

10 ÉTAPES POUR
DÉFINIR VOS **OBJECTIFS**
ET LES **ATTEINDRE**



Introduction

C'est avec un grand plaisir que j'écris cet Ebook ! Il y a eu dans ma vie un avant et un après, et c'est justement cette expérience que j'ai envie de partager avec toi. Depuis que j'ai débuté ma carrière professionnelle, je n'ai cessé d'apprendre et d'élargir ma « zone de confort ».

Ce livre analyse et parcourt la puissance et le pouvoir des objectifs. Qu'est-ce que cela signifie vraiment ? Au cours de la lecture, tu vas apprendre 10 étapes pour définir tes objectifs et des actions spécifiques pour les atteindre. Ce que je partage avec toi vient de mon expérience personnelle, de ce que j'ai pu apprendre dans les centaines de séminaires auxquels j'ai assisté et des innombrables livres sur la réussite que j'ai lus.

J'ai toujours été intrigué par cette question « qu'est ce qui fait la différence entre ceux qui réussissent et les autres ? ». On dispose tous du même nombre d'heures par jours. Que ce soit le président des Etats-Unis, Bill Gates ou encore ton voisin de palier. Mais qu'est ce qui fait qu'une personne crée une multinationale pendant que d'autres galèrent à s'en sortir.

Crois-moi que la réponse à cette question n'est pas le niveau d'études... Je me suis rendu compte, après toutes ces années passées à l'école, que je ne connaissais rien de ce qu'on appelle « le succès ». Qu'est-ce que le succès ? La question est vaste, mais ce que je retiens de mes études c'est d'abord que le système éducatif nous prépare à être salarié et non à devenir des personnes qui réussissent.

Si je devais citer une seule et unique chose qui a été un point décisif dans ma vie, ce serait la chose suivante : « écris tes objectifs, définis un plan pour les atteindre et concentre toute ton énergie dans leurs réalisations ». Cette idée simple a changé radicalement ma vie comme elle a changé la vie de millions d'autres personnes avant moi. Je suis certain qu'elle changera la tienne aussi.

Tout au long de ton existence, ton temps sera précieux. La plus grande perte serait de passer ta vie à accomplir un objectif qui aurait pu être atteint en quelques mois. En suivant les méthodes et les stratégies expliquées dans cet Ebook, tu seras en mesure de déterminer tes objectifs, tu seras en mesure ensuite de les réaliser en peu de temps. Ta productivité te surprendra, et cela surprendra sans doutes aussi tes proches.

1. Décide ce que tu veux

Commence tout d'abord par imaginer ton futur. Imagine que tu n'as aucune limite. Imagine que tu possèdes une baguette magique et que tu peux réaliser tout ce que tu veux.

Tu n'as pas de limite en termes de temps, de ressources ou d'argent. Imagine que tu as accès à toutes les personnes, toutes les informations et toutes les ressources dont tu as besoin pour accomplir tes objectifs.

Avec tout ça en place, qu'est-ce que tu aimerais faire ? Qu'est-ce que tu voudrais réaliser ?

Quel changement voudrais-tu mettre en place dans ta vie ?

On a tous envie d'améliorer un domaine en particulier dans notre vie. Pour certains ce sont leurs finances. Pour d'autres, c'est leur santé. Certaines personnes aimeraient trouver l'âme sœur. Je n'insisterai jamais assez sur l'importance d'avoir une vie équilibrée.

Il est possible de réussir dans tous les domaines de la vie. Eh oui, ne fais pas l'erreur de te concentrer sur un seul domaine en oubliant complètement les autres. Certains pourchassent l'argent et négligent leur santé. D'autres se concentrent sur leur spiritualité mais oublient leurs finances. L'idée ici est d'avoir un équilibre dans tous les domaines.

Voici les 5 domaines dans lesquels je t'encourage à définir des objectifs :

- Finances
- Santé
- Relations
- Spiritualité
- Développement personnel

Ne prends pas en compte tes limitations actuelles. Ne prends pas en compte la situation dans laquelle tu te trouves aujourd'hui, ou bien combien tu gagnes. On verra ça après. Le but de cette première étape est pour toi d'imaginer ta vie idéale.

Rappelle-toi, les seules limitations que l'on a sont celles que l'on s'impose nous-mêmes.

Donc, prends une feuille et un stylo et passe 15 minutes minimum à imaginer ta vie idéale.

