

GAGNER DU TEMPS

AVEC LE SYSTÈME **OPTIME**



**FORMATION
OFFERTE
AVEC L'ACHAT
DE CE LIVRE**

Ce livre va changer votre vie

NOTE IMPORTANTE

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes des paragraphes 2 et 3 de l'article L. 122-5, d'une part, que les "copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective" et, d'autre part, sous réserve du nom de l'auteur et de la source, que les "analyses et les courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information" ,toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, réalisée sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (article L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivant du code de la propriété intellectuelle. Les peines encourues peuvent être de 300000 euros d'amende et de 3 ans d'emprisonnement.

L'antériorité du contenu de ce document pourra être démontrée officiellement en cas de litige. Toutes les marques citées dans cet ouvrage sont des marques déposées par leurs propriétaires respectifs.

Crédits photos : Canva et Pixabay

Auteur du livre : Ludo Rius

Editeur : Editions Ludorius

Découvrez comment gagner du temps avec le système OPTIME". Ce livre est incontournable pour toutes celles et ceux qui souhaitent agir sur leur sphère temporelle et changer leur vie durablement. Ce livre interactif, rédigé par Ludorius et publié par les éditions Ludorius, se démarque par son approche ludique et innovante, conçue pour rendre l'expérience de lecture plus immersive.

Un livre interactif et enrichi

Ce n'est pas qu'un simple livre : ce livre inclut des vidéos explicatives qui vous guident pas à pas, et même des cadeaux exclusifs, pour vous offrir une expérience unique. À travers des QR codes et des liens spéciaux, vous accédez directement à des vidéos et à des ressources qui vont bien au-delà de la lecture.

Générez plus de temps avec le système OPTIME

L'un des atouts majeurs de ce livre est de vous dévoiler une méthode pratique et accessible pour générer plus de temps dans votre vie de tous les jours. Non seulement vous pouvez utiliser cette méthode pour vous-même, mais aussi la partager avec votre entourage.

Ce livre n'est pas seulement un système qui changera votre vie à jamais, c'est un véritable guide pratique, interactif et profitable. Que vous soyez salarié, entrepreneur, seul ou en couple, le livre "Gagner du temps avec le système Optime" vous apportera des solutions concrètes, rapides et efficaces.

Reprenez le contrôle de votre temps et de votre vie dès aujourd'hui !

Réaliser son état des lieux

Dans un premier temps, il est important d'effectuer un état des lieux de vos priorités afin de mieux comprendre où vous vous situez actuellement. Cette démarche est cruciale, car elle vous permettra d'identifier les domaines de votre vie qui nécessitent une attention particulière. Pour cela, nous allons réaliser un exercice structuré en dix affirmations clés. (Exercice que vous retrouverez dans la formation vidéo, accessible en fin d'ouvrage).

Chaque affirmation aborde différents aspects de la vie quotidienne, comme : le temps passé avec vos proches, le stress ressenti, la capacité à vous organiser, ou encore le temps que vous consacrez à vous-même. Au fur et à mesure que vous examinerez chaque affirmation, vous devrez cocher celles qui vous parleront personnellement. Ce processus de réflexion vous permettra de mieux visualiser vos priorités actuelles et d'identifier les zones qui peuvent nécessiter des améliorations.

À la fin de cet exercice, vous pourrez analyser vos résultats. Si vous vous reconnaissez dans plus de trois affirmations, cela indique qu'il y a un certain nombre de points à travailler. En revanche, si aucune affirmation ne vous concerne, c'est un signe positif que vos priorités sont bien alignées. Si vous vous retrouvez dans une à trois affirmations, il sera important de réfléchir à des ajustements à apporter pour mieux cerner vos priorités.

Cet état des lieux est le point de départ pour progresser vers vos objectifs. En le menant à bien, vous vous donnez l'opportunité de travailler de manière plus ciblée sur les aspects de votre vie méritant votre attention. À travers cet exercice, nous visons à vous fournir une compréhension claire de votre situation actuelle, ce qui vous permettra d'avancer efficacement vers vos aspirations.

VIDEO FORMATIVE

Disponible dans l'espace formatif dont le lien est accessible en fin d'ouvrage.

La phase d'introspection

L'introspection, souvent décrite comme le voyage intérieur vers la connaissance de soi, s'affiche comme un pilier fondamental dans le cheminement vers la magnification personnelle. Elle consiste en une exploration systématique de nos pensées, émotions et comportements, nous permettant ainsi de mieux comprendre qui nous sommes réellement, au-delà des apparences et des conditionnements sociaux. Lorsqu'elle est pratiquée de manière régulière, l'introspection contribue à éclaircir notre vision de nous-mêmes et du monde qui nous entoure.

Il est crucial de reconnaître que l'introspection n'est pas un exercice ponctuel, mais un processus dynamique qui nécessite du temps et de l'engagement. Comme mentionné dans la vidéo formative que vous trouverez en fin d'ouvrage, il est suggéré de ne pas se limiter à une seule séance d'introspection. En effet, chaque session doit être abordée comme une occasion d'approfondir notre compréhension. À mesure que nous creusons, nous découvrons des couches de notre psychè que nous ne soupçonnions pas, et il devient essentiel de documenter ces découvertes pour suivre notre progression. Ce processus est comparable à une excavation où chaque couche révélée nous donne un aperçu des motivations cachées et des rêves refoulés.

Le cadre temporel pour chaque séance, limité à environ 20 minutes, facilite une concentration accrue tout en évitant l'épuisement mental. La pratique d'un moment calme, idéalement le matin lorsque l'esprit est encore frais, favorise une meilleure réceptivité. Cette stratégie ne se borne pas à une routine, mais invite également à varier les moments de la journée pour identifier lorsque nous sommes le plus susceptibles de recevoir des insights précieux. Ce principe nous encourage à adapter nos habitudes introspectives en fonction de notre cycle personnel, rendant l'expérience encore plus enrichissante.

