

# Un chemin pour rester focalisé sur vos capacités et désirs

---

Ce petit document résume une petite vidéo offerte par Robin Sharma qui vous suggère des actions à réaliser pour que 2012 soit la meilleure année que vous n'ayez jamais vécue ! ☺

La vidéo (en anglais) se trouve ici : <http://www.youtube.com/watch?v=OYlvYOhI-q8>

5 étapes sont proposées et nécessitent un peu de travail et d'engagement de votre part ☺

## Étape numéro 1 : Célébration

Prenez une feuille de papier et notez vos gains, victoires (en les re-célébrant, ressentant à nouveau les émotions associées) de vos 12 derniers mois. Dressez un inventaire de ces moments, y-compris tous les moments spéciaux vécus.

## Étape numéro 2 : Education

Qu'ai-je appris de ces moments spéciaux ?

En lien avec ces moments spéciaux, quelles ont été les 3 meilleures leçons apprises l'an dernier tant sur le plan professionnel que sur ma vie privée/personnelle ?

Quelles ont été les forces et stratégies utilisées pour les réaliser (dans le but de comprendre comment j'ai obtenu mes réussites, de comprendre et/ou prendre conscience de mes meilleures pratiques pour arriver à un résultat) ?

## Étape numéro 3 : Clarification

La clarté précède la maîtrise ☺.

Quels sont les 5 grandes choses que j'aimerais réaliser/vivre en 2012 ? Le but ici est de définir des objectifs motivants et séduisants et qui m'empêchent de tomber dans la distraction (et regardez tous les jours ces « Big Five » (→ les mettre dans un endroit en vue pour vous ☺).

Quelles sont les 5 valeurs importantes pour moi que j'aimerais vivre (et faire vivre en moi) en 2012 ? L'hypothèse sous-jacente émise ici consiste à affirmer que vos valeurs pilotent vos comportements.

Décrivez 15 buts réalisables pour 2012 en n'oubliant pas d'y ajouter des ingrédients de créativité, d'audace, de rêves, de challenges ? (Créativité + audace = maîtrise ☺)

## Étape numéro 4 : Graduation

Prenez tous les éléments cités dans l'étape 3 et planifiez-les par écrit sur une feuille, agendez-les pour 2012, mettez-les sous forme de séquences mois par mois !

## Étape numéro 5 : Visualisation

Visualiser avec un maximum de détails ce que vous aimeriez vivre, ce à quoi vous aimeriez que votre vie ressemble. Le but est d'ici activer la loi d'attraction en vous engageant émotionnellement sur les éléments clés de la Vie que vous voulez vivre ! Un ressenti fort est un important aimant pour vous attirer ce que vous désirez ressentir ! Effectuez ces visualisations le plus souvent possible !

Bonne année 2012 riche en réussites !