



# Planifier votre **Succès**

CHECKLIST RÉCAPITULATIVE

# Planifier son succès : l'essentiel

Quel que soit votre objectif, l'étape de planification peut être perçue comme une tâche intimidante ou fastidieuse. Heureusement, dans le guide étape par étape "Planifier votre succès", il existe de nombreuses stratégies différentes que vous pouvez utiliser pour tirer le meilleur parti de votre processus de planification.

Même si vous n'aimez pas planifier ou fixer des priorités, vous pouvez réussir, bien heureusement ! Tout ce que vous avez à faire, c'est commencer.

Cette feuille de renseignements vous aidera à passer en revue les éléments de base qui se trouvent dans le guide principal.

## **Étape 1 : sachez où vous allez en visualisant votre objectif**

- Qu'est-ce qui vous passionne ?
- Quel est votre but ?
- Pourquoi voulez-vous atteindre cet objectif ?
- Utilisez des techniques de visualisation pour concrétiser votre objectif.
- Utilisez ces visualisations pour vous motiver et vous pousser à avancer

## **Étape 2 : Connaître vos forces et vos faiblesses**

- Les gens trop arrogants réussissent rarement.
- Il y a toujours matière à amélioration !
- Connaître vos faiblesses peut vous aider à surmonter les obstacles.
- Corrigez vos points faibles pour progresser et avancer encore plus vite.
- Considérez vos forces. Qu'est-ce que vous savez faire ?
- Comment pouvez-vous optimiser vos atouts pour réussir encore mieux ?

### **Étape 3 : Prendre le temps d'agir**

- Préparez votre emploi du temps avec attention.
- Considérez vos obligations puis dégagez du temps pour travailler sur vos objectifs.
- Ne négligez pas les temps de repos et réservez un espace où travailler tranquillement.

### **Étape 4 : Devenir responsable de sa réussite**

- Restez motivé en vous responsabilisant.
- Commencez un journal pour suivre l'avancement de vos projets.
- Faites participer d'autres personnes à vos objectifs pour augmenter les chances de réussite.
- Apportez des changements à votre mode de vie qui peuvent améliorer vos chances de succès : alimentation saine, exercice physique, sommeil suffisant.

### **Étape 5 : Établir des objectifs réalistes**

- N'écoutez pas trop les gens qui ont un avis sur tout, y compris sur vos objectifs.
- Voyez votre objectif comme un puzzle. Travaillez d'abord la vue d'ensemble, puis abordez ensuite les détails, étape par étape, comme les petites pièces d'un grand puzzle.
- N'allez pas contre nature : respectez votre manière habituelle de travailler, tenez compte de votre rythme naturel.

### **Étape 6 : N'oubliez pas de prendre du recul**

- Réservez un peu de temps à l'introspection.
- Essayez la méditation pour prendre du recul sur les événements.
- Apprenez de vos échecs et rebondissez en cas d'obstacle.

### **Étape 7 : Prendre des initiatives et évaluer vos progrès**

- Trouvez par où commencer.
- Évaluez chaque pièce du puzzle avant d'essayer de les intégrer.
- Posez-vous des questions importantes et évaluez vos besoins.
- Une fois que vous connaissez parfaitement vos petits objectifs, travaillez sans relâche pour les atteindre et progressez vers une vision d'ensemble.
- Notez vos résultats dans un carnet/cahier afin de mesurer vos progrès.
- Faites référence à vos notes lorsque vous vous sentez découragé.

### **Étape 8 : Apprendre de ses échecs et oublier le passé**

- Échouer n'est pas un gros mot.
- Tout le monde fait des erreurs.
- L'échec ne devrait jamais vous définir comme une personne.
- Vous méritez le succès comme tout le monde
- Affrontez l'échec et apprenez de vos erreurs : chaque obstacle est une opportunité de progrès
- Lâchez vos préjugés négatifs ; considérez l'importance du moment présent et de ce que vous en faites.

### **Étape 9 : Si au début vous ne réussissez pas, essayez, puis essayez encore !**

- Ne laissez pas l'échec vous décourager.
- Laissez vos erreurs devenir des expériences d'apprentissage.

- Exprimez vos sentiments sur l'échec plutôt que de les nier.
- N'abandonnez jamais, même s'il est difficile de relever certains défis.
- Chercher d'autres approches pour atteindre chaque objectif plutôt que de rester coincé ou d'abandonner.

### **Étape 10 : Reconnaître quand quelque chose ne fonctionne pas et passer à la suite**

- C'est en notant vos résultats chaque semaine que vous pouvez évaluer l'avancer de votre projet
- Si une étape ne passe pas ou si un obstacle survient, trouvez un *plan B*
- Les mêmes causes ont les mêmes effets : n'insistez pas en cas de blocage continu, changez radicalement d'angle d'attaque
- L'important est d'avancer, même si tout ne peut pas être fait comme prévu. La perfection n'est pas obligatoire !

### **Étape 11 : Rester motivé**

- Réservez du temps chaque jour pour examiner vos progrès.
- Mettez par écrit vos listes de choses à faire ; rayez-les au fur et à mesure de leurs réalisations.
- Arrêtez de travailler avant d'en avoir envie pour commencer la journée du lendemain avec la plus grande motivation.
- Créez des rappels visuels autour de votre espace de travail pour entretenir votre motivation et vous rappeler de votre objectif final.

En suivant ces 11 étapes simples, vous vous donnez les ressources nécessaires pour planifier votre réussite et réaliser vos rêves. Tout le monde peut y arriver, mais la

*première chose à faire est de **commencer maintenant***. Voilà une étape initiale que vous seul pouvez entreprendre, c'est à vous de décider et d'agir.