L'utilisation de techniques comme la radiesthésie — qui fait appel à des réactions physiologiques involontaires — renforce cette quête de vérité personnelle. Au lieu de dépendre uniquement de la logique ou de la raison, cette méthode propose une manière non conventionnelle de dialoguer avec notre inconscient. En exerçant des mouvements musculaires inconscients, nous pouvons capter des réponses que notre esprit conscient est souvent en mesure de brouiller ou d'ignorer. Cette approche souligne l'importance de la relation entre le corps et l'esprit, révélant que notre corps peut agir comme un

réservoir de connaissances, contenant des vérités que nous n'avons pas encore découvertes.

L'introspection nous rappelle également l'adage « Connâit-toi toi-même », tiré de la sagesse ancienne. Cette injonction, souvent associée à la philosophie grecque, devient un impératif moderne. En nous adonnant à la pratique de l'introspection, nous ne nous limitons pas à un simple examen de conscience : nous engageons un dialogue à multiples facettes avec notre être intérieur. Cette exploration peut nous amener à identifier des peurs, des souhaits et des valeurs qui façonnent nos expériences quotidiennes. Par exemple, à travers l'introspection, une personne pourrait découvrir qu'elle craint de s'engager dans une carrière qu'elle ne souhaite pas réellement, ou encore qu'elle porte un désir latent d'écrire, un rêve laissé de côté par soucis de conformité sociale.

En somme, l'introspection représente un chemin d'exploration et de découvertes. Elle met en relief la complexité de notre psyché, tout en nous fournissant des outils pour mieux naviguer dans notre existence. Grâce à l'auto-analyse, nous avons l'opportunité de transformer notre réalité, de nous libérer de schémas limitants, et de révéler notre potentiel authentique. Ce voyage intérieur, bien que parfois déroutant, se révèle essentiel pour quiconque souhaite établir une connexion profonde avec soi-même et mener une vie plus épanouie. Ainsi, l'introspection se positionne non seulement comme un outil précieux pour la magnification personnelle, mais aussi comme une voie vers la compréhension et l'acceptation de soi, et donc, un vecteur essentiel pour un changement positif durable.

VIDEO FORMATIVE

Disponible dans l'espace formatif dont le lien est accessible en fin d'ouvrage



Exercices Focus

Il est maintenant temps d'explorer votre inconscient par le biais de techniques d'introspection, en particulier l'utilisation d'un pendule. Cette approche s'inscrit dans un cadre de développement personnel, où l'auto-évaluation est essentielle pour identifier les dissonances entre les perceptions conscientes et inconscientes de soi. La formation Optime qui vous est offerte en fin d'ouvrage propose une série d'exercices pratiques qui va vous encourager en les pratiquant à vous pencher sur des questions profondes relatives à votre existence quotidienne, telles que la gestion du temps, le stress, l'organisation, et même la qualité de leurs interactions sociales.

L'utilisation du pendule comme instrument de connexion avec l'inconscient est particulièrement significative. Il sert non seulement de support physique pour poser des questions, mais aussi comme métaphore du mouvement vers une meilleure compréhension de soi. En vous demandant, durant ces exercices de créer votre propre pendule, je vous invite à introduire un élément d'intimité et de personnalisation dans votre processus d'exploration. Ce rituel élémentaire facilite l'enracinement de la pratique dans votre quotidien, vous rendant plus réceptif aux réponses que votre inconscient pourrait offrir.

Les exercices proposés vont au-delà de la simple observation. Ils vont vous engager dans un dialogue intérieur où chaque question est une opportunité d'exploration. Les questions sont conçues pour susciter une réflexion significative sur des sujets variés allant de la gestion de l'espace personnel à la capacité d'éprouver du plaisir et de se détendre. Par exemple, la question « Est-ce que je passe assez de temps avec mes proches ? » incite à remettre en question les priorités de vie et les choix personnels, mettant en lumière les possibles négligences en matière de relations interpersonnelles.

L'invitation à comparer les réponses inconscientes aux réponses conscientes est également cruciale. Ce processus de validation croisée permet d'identifier les contradictions et les dissonances au sein de la psyché, révélant les domaines où une réévaluation pourrait être nécessaire. Cette découverte de soi est essentielle pour la progression personnelle, car elle offre une occasion d'ajuster son comportement et ses croyances en fonction des résultats obtenus.

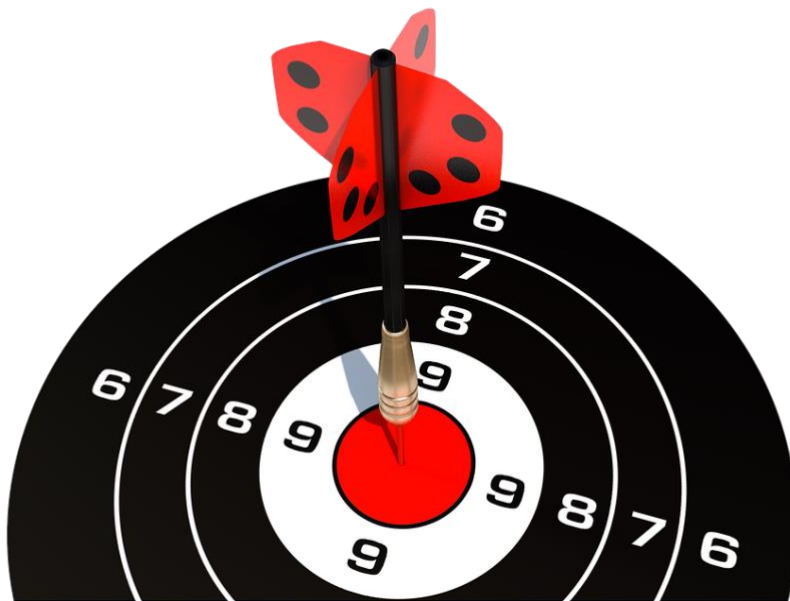
En fin de compte, cette approche holistique met l'accent sur l'importance de l'introspection constante et de la validation des sentiments et des croyances. Elle souligne que la transformation personnelle ne se limite pas à des techniques de gestion du temps ou d'organisation, mais implique un travail approfondi.