2. Écris tes objectifs

Maintenant que tu as une image claire de ta vie idéale, il est temps de confirmer tout ça par écrit, en transformant cette image en objectifs.

Tes objectifs doivent être clairs, spécifiques et mesurables. Tu peux utiliser la méthodologie SMART

- Spécifique
- Mesurable
- Atteignable
- Réaliste
- Temporellement défini

Voici quelques explications par rapport à chaque terme :

Spécifique : La formulation d'un objectif se doit d'être la plus précise et la plus compréhensible possible. En plus d'être spécifique, ton objectif doit être clair et simple. Tu dois être capable de l'expliquer avec des mots simples à un enfant de 10 ans sans problème.

Une autre chose, ton objectif devrait dans la mesure de possible ne dépendre que de toi.

Mesurable : ton objectif doit être mesurable afin de savoir si tu l'as atteint ou non. Cela rejoint la spécificité de ton objectif. Par exemple, beaucoup de personnes pensent que « je veux devenir riche » est un objectif. Ceci est plus un rêve ou un souhait qu'un objectif. Il faut être plus précis en définissant « je gagne 5000€ par mois » comme objectif.

Ambitieux/Atteignable : tu dois être en mesure de l'atteindre. Ton objectif doit être réalisable et ne reposer que sur ta motivation et tes actions dans la mesure du possible. Mais en même temps ton objectif doit être ambitieux. Il doit te pousser à sortir de ta zone de confort. Il doit te pousser à faire des choses nouvelles et aussi devenir quelqu'un de nouveau car le but au final n'est pas d'atteindre ton objectif mais devenir une meilleure personne.

Réaliste : tout objectif déraisonnable n'est qu'un rêve. Lorsque tu commences à définir tes objectifs, prends ce point en compte, c'est-à-dire définis des objectifs avec une grande probabilité de réussite. Mais avec le temps, une fois que tu auras atteint plusieurs objectifs, tu auras de plus en plus de confiance et à ce moment tu pourras définir de grands objectifs avec peu de probabilité de réussite et tu resteras malgré tout motivé pour les réaliser.

Les pharaons n'avaient pas un objectif réaliste en se lançant dans la construction des pyramides. Ils avaient une grande ambition qui a pris plusieurs décennies à se concrétiser. Si tu veux devenir un grand de ce monde, tes rêves doivent être à la hauteur de ton ambition.

Limité dans le Temps : tes objectifs doivent avoir une date butoir. Ne pas fixer de date est le meilleur moyen pour procrastiner. En fixant une date, tu t'assureras de la réalisation de ton objectif.

Etablis des objectifs sur le court terme, c'est-à-dire des objectifs que tu aimerais réaliser dans les 6 mois à venir. Ensuite, des objectifs sur le moyen et long terme, c'est-à-dire, 1 an, 5 ans et puis 10 ans.

Si tu n'arrives pas à atteindre tes objectifs dans les délais, repousse la date butoir. Rappelle-toi que l'échec n'existe pas pour celui qui n'abandonne jamais.

L'idée ici est de définir des dates butoirs réalistes. Pas trop agressives mais pas trop faciles non plus. Tes objectifs doivent te challenger. Ils doivent te pousser à sortir de ta zone de confort.

3. Identifie les obstacles

Identifie les difficultés ou obstacles que tu pourrais rencontrer.

Demande-toi pourquoi tu n'as pas déjà réalisé tes objectifs ? Qu'est ce qui t'empêche d'atteindre tes objectifs ?

Cette liste est très importante parce que tu ne peux pas résoudre un problème si tu n'es pas clair sur ce qu'il est. Tu dois être clair sur les difficultés que tu risques de rencontrer. Tu dois être aussi clair sur les choses qui te freinent dans la réalisation de ton objectif.

Il y a forcément des choses aujourd'hui qui t'empêchent de réaliser ton objectif. La plupart des choses qui te bloquent sont internes, c'est-à-dire qu'elles dépendent uniquement de toi et non de causes extérieures.

Ces obstacles pourraient être :

- Je n'ai pas les connaissances techniques
- Je manque de confiance pour démarcher des clients
- Je n'ai pas assez d'énergie
- Je manque de concentration ou de productivité
- Je manque d'organisation
- Je n'ai pas le capital

Prends chaque domaine et liste tous les obstacles qui t'empêchent de réaliser tes objectifs.

4 Identifie les ressources dont tu as besoin

Si tu veux réaliser quelque chose que tu n'as jamais réalisé, tu dois faire des choses que tu n'as jamais faites avant.

