vous êtes occupé, et n'avez que peu de temps, mais c'est la demi-heure la plus importante de votre vie, parce qu'elle pose les bases pour la suite.

Nous partons à la recherche de vos valeurs. Vos valeurs profondes.

Parce qu'une valeur, c'est une façon de vivre. Chacun a ses propres valeurs.

Pour certains la valeur la plus forte sera l'argent, pour d'autre la famille. Soit.

Je ne suis pas là pour vous juger, et chacun a ses valeurs que je respecte.

Chacun **de nos actes est sensé entrer en accord avec nos valeurs.**

Si vous ne respectez pas vos valeurs, vous serez en conflit avec vous-même, et c'est la cause n°1 de dépression, de déprime, de découragement.

Par contre, quand vous agirez selon vos valeurs, alors **vous serez en phase avec vous-même, et vous serez bien plus à l'aise, bien plus confiant, bien plus heureux, productif et sans limites.**

Les valeurs sont un moteur de motivation.

Quand on agit en fonction de nos valeurs, et qu'on cherche le changement, alors on rencontre 1 000 fois plus de succès dans notre vie.

C'est pour cette raison que je veux vous faire faire cet exercice.

Je vous dévoile là mes meilleures techniques de réussite.

C'est un exercice que je fais systématiquement faire en conférence et séminaire lorsque j'ai un peu de temps.

Ce qu'il est important de savoir, c'est que vos valeurs changent.

Elles étaient probablement différentes il y a 3 ans, et le seront probablement dans 3 ans.

Elles bougent, car on est influencés, sans cesse, sans même nous en rendre compte.

Il est important de faire cet exercice au moins une fois par an, histoire de remettre le compteur à jour.

Parfois vos valeurs seront les mêmes, mais l'ordre d'importance sera différent, ce qui entraînera des choix différents dans votre vie.

C'est normal à un certain moment de notre vie, notre carrière professionnelle est plus importante que notre famille, mais dès qu'un enfant arrive, cela change le cours de choses.

Si vous êtes en couple, **je vous recommande de faire cet exercice en couple.**

Parce qu'il est important de savoir ce qui compte vraiment pour sa moitié si on veut que notre couple soit solide.

Parfois c'est con, mais si votre moitié préfère que son

dentifrice soit rangé d'une telle manière, c'est comme ça, et il vaut mieux pour vous d'apprendre à le ranger de cette manière si vous voulez éviter les conflits.

Bon, assez parlé, passons maintenant à l'exercice à proprement parler.

Cet exercice doit durer au minimum 30 minutes. C'est la durée nécessaire **pour aller chercher vraiment profondément.**

Au début, cela sera très facile, mais cela va se corser. C'est à ce moment là, que cela deviendra intéressant.

Essayez d'être 2 quand vous faites cet exercice. Prenez un instant où vous ne serez pas dérangé.

Débarrassez vous de vos croyances et jugements, et faites cet exercice en toute honnêteté.

Si vous le faites avec quelqu'un, **assurez-vous d'être sûr qu'il ne vous jugera pas.**

Pour faire cet exercice, vous devez disposer de suffisamment d'espace.

Soyez donc dans un endroit assez grand, où vous pouvez marcher en décrivant un « 8 ».

Ceci a pour effet d'occuper votre cerveau « logique » à une tâche, pour libérer votre cerveau « émotionnel » et donc ne pas trop rationaliser ce que vous allez dire.

Parce que ce sont vos émotions qui doivent parler.

Ensuite, l'autre personne (ou vous-même si vous faites l'exercice seul) doit vous poser la question suivante :

« Qu'est-ce qui est important pour toi ? ».

Laissez vous aller en répondant à la question.

« Ce qui est important pour moi c'est ». Ne cherchez pas à vous justifier.

Et l'autre notera ensuite ce que vous avez dit.

Par exemple si vous dites « Ce qui est important pour moi c'est le travail », vous noterez « Travail » sur une feuille de papier.

Il faut ensuite chercher à remonter dans les valeurs en posant la question

suivante : « Dans le travail, qu'est-ce qui est important pour toi ? ».

« Ce qui est important pour moi dans le travail, c'est la reconnaissance ».

On note « Reconnaissance », et on recommence !

A un moment, vous allez sentir que vous tournez en rond. C'est normal.

Ensuite, vous commencez donc dans un autre domaine. « Bon, y a t-il d'autres choses pour toi qui sont importantes ? »... etc.

A la fin, vous allez ressortir avec au moins 40 valeurs. Certaines vont se répéter, c'est normal, ce sont des valeurs qui sont importantes puisqu'elles reviennent souvent.

Vous devez **ensuite les classer et garder les 5 valeurs** les plus importantes.

Pour les classer prenez la première qui vient, et comparez à la deuxième. Laquelle arrive en 1^{er} pour vous ?

Ensuite vous prenez la troisième et vous recommencez.

Notez après **vos 5 valeurs principales** :

Valeur 1 :

Valeur 2 :

Valeur 3 :

Valeur 4 :

Valeur 5 :

Passons maintenant à vos projets de vie.

Vos valeurs sont des règles à respecter. Vos objectifs doivent être en accord avec vos valeurs, votre travail aussi.

Vos comportements doivent s'accorder à vos valeurs également.

ETAPE 2 : FAIRE SA BUCKET LIST

Je vous recommande le film « The Bucket List ».

C'est l'histoire de 2 hommes qui se retrouvent à l'hôpital en fin de vie et qui décident de faire toutes les choses excitantes dont ils ont toujours rêvé.

N'attendez pas d'être mourant pour le faire, par pitié !

Ici, dans cette étape, nous allons **mettre en place votre propre liste de rêve**.

Laissez libre court à votre imagination, et notez vraiment tout ce que vous aimeriez faire.

Attention ! Ne notez pas des trucs parce que ça fait cool. Vous devez vraiment noter les trucs qui vous font kiffer, qui vous font vibrer.

Séparez par catégories :

Loisirs / Voyages /
Professionnel – Carrière /
Finances / Lifestyle / Relations

En général on fait la liste des 101 choses que l'on veut faire dans sa vie.

Notez-en le maximum, mais ne vous entêtez pas à arriver à 101, c'est un chiffre symbolique, rien de plus.

Prenez vraiment le temps de faire cet exercice.

Ensuite affichez votre feuille chez vous quelque part où vous pourrez la lire, et faites en sorte de réaliser un rêve de temps en temps, chaque année.

Et barrez ces rêves, une fois que vous les avez réalisés.

Comme vos valeurs, les rêves changent et bougent, c'est normal.

Notez les accomplissements, les choses que vous voulez avoir fait, les défis que vous voulez vous lancer, les choses que vous voulez posséder.