Par cette méthode, vous n'êtes pas seulement encouragé à optimiser votre temps, mais aussi à vous reconnecter avec vous-même, à redéfinir vos priorités et à améliorer votre bien-être général dans un cadre structuré et soutenant. Ce cheminement vers une meilleure connaissance de soi est considéré comme un fondement essentiel pour toute évolution positive, ancrant ainsi le développement personnel dans une réflexion authentique et active.

Je vous laisse réaliser cet exercice en accédant à la formation offerte en fin d'ouvrage.

VIDEO FORMATIVE

Disponible dans l'espace formatif dont le lien est accessible en fin d'ouvrage



Objectivisez votre parcours

L'objectivation de son parcours est une démarche essentielle pour quiconque souhaite concrétiser ses rêves et ambitions. Dans le cadre d'une formation en développement personnel, comme celle évoquée dans la vidéo que vous retrouverez dans votre formation en fin d'ouvrage, il est crucial de souligner l'importance de définir clairement ses objectifs, en se concentrant avant tout sur ce qui résonne profondément en soi, plutôt que sur les attentes d'autrui.

Cette approche individuelle est d'autant plus pertinente si l'on considère les statistiques fournies par Anthony Robbins, qui indique qu'en 1950, seulement 3 pour cent des individus avaient des objectifs écrits. Vingt ans plus tard, ces mêmes individus ont montré des résultats impressionnants, étant non seulement financièrement plus prospères, mais aussi plus satisfaits de leur vie que leurs pairs non objectifs. Cette corrélation met en évidence le pouvoir que peuvent avoir les objectifs écrits, en servant de boussole et de guide tout au long du parcours.

L'importance de l'écriture des objectifs ne réside pas seulement dans le fait de les formuler, mais aussi dans le processus psychologique qui en découle. En écrivant leurs rêves, les individus s'engagent physiquement et émotionnellement dans leur quête. Le passage à l'écrit favorise une prise de conscience accrue, aidant à traduire des concepts abstraits en plans d'action concrets. En outre, Robbins insiste sur la nécessité de visualiser ces objectifs.

La visualisation, qu'elle soit réalisée par des dessins, des mots ou des affirmations répétées à voix haute, joue un rôle crucial dans la création d'une représentation mentale positive des résultats souhaités. Cela permet non seulement de renforcer la motivation intrinsèque, mais aussi de conditionner l'esprit à croire en la possibilité de réussite.

En intégrant un processus de réflexion active, où l'on se représente ses objectifs de manière vivante et imagée, une dimension kinesthésique est ajoutée. Cette stratégie de visualisation et d'écriture solidifie l'engagement envers ses objectifs, en imprimant ces aspirations dans l'inconscient.

En effet, le mécanisme cognitif se nourrit de la répétition et de l'engagement actif, permettant d'ancrer ces objectifs dans notre psyché. De plus, il devient essentiel d'effectuer un travail d'introspection sur ses passions et ses véritables désirs.

Robbins souligne que le parcours vers le succès est souvent semé d'embûches et d'échecs, mais que chaque échec constitue une opportunité précieuse d'apprentissage. En apprenant à tirer des leçons de ces expériences, nous renforçons notre résilience et notre capacité à nous adapter. C'est cette capacité à se relever et à ajuster ses stratégies qui distingue ceux qui réussissent de ceux qui restent figés dans la procrastination.

Une autre dimension fondamentale de l'objectivation de son parcours est l'établissement de jalons réalistes et atteignables. Identifier des objectifs à court, moyen et long terme permet de rendre le processus moins écrasant et plus accessible.

Par exemple, en se fixant des objectifs qui peuvent être atteints dans un délai de cinq à dix ans, les individus sont en mesure de célébrer des succès intermédiaires qui alimentent leur motivation et leur engagement. Ils apprennent également à se féliciter pour chaque jalon atteint, renforçant ainsi leur confiance en soi et leur sentiment d'accomplissement.

L'importance de cette démarche se renforce lorsque l'on considère que les résultats ne sont pas garantis. Le chemin vers la réussite est souvent long et mérite d'être abordé avec une attitude proactive et résiliente. Au moment où un obstacle se présente, il est crucial de rester concentré et adaptable.

La capacité à rechercher des solutions, à faire preuve de créativité et à évoluer face aux défis devient essentielle. Ce parcours, parsemé d'essais et d'erreurs, peut être comparé à une montagne à gravir, où chaque sommet atteint représente un objectif atteint, mais chaque creux et chaque tournant offre également une leçon précieuse sur la détermination et la croissance personnelle.

L'objectivation de son parcours n'est pas seulement une question de définition d'objectifs, mais un voyage intégral qui exige engagement, réflexion et pratique délibérée. En cherchant à comprendre ses passions véritables et à les traduire en objectifs tangibles, un individu non seulement s'arme pour réussir, mais développe également une profondeur émotionnelle et une satisfaction intrinsèque qui enrichissent son existence.

L'alignement entre ses aspirations profondes et ses actions quotidiennes devient la clé d'une vie épanouissante et portée par un sens profond, transformant ainsi ses rêves en réalités. Le chemin pour atteindre ses objectifs peut être long et semé d'embûches, mais chaque pas en avant est un pas vers une existence plus authentique et significative.