Identifie la liste des compétences dont tu auras besoin pour réaliser tes objectifs. Demande-toi : de quelle compétence ai-je besoin pour faire partie du top 10% dans mon domaine ? De quelle compétence ai-je besoin pour être en bonne santé ? De quelle compétence ai-je besoin pour gagner plus d'argent ?

Identifie toutes les compétences dont tu auras besoin. Par exemple, si tu as comme objectif de monter une boîte. Des exemples de compétences pourraient être :

- Apprendre des techniques de vente
- Apprendre à faire de l'inbound marketing
- Apprendre à faire de la prospection
- Apprendre à gérer une équipe
- Etc

Si tu as comme objectif de générer des revenus passifs en ligne :

- Apprendre à faire de l'online marketing
- Apprendre à créer un tunnel de vente
- Apprendre à faire copywriting
- Apprendre à utiliser un auto-répondeur
- Etc

Développe un plan pour acquérir toutes ces compétences. N'oublie pas que toutes les personnes qui ont réalisé quelque chose d'extraordinaire dans leur vie, ont commencé de zéro et ont développé leurs compétences.

La bonne nouvelle c'est que toutes ces compétences peuvent être apprises.

5 Identifie les personnes qui pourraient t'aider

En plus des compétences, liste toutes les personnes capables de t'aider à réaliser tes objectifs.

Une des plus grandes ressources dont tu disposes est ton carnet d'adresse. On oublie trop souvent que les connections qu'on a peuvent nous ouvrir des portes, nous aider à accomplir nos objectifs plus rapidement et nous économiser probablement des années de travail.

Liste toutes les personnes susceptibles de t'aider à réaliser tes objectifs. Cela peut-être un coach, un expert-comptable, un avocat, une vieille connaissance du lycée, ou encore un membre de ta famille.

Identifie aussi une liste de personnes, au moins 2, qui peuvent te soutenir moralement pendant l'accomplissement de ton projet. On ne réalise pas assez l'importance du soutien moral. Identifie des personnes qui seront toujours là derrière toi avec un message positif.

Bien sûr, tu as aussi envie d'identifier les personnes négatives, les personnes qui doutent de ton potentiel et qui te disent que tu es fou à vouloir réaliser ce que tu veux réaliser. Rien n'est impossible pour celui qui se donne les moyens. Identifie aussi la liste de ces personnes et élimine-les de ton quotidien. Cela peut te paraître un peu radical, mais parfois il faut savoir prendre des décisions fermes. Tu ne peux pas aider quelqu'un qui ne veut pas s'aider lui-même. Si ces personnes nuisent à ta réussite, prends la décision aujourd'hui de ne plus interagir avec elles.

Rappelle-toi que personne dans l'histoire, qui a connu un grand succès, ne l'a fait tout seul.

Que ce soit Warren Buffet, Bill Gates ou encore Steve Jobs, ils avaient tous des partenaires et des équipes qui les aidaient à exécuter leurs visions.

Maintenant que tu as la liste des personnes qui peuvent t'aider. Identifie comment tu peux les aider d'abord avant de leur demander de l'aide. N'oublie pas que plus tu donnes et plus tu reçois.

6. Liste les activités

Maintenant que tu as identifié tes objectifs, tu as identifié les potentiels obstacles, les compétences à développer et les personnes à contacter. Liste toutes les tâches que tu dois accomplir pour réaliser ton objectif final.

Liste toutes les tâches auxquelles tu peux penser qui te rapprocheront de ton objectif. Cette liste peut te sembler longue et fastidieuse, mais ne te préoccupe pas de ça pour l'instant.

Concentre-toi uniquement sur les étapes nécessaires.

Lao Tseu disait « Un voyage de mille lieux commence toujours par un premier pas ».

Si ton objectif est de monter une startup, la liste pourrait contenir :

- Faire une étude de marché
- Faire une étude de la concurrence
- Établir un business plan
- Identifier les potentiels investisseurs
- Contacter les investisseurs
- Etc

Le but est d'avoir une liste aussi exhaustive que possible pour ne rien laisser au hasard. Plus ton objectif est ambitieux et plus cette liste sera longue.

7. Organise un plan d'action

Organise la liste des activités par étapes, séquences et priorités.

Séquence : qu'est-ce que tu dois faire en premier ? Qu'est-ce que tu dois faire ensuite ? Etc.