VIDEO FORMATIVE

Disponible dans l'espace formatif dont le lien est accessible en fin d'ouvrage

ANTHONY ROBBINS



Définir ses objectifs

Pour transformer un rêve en réalité, la première étape cruciale consiste à définir clairement ses objectifs, en commençant par l'objectif principal, aussi appelé Zenith ou point Z, qui doit représenter à la fois une aspiration profonde et un but concret. En utilisant la métaphore de la montagne, cet objectif principal est symbolisé par le drapeau que vous planterez au sommet, celui que vous ferez flotter avec fierté lorsque vous l'aurez atteint.

Cette métaphore illustre parfaitement le cheminement nécessaire pour réaliser ses ambitions : le sommet doit être un rêve tangible, tel que quitter un emploi insatisfaisant pour embrasser une vocation, écrire un livre, ou développer un complément de revenu viable.

Il est impératif que cet objectif ne soit pas seulement un idéal éloigné comme « aller sur la lune », mais qu'il soit réaliste et atteignable, inscrit dans un cadre temporel qui permet de mesurer les progrès au fur et à mesure.

Pour faire de cet objectif principal une réalité, il est judicieux de procéder par étapes en décomposant ce grand rêve en sous-objectifs plus modestes, mais tout aussi significatifs. Chacun de ces objectifs secondaires devient alors une marche intermédiaire sur le chemin de ton ascension.

Imaginez, par exemple, que votre objectif final soit d'atteindre un certain chiffre d'affaires en tant qu'entrepreneur dans les cinq prochaines années ; cela nécessiterait de décomposer cet objectif en sous-objectifs annuels, puis trimestriels et mensuels, facilitant ainsi la mise en œuvre d'un plan d'action concret.

Chaque sous-objectif, qu'il s'agisse de valider un prototype, de construire une communauté en ligne, ou de développer un produit, doit être assorti d'une échéance précise. Cela vous permettra d'avancer avec détermination et de célébrer chaque victoire, petite ou grande, en cours de route, agissant comme un levier motivant qui renforce la confiance en soi.

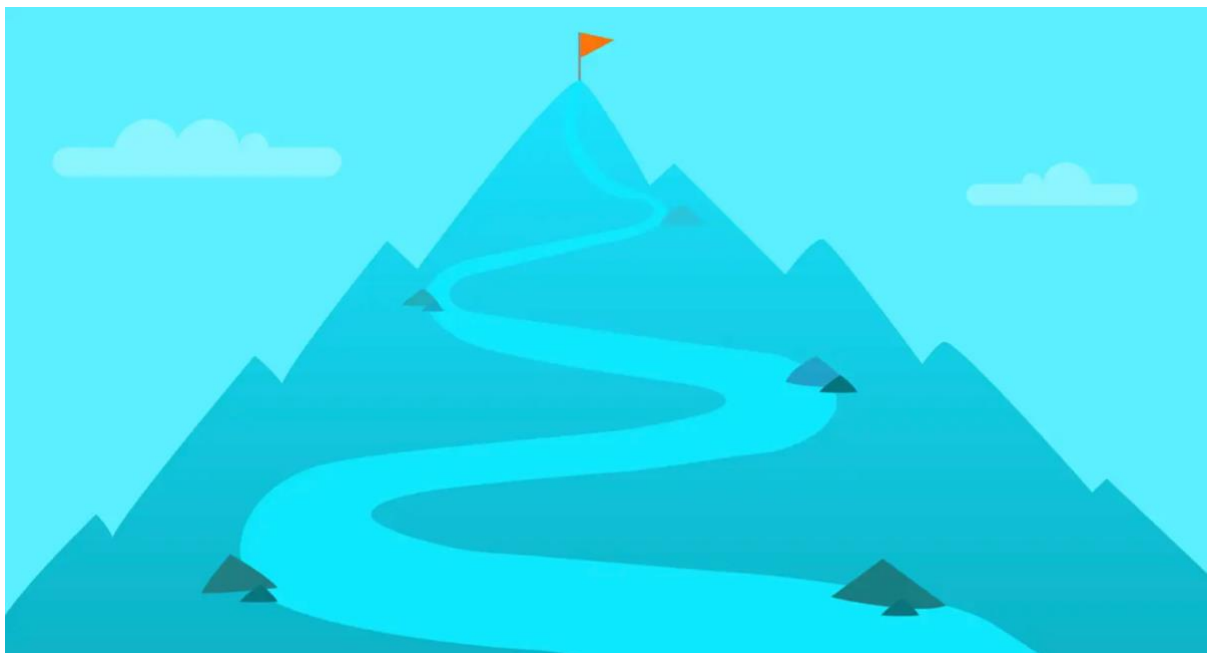
Il est également crucial de garder à l'esprit que la route vers la réalisation de ses ambitions est rarement linéaire et sera fréquente en obstacles et en échecs. Chaque échec doit être perçu non pas comme une défaite, mais plutôt comme une opportunité d'apprentissage.

Par exemple, un entrepreneur dont le projet n'a pas abouti à la première tentative peut récolter des leçons précieuses sur le marché ou sur ses propres méthodes, lui permettant de mieux se préparer pour sa prochaine tentative.

Adopter cette attitude de résilience face aux défis enrichit votre parcours et vous rapproche non seulement de votre objectif, mais renforce également votre détermination et votre capacité à surmonter les difficultés.

En intégrant une visualisation régulière de votre parcours – par exemple, en affichant visiblement votre « montagne » avec des étapes claires et des sous-objectifs marqués – vous garderez en tête non seulement votre destination finale, mais aussi chaque progrès accompli vers celle-ci. Cette pratique régulière alimentera votre motivation et vous incitera à rester concentré sur vos priorités, créant ainsi une dynamique positive dans votre vie.

Ainsi, en engageant une approche méthodique et résiliente dans la fixation d'objectifs, on établit non seulement une feuille de route claire vers le succès, mais on bénéficie également d'une transformation personnelle enrichissante, qui valorise chaque étape du parcours, renforçant le sentiment d'accomplissement et de satisfaction personnelle tout au long de ce voyage.



VIDEO FORMATIVE

Disponible dans l'espace formatif dont le lien est accessible en fin d'ouvrage

Contraintes et triptyque

Une fois que vous avez défini clairement vos objectifs, il est impératif d'identifier les contraintes qui pourraient entraver leur réalisation. Cette étape est essentielle car, dans notre quête de succès, nous sommes souvent confrontés à des obstacles qui peuvent provenir de multiples sources.

Les contraintes majeures, celles qui nous empêchent d'atteindre nos aspirations, se situent principalement à l'intérieur de nous-même, au sein de nos habitudes, croyances et connaissances, représentant environ 80% des obstacles que nous rencontrons. Les 20% restants sont liés à des facteurs externes, c'est-à-dire des éléments hors de notre contrôle, qu'il s'agisse de l'environnement social dans lequel nous évoluons ou de personnes négatives et toxiques qui peuvent influencer notre humeur ou notre motivation.

Ainsi, comprendre que la majorité de ces limitations proviennent de notre propre mentalité devrait nous inciter à effectuer un travail d'introspection.

Plutôt que de blâmer le monde extérieur, il devient crucial de se concentrer sur nous-même et sur les croyances qui nous freinent. Cela signifie qu'il nous faut examiner nos habitudes quotidiennes : quelles sont celles qui nous poussent à la procrastination ou qui altèrent notre jugement ? Est-ce que certaines convictions limitantes, comme le fait de penser que nous ne sommes pas capables de réussir, nous maintiennent dans un cycle d'inaction ?

En identifiant ces facteurs internes, non seulement nous devenons conscients de ce qui nous ralentit, mais nous prenons également en charge notre propre trajectoire.

Le fait d'éliminer même un petit nombre de ces obstacles peut générer un boost d'efficacité significatif en libérant de l'énergie mentale et physique, que vous pourrez réinvestir dans la poursuite de vos objectifs.

Par exemple, en identifiant et en corrigeant une habitude procrastinatrice, vous pourrez libérer du temps et de l'énergie qui vous permettront de consacrer davantage de ressources à vos sous-objectifs.

Ce dégagement d'énergie est d'une importance capitale : lorsque nous sommes accaparés par des soucis ou des pensées limitantes, notre potentiel créatif et productif est considérablement réduit.

Pour gérer les contraintes de manière systématique, une technique efficace consiste à baliser votre parcours avec un triptyque. En mettant en avant vos réussites, votre objectif principal et le sous-objectif actuel, vous vous dotez d'une structure qui favorise une avancée sereine vers le sommet de votre montagne.

Par exemple, imaginez que vous avez réussi à écrire un chapitre de votre livre, ce succès devient votre balise réflexive qui vous rappellera que vous êtes capable de progresser, même lorsque des difficultés se présentent. Vous devez garder à l'esprit que chaque petite victoire compte et contribue à renforcer votre motivation.

L'idée d'avoir une vision claire de ce triptyque — votre objectif final, votre dernière réussite et votre objectif en cours — crée un tableau de bord mental qui facilite l'orientation et le suivi de votre avancée.

En cultivant cette approche, vous vous dotez d'une méthodologie solide qui, au-delà de vous rassurer, vous encourage à avancer avec détermination. Ce faisant, vous construisez un parcours solide, pavé de succès, qui transcende les limitations initiales.

Ainsi, en accordant plus d'attention à l'auto-réflexion et en adoptant une attitude proactive face à vos contraintes, vous êtes en mesure de transformer ces défis en opportunités de croissance, vous permettant d'atteindre plus rapidement vos objectifs et de savourer pleinement le voyage qui vous mènera vers le sommet de votre montagne.

VIDEO FORMATIVE

Disponible dans l'espace formatif dont le lien est accessible en fin d'ouvrage

Les ennemis temporels

Identifier et comprendre les "ennemis temporels" qui perturbent votre parcours est une étape cruciale pour améliorer votre efficacité et maximiser vos chances de succès. Pour commencer ce processus, il est essentiel de dresser un tableau de votre journée type. En analysant la manière dont vous répartissez vos 24 heures, vous parviendrez à mieux saisir combien de temps précieux vous avez réellement à votre disposition pour vous investir dans vos projets.

Par exemple, si vous avez besoin de 8 heures de sommeil par nuit, cela signifie qu'il vous reste 16 heures de veille. Ensuite, en considérant que vous passez environ 30 minutes dans la salle de bain chaque matin, 45 minutes à manger, et parfois une heure à discuter avec votre famille ou vos amis, cela réduit immédiatement le temps que vous pouvez consacrer à des activités productives. Si l'on additionne ces temps, vous réalisez qu'il ne vous reste alors que 12 heures et 45 minutes pour travailler sur vos objectifs.

Cette évaluation minutieuse de votre journée révèle rapidement où se perd votre temps. Par ailleurs, il est néanmoins essentiel de faire la distinction entre les facteurs externes et internes qui peuvent vous détourner de vos priorités. Les ennemis temporels peuvent être des éléments comme des embouteillages qui retardent votre arrivée au travail, des dysfonctionnements techniques – tel que des problèmes de connexion Internet –, ou même des réunions prolongées qui allongent votre emploi du temps sans apporter de résultats concrets. Ces facteurs surgissent souvent à l'improviste et peuvent induire frustration et perte de temps.