Priorité : qu'est-ce qui est vraiment important et qu'est-ce qu'il est un peu moins ?

Applique la règle de Pareto, autrement appelée la règle des 80/20. 80% de tes résultats viennent de 20% de tes activités. Identifie ces 20% et concentre-toi uniquement sur l'exécution de ces 20%. Tu seras plus efficace et tu auras plus de temps libre pour faire autre chose ou simplement profiter de ton temps libre.

Commence avec la fin en tête et détermine toutes les étapes nécessaires pour accomplir ton objectif. Ne sous-estime pas la puissance d'avoir un plan d'actions. Ton plan détermine la vitesse à laquelle tu peux accomplir ton objectif. Cette étape est primordiale pour l'accomplissement de ton rêve.

Ton plan doit être aussi détaillé que possible. Planifie chaque journée, chaque semaine, chaque mois et même chaque année à l'avance.

Ne laisse rien au hasard. Ton plan doit refléter ton sérieux et ton ambition. Chaque minute que tu passes à planifier t'économisera 10 minutes d'exécution.

Abraham Lincoln disait :

« Si je disposais de neuf heures pour abattre un arbre, j'en emploierais six pour affûter ma hache ».

8. Pratique la visualisation

Toutes les personnes qui réussissent à atteindre leurs objectifs, utilisent la visualisation comme arme secrète, sans parfois même en être conscient. La visualisation est utilisée par les dirigeants, les stars, les athlètes, et j'en passe... Et le plus étonnant, c'est qu'elle est 100% gratuite.

La visualisation est super utile dans la réalisation de tes objectifs. Mais de quoi il s'agit en fait ?

Il s'agit simplement de former, dans ton esprit, une image claire et précise de ce que tu souhaites atteindre ou de la personne que tu rêves de devenir.

Pour cela, il est très utile de s'appuyer sur des images, des supports visuels qui vont te permettre de te souvenir de ton objectif.

Une photographie, un dessin, une phrase, une citation célèbre ou un simple mot : tout cela peut t'aider à revivre ton image mentale en permanence, garder une image de ton succès dans ton esprit.

Tous les athlètes de haut niveau pratiquent la visualisation durant leur préparation mentale avant une compétition. Les coaches sportifs ont très bien compris le pouvoir de la visualisation et l'incluent systématiquement dans la préparation mentale. De plus, de nombreuses études en psychologie du sport sont parvenues à démontrer comment la visualisation effective favorise le rendement sportif.

Mais la visualisation va au-delà du simple fait d'anticiper un évènement à venir. Lorsque les athlètes utilisent la visualisation, ils sentent réellement que l'évènement a lieu dans leur esprit. D'après le Washington Post, cette technique représenterait une différence majeure par rapport aux athlètes du passé, qui avaient plutôt tendance à écouter les conseils d'entraîneurs sévères et à suivre des tactiques basées sur la discipline.

Des recherches sur le fonctionnement du cerveau d'haltérophiles ont démontré que les schémas cérébraux étaient les mêmes lorsque l'athlète soulevait les poids que lorsqu'il s'imaginait en train de soulever les poids, selon Psychology Today, et certaines études ont suggéré que l'entraînement mental peut être presque aussi efficace que l'entraînement physique. Une étude, publiée dans la revue Journal of Sport & Exercise Psychology en 1996, a démontré que le simple fait de s'imaginer soulever des poids provoquait de réels changements dans l'activité cérébrale.

Maintenant, comment tu peux utiliser la visualisation ?

Le sport n'est qu'un exemple parmi tant d'autres, mais il illustre parfaitement bien le pouvoir de la visualisation.

Les sportifs s'entraînent pour s'améliorer et pour gagner. Et toi, que souhaites-tu améliorer dans ta vie ? Veux-tu améliorer tes finances, tes relations ou ta santé ?

Quel que soit ton objectif, le fait de pratiquer la visualisation permettra de l'atteindre dans ton esprit d'abord, avant de le transformer en réalité dans le monde extérieur.

9. Passe à l'action

La visualisation est importante et le passage à l'action l'est encore plus. Il n'y a rien qui remplace l'action, l'action de façon massive et régulière.

Tu dois être comme un laser, concentre toute ton énergie sur tes objectifs. Élimine toutes sources de distractions. Il n'y a que deux types d'activités et deux types d'activités seulement.