Cependant, au-delà de ces obstacles externes, de nombreux ennemis se cachent au sein même de votre organisation personnelle et de votre manière de travailler. Par exemple, si vous n'avez pas l'habitude de dire non aux demandes des autres, vous vous retrouverez rapidement débordé et incapable de vous concentrer sur vos priorités. Cette incapacité à prioriser les tâches – que ce soit en raison de l'angoisse de décevoir les autres ou d'une incapacité à trancher – peut entraîner une inefficacité majeure. De plus, le manque d'organisation peut compliquer encore davantage votre situation. Si vos documents sont désordonnés ou si vous ne savez pas où chercher l'information dont vous avez besoin, vous perdez directement du temps qui pourrait être mieux investi dans l'accomplissement de vos tâches.

Pour adresser ces problèmes d'une manière proactive, commencez par identifier les périodes de votre journée pendant lesquelles vous vous laissez distraire.

Fixez des créneaux précis pour des activités qui pourraient facilement devenir chronophages, comme les réseaux sociaux, les courriels, ou même les discussions informelles. En vous imposant une structure, vous pourrez mieux gérer la manière dont vous devez passer votre temps.

Prenons, par exemple, la gestion de votre temps en ligne. Si vous constatez que vous passez beaucoup de temps à naviguer sur les réseaux sociaux, il serait judicieux d'établir des limites en vous fixant, par exemple, une heure par jour pour ces activités. De ce fait, vous serez en mesure de vous concentrer pleinement sur la réalisation de vos objectifs pendant les heures allouées à votre travail. En restaurant une forme de discipline autour de votre emploi du temps, vous gagnez non seulement en clarté, mais vous vous donnez également la capacité d'avancer plus rapidement.

Il est également impératif de développer un système de priorisation pour vos tâches quotidiennes. Ranger et classer vos engagements permet d'affronter la journée avec des intentions claires et un plan d'action bien défini. Au lieu de vous lancer dans vos activités sans but précis, réfléchissez à ce qui est véritablement important pour atteindre vos objectifs à court et à long terme. En divisant vos objectifs globaux en tâches spécifiques et mesurables, vous créez un cadre qui vous aidera à rester concentré, à rendre compte de vos progrès, et à célébrer vos succès.

La prise de conscience de ces ennemis temporels, à la fois externes et internes, vous permettra de transformer des défis en opportunités d'amélioration personnelle.

En identifiant où vous perdez du temps, que ce soit à cause de distractions bénignes comme des conversations inutiles ou de comportements destructeurs comme l'incapacité à déléguer, vous commencez progressivement à construire un système qui favorise non seulement votre productivité, mais également votre épanouissement personnel.

Dresser un tableau détaillé de votre journée type et comprendre les ennemis temporels qui entravent vos progrès sont des étapes essentielles pour élargir votre potentiel.

Que ces obstacles viennent de l'extérieur ou de l'intérieur, en prenant le temps de les évaluer et de développer des stratégies concrètes pour les surmonter, vous éveillerez une nouvelle dynamique d'engagement et d'efficacité.

En ayant une meilleure gestion de votre temps et une vision claire de vos priorités, vous vous donnerez les moyens de progresser efficacement vers votre zénith, de réaliser vos aspirations, et d'apprécier pleinement le trajet qui vous y mènera.

VIDEO FORMATIVE

Disponible dans l'espace formatif dont le lien est accessible en fin d'ouvrage

L'ennemi principal

Maintenant que nous avons identifié les différents ennemis qui peuvent entraver votre chemin, il est crucial de se concentrer sur l'ennemi principal : la procrastination.

Ce phénomène, bien qu'inhérent à notre nature humaine, a des répercussions dévastatrices sur votre motivation et votre moral. La sensation de ne pas avoir accompli un travail ou de laisser des tâches inachevées engendre un profond sentiment de frustration qui peut rapidement se transformer en un cycle vicieux. La procrastination nous entraîne souvent à reporter nos responsabilités, ce qui engendre une accumulation de tâches et réduit notre capacité à agir. C'est un cercle négatif dont il est difficile de sortir sans une stratégie clairement définie.

Chaque fois que vous terminez une tâche, il est vital que vous preniez le temps de vous congratuler et de vous récompenser. Ces gestes simples renforcent votre motivation et vous rappellent que chaque pas en avant est une victoire en soi. Les recherches montrent que le sentiment de réussite, aussi petit soit-il, peut générer un élan positif qui te propulse vers de nouveaux défis.

C'est cette méthode d'encouragement positive qui constitue un antidote efficace à la procrastination. Ainsi, en célébrant un travail bien fait, vous appuyez sur ce succès pour avancer avec confiance.

Dans notre monde moderne, la procrastination se retrouve partout, souvent alimentée par la multitude d'options qui s'offrent à nous. Avec tant d'opportunités, il est facile de s'éparpiller et de perdre de vue nos priorités. Pour contrer cela, il est indispensable d'appliquer une approche efficace.

Cette approche consiste à identifier clairement les tâches qui sont pertinentes pour vos projets actuels, puis à vous concentrer exclusivement sur celles-ci. En choisissant de filtrer ce que vous acceptez de faire en fonction de vos objectifs à court et long terme, vous éliminez les distractions superflues qui mènent à l'inefficacité.

Il est conseillé de prendre votre « montagne » visuelle en considération, en vous rappelant les sous-objectifs que vous vous êtes fixé. À l'aide de cette méthode, vous êtes en mesure de vous plonger dans une tâche précise, sans céder à la tentation des distractions qui ne contribuent pas à vos succès.

Cela signifie que vous devez activement choisir d'ignorer les informations ou les activités qui ne s'alignent pas sur vos priorités. Par exemple, si votre objectif est d'écrire un livre, tout votre temps d'apprentissage et de recherche doit être orienté vers l'écriture, les techniques de narration, et les structures de livre, plutôt que de vous égarer sur des sujets qui ne sont pas directement liés à votre projet.

En le faisant, vous vous dotez d'un cadre qui vous permet d'agir de manière ciblée et efficace. Cela contribue également à renforcer votre confiance en vous, car chaque petite tâche réalisée vers votre objectif principal crée un sentiment d'accomplissement.

Cependant, il est essentiel de reconnaître que vous ne pourrez jamais accomplir toutes les tâches que vous avez envisagé dans une seule journée. Il est normal d'avoir des retards ou d'être confronté à des imprévus. L'important est de rester flexible et de réévaluer vos priorités régulièrement.

Si vous n'arrivez pas à terminer toutes les tâches que vous souhaitez réaliser dans un laps de temps donné, ne vous découragez pas : reportez-les simplement et ajustez votre planning en conséquence.

Dans ce contexte, je vais vous fournir des outils pratiques pour vous aider à prioriser vos efforts et à contrer efficacement la procrastination.

En abordant l'autoréflexion et en identifiant les activités qui vous détournent de vos objectifs, vous serez capable de minimiser ces distractions. L'idée est de transformer la procrastination en une forme d'énergie positive, où vous choisirez délibérément de vous engager sur le chemin qui vous rapproche de vos aspirations.

En établissant une culture personnelle d'action dans la poursuite de vos objectifs, vous deviendrez moins enclin à procrastiner et plus apte à embrasser les défis qui se présentent à vous.

En travaillant sur votre capacité à réduire la procrastination et à rester concentré sur vos objectifs, vous ferez preuve d'une résilience précieuse, qui vous sera bénéfique non seulement dans votre projet actuel, mais dans tous les aspects de votre vie.

Par conséquent, passez à l'action dès maintenant et commencez à cultiver cette dynamique positive, car chaque pas que vous ferez vous rapprochera un peu plus de la réalisation de vos rêves. En adoptant cette approche proactive et en utilisant les techniques que je vais partager avec vous dans la suite de cet ouvrage et de sa formation (disponible en fin de livre), vous vous rapprocherez inévitablement de votre zénith, en transformant les obstacles en opportunités, et la procrastination en action déterminée.

VIDEO FORMATIVE

Disponible dans l'espace formatif dont le lien est accessible en fin d'ouvrage

ACTION

VS

PROCRASTINATION

Le rythme temporel

À ce stade, il est impératif de se concentrer sur la procrastination, qui se présente comme l'ennemi principal entravant votre parcours vers l'accomplissement de vos objectifs. La procrastination n'est pas simplement une tendance humaine à retarder les tâches ; elle engendre un cycle négatif ayant des répercussions profondes sur votre motivation et votre moral.

Quand vous laissez des travaux inachevés ou que vous ressentez un sentiment de mauvaise performance, cette dynamique peut générer un stress croissant, nuisant ainsi à votre capacité de passer à l'action. Ce sentiment de culpabilité qui accompagne souvent les tâches non réalisées peut être considérablement paralysant, vous menant à un état d'épuisement mental et émotionnel.

Pour contrer la procrastination, il est essentiel de célébrer les petites victoires. Chaque tâche achevée mérite d'être reconnue et valorisée, car cela nourrit votre sens de la fierté et votre élan vers l'accomplissement de défis futurs. La reconnaissance de ces succès, qu'ils soient petits ou grands, contribue à renforcer votre confiance en vous et à mobiliser votre énergie pour de nouvelles entreprises.

Adopter cette approche vous permettra de transformer la procrastination potentielle en motivation active. Il s'agit ici de cultiver un état d'esprit qui envisage chaque tâche comme une occasion d'apprentissage et de progression.

Pour vous aider à transcender ce cycle de procrastination, il est crucial d'adopter une démarche proactive, en commençant par évaluer où se situe l'équilibre entre votre temps consacré à l'action versus celui dédié à la procrastination.

Par exemple, si vous estimez que 40 % de votre temps est englouti dans la procrastination, ce chiffre doit vous interpeller et vous inciter à mettre en œuvre des stratégies qui favoriseront un passage à l'action plus marqué. L'objectif serait d'atteindre un taux de 90 à 100 % d'actions menées efficacement, transformant ainsi chaque moment d'inaction en un moment de proactivité.

Orientez vos efforts et votre attention vers les informations et les actions en lien direct avec vos projets et vos objectifs. En vous concentrant exclusivement sur ce qui est pertinent pour votre réussite, vous augmenterez votre productivité tout en réduisant les distractions qui pourraient vous éloigner de vos priorités.

Pour cela, utilisez les éléments de votre "montagne" — vos sous-objectifs — comme pilier. Chaque objectif atteint doit constituer un nouveau pas dans la direction de votre rêve ultime.

En parallèle, il est vital d'ajuster votre rythme de travail à vos cycles naturels. L'écoute de votre corps est primordiale : vous devez respecter votre cycle circadien — qui régule votre sommeil et vos périodes d'éveil — pour améliorer votre productivité.