Il y a les activités qui te rapprochent de tes objectifs et les autres. Concentre-toi uniquement sur les activités qui te rapprochent de tes objectifs.

Quand tu commences une tâche, reste sur cette tâche jusqu'à l'avoir complétée à 100%.

Je te préviens tout de suite que ça sera dur... On vit dans une société où les distractions sont partout. Le téléphone qui vibre, une notification Facebook, un mail, un appel, un ami qui te propose d'aller boire des coups, un match de foot à la télé, et j'en passe...

Maintenant que tu as un plan, tu dois le respecter. Quand tu travailles, tu travailles vraiment à fond. Et quand tu te reposes, tu te reposes à fond.

Je vois très souvent des personnes au travail qui paraissent super occupées toutes la journée mais elles n'accomplissent pas grand-chose. Et en même temps, je vois certaines personnes en pause mais qui ne sont pas dans le moment présent. Elles pensent aux emails, ou à ce qu'elles vont devoir faire une fois de retour à leur poste de travail, ou à autre chose... Leur corps est en pause mais leur esprit est complètement ailleurs.

Il faut savoir que notre cerveau ne peut pas faire deux choses à la fois. Soit tu travailles, soit tu te reposes, tu ne peux pas faire les deux en même temps.

Donc sélectionne une seule tâche, travaille sur cette tâche et cette tâche uniquement jusqu'à l'avoir complétée à 100%, avant de passer à la suivante. Résiste à la tentation de vouloir faire plusieurs choses en même temps.

Imprime ton plan d'actions et affiche-le à des endroits où tu passes beaucoup de temps. Tu dois garder en permanence ton objectif en vue. Tu dois savoir où est ce que tu en es pour garder la motivation. Quand tu finis une tâche, barre-la de ta liste. Tu auras une preuve physique de ta progression.

10. Développe des habitudes

Il faut savoir que ta volonté est comme un muscle. Et comme tout muscle, plus tu l'utilises et plus il se fatigue. D'où l'importance de développer des habitudes. Une habitude c'est quelque chose que tu répètes au quotidien afin que cela devienne automatique. C'est-à-dire que tu n'auras plus besoin d'utiliser ta volonté pour l'exécuter. Tu n'auras pas besoin de réfléchir pour le faire.

Je te donne un exemple. Quand tu as pris tes premiers cours de conduite, tu étais sûrement un peu stressé, tu devais penser à plein de choses en même temps, regarder où est la pédale d'embrayage, la pédale de frein, la pédale d'accélérateur, regarder les rétroviseurs, regarder la route, passer les vitesses, etc. C'était difficile au début de faire tout ça, et de bien coordonner tes mouvements.

Si tu conduis depuis un petit moment, je parie que tu ne réfléchis même plus à ces actions quand tu es au volant. Tu peux discuter et écouter la radio tout en conduisant. La conduite à force de répétition est devenue automatique. Et c'est exactement ce qu'on cherche à faire ici.

Avec tout ça en place, tu dois développer deux qualités essentielles pour réussir. Tu dois développer de la patience et de la persistance.

Napoléon Hill disait que les pauvres prennent des décisions lentement et les changent rapidement, alors que les riches prennent des décisions rapidement et les changent lentement.

Tu as besoin d'apprendre à te concentrer et apprécier le chemin vers ton succès.

Ton succès est déterminé par ta capacité à maîtriser certaines tâches. Et si tu répètes ces tâches assez longtemps même si elles sont ennuyeuses, tu finiras par créer des habitudes.

J'exécute les mêmes tâches et dans le même ordre tous les jours et c'est justement cela qui me permet d'avoir de bons résultats. Je n'ai plus besoin de me poser la question de quoi faire au réveil, j'ai une routine que je répète tous les matins. Avant de publier une vidéo sur YouTube, j'exécute le même rituel à chaque fois, ce qui m'évite toute distraction. J'ai un objectif, je sais ce que je dois faire, j'ai des habitudes pour exécuter ma vision. Il n'y a (presque) rien qui est laissé au hasard ou à l'improvisation.

Apprends à te concentrer et à apprécier le processus vers ton succès. C'est là où il y a quelque chose de magique qui se passe.

N'oublie pas de revoir tes objectifs souvent et rectifier le tir si besoin.

Si tu appliques les principes que je viens de partager avec toi, ton succès est garanti.

Conclusion

Maintenant tu es armé pour atteindre tes objectifs. Si tu suis ces principes, si tu les appliques, si tu prends le temps de faire les différents exercices, ton succès est garanti. Ceci dit, je ne te dis pas que tu auras des résultats demain ou la semaine prochaine. Souvent, la réalisation de tes objectifs prend toujours plus de temps que ce que tu penses. Je retiens ceci de mon expérience personnelle.

Et la meilleure façon pour augmenter tes chances d'atteindre tes objectifs est de prendre des actions. Prends des actions de façon massive et régulière. Rien ne remplacera l'action. Tu mérites de vivre ta vie selon tes propres termes. Tu mérites d'avoir la vie dont tu as toujours rêvé. Maintenant à toi de jouer.

Je finirai par cette citation de Jim Rohn que j'apprécie particulièrement:

« Ce n'est pas le vent qui décide de votre destination, c'est l'orientation que vous donnez à votre voile. Le vent est pareil pour tous. »

À propos de l'auteur

Jamal est franco-marocain et vit actuellement en Australie. Après une longue expérience dans le monde de l'entreprise en tant que chef de projet, il est maintenant auteur, coach et conférencier. Sa passion pour le développement personnel l'a poussé à étudier la PNL (programmation neurolinguistique) et à apprendre l'hypnose. Aujourd'hui, il est coach certifié en PNL, en hypnose et Time Line Therapy ®.

Il est un fervent étudiant du développement personnel et de la psychologie du succès. Il apporte son mélange de savoir et d'inspirations aux différentes conférences et séminaires où il est invité pour intervenir. Il est aussi formateur et organise régulièrement des formations sur des sujets allant de la définition des objectifs aux secrets du succès et le leadership.

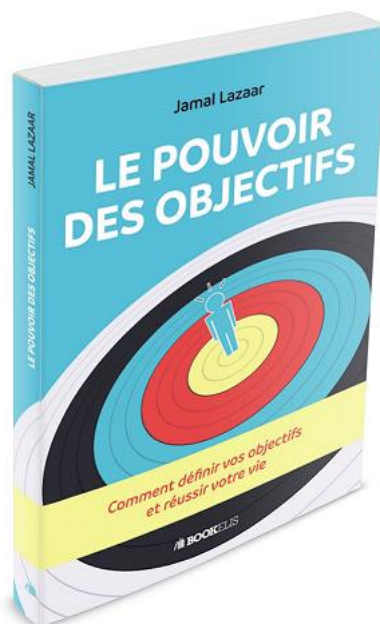
Jamal croit profondément que chacun de nous a un potentiel extraordinaire inexploité. Tout le monde peut apprendre à libérer ce potentiel et accomplir en quelques années plus qu'une personne moyenne ne peut en toute une vie.

Sa mission est d'aider le maximum de personnes à atteindre leurs objectifs et à libérer leur réel potentiel.

Jamal vit avec sa partenaire, Noémie, à Sydney en Australie. Il est très actif dans le milieu du développement personnel et du coaching. Il apporte aussi son soutien à différentes organisations à but non lucratif.

Je te félicite d'avoir fait ton premier pas vers ta réussite.

Si tu veux aller plus loin. Voici le lien de mon livre « Le Pouvoir Des Objectifs » sur Bookelis.



[Retrouve le livre sur Bookelis](#)

Dans ce livre vous allez découvrir...

Pourquoi et comment définir des objectifs ?

Ce livre vous dévoile les étapes à suivre et les techniques à appliquer pour répondre à la question suivante, une question que chacun s'est posée au moins une fois dans son existence : comment réussir sa vie et comment définir ses objectifs ? Vous découvrirez en quoi il est nécessaire d'avoir une direction, une vision, un plan de vie et comment identifier et définir vos objectifs de façon claire.

Comment avoir une meilleure connaissance de soi ?

Vous apprendrez à déterminer vos points forts, connaître vos valeurs, et identifier vos accomplissements les plus significatifs. Ce livre vous permettra de mieux vous connaître et vous guidera, par des conseils pratiques, à définir des objectifs en ligne avec vos valeurs et avec la personne que vous voulez devenir.

Comment passer à l'action et réaliser ses objectifs ?

Vous découvrirez les secrets et techniques pour réaliser vos objectifs et vivre la vie dont vous avez toujours rêvée. A partir d'exercices pratiques et efficaces, vous implémenterez des stratégies gagnantes pour créer le changement dont vous avez besoin. Les méthodes expliquées ont changé la vie de millions de personnes et changeront probablement la vôtre aussi.