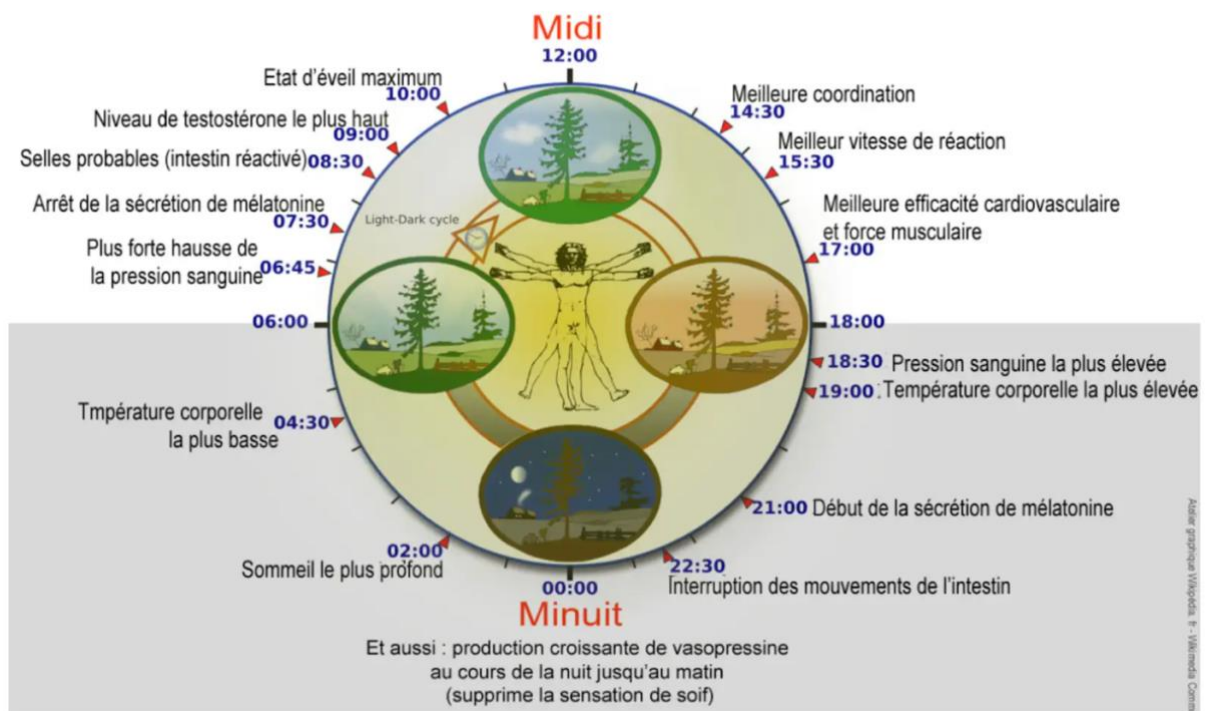
Par exemple, si vous savez que vous êtes plus alerte et concentré le matin, la meilleure stratégie est de réserver vos tâches les plus exigeantes pour ce moment de la journée.

À l'inverse, pendant vos moments de fatigue, il conviendra de passer à des activités moins éprouvantes. Adapter votre emploi du temps à ces cycles favorise une concentration accrue et minimise le risque de surmenage.

En effet, il est essentiel de noter vos habitudes quotidiennes, notamment vos horaires de réveil, de travail, de repas et de repos. En prenant le temps d'analyser ce tableau, vous serez en mesure d'ajuster votre planning pour qu'il soit en phase avec vos rythmes biologiques.

Par exemple, si vous vous couchez tard et que vous vous levez tard, reconsidérez vos horaires pour aligner votre cycle de sommeil avec votre cycle circadien.

En respectant les heures idéales de sommeil — par exemple se coucher entre 21h30 et 23h — et en évitant les écrans juste avant de dormir, vous pouvez transformer la qualité de votre repos, augmentant ainsi votre niveau d'énergie au réveil.



VIDEO FORMATIVE

Disponible dans l'espace formatif dont le lien est accessible en fin d'ouvrage

10 astuces pour rester motivé

Il est temps de vous récompenser pour tout le travail que vous avez abattu. Pour cela, voici dix astuces puissantes qui vous aideront à maintenir votre motivation au top. Ces stratégies sont conçues pour s'intégrer facilement dans votre quotidien et maximiser votre efficacité sans que cela ne devienne une contrainte.

1. Relaxation régulière : Il est fondamental de prendre le temps de vous détendre. Vous pouvez par exemple vous asseoir confortablement, fermer les yeux et faire le vide dans votre esprit. Cela vous permettra de vous recentrer sur vous-même et de chasser les pensées intrusives. En plus des techniques de relaxation traditionnelles que vous avez déjà explorées, rappelez-vous de faire des pauses actives, comme la méditation ou des exercices de respiration, qui peuvent avoir un impact considérable sur votre concentration.

2. Diversification des activités : Pour combattre la monotonie, il est essentiel de diversifier tes tâches tout au long de la journée. Une routine trop rigide peut rapidement devenir ennuyeuse et démotivante. Alternez des tâches demandant de la concentration avec d'autres tâches plus ludiques. Par exemple, si vous écrivez pendant une heure, faites ensuite une vidéo ou engagez-vous dans une activité créative. Cela stimule non seulement votre esprit, mais vous permet de maintenir un niveau d'engagement élevé.

3. Respect des pauses : Pour rester en phase avec votre rythme ultradien, n'oubliez pas d'intégrer des pauses régulières. Chaque 90 minutes de travail intense, accordez-vous une pause de 15 à 20 minutes. Cela améliorera votre concentration et préviendra l'épuisement. Une courte marche, quelques étirements ou même quelques minutes de méditation peuvent faire des merveilles.

4. Équilibre entre travail ennuyeux et plaisant : Alterner des tâches que vous trouvez moins intéressantes avec des activités plus agréables est une stratégie essentielle pour maintenir votre motivation. En combinant des tâches longues et potentiellement rébarbatives avec des activités captivantes, vous créez un environnement de travail plus dynamique.

5. Écoute de musique : La musique joue un rôle puissant dans votre motivation. Que ce soit de la musique classique, des sons apaisants de la nature, ou un fond sonore inspirant, choisissez ce qui vous stimule le plus. Écouter la musique que vous aimez peut non seulement vous détendre, mais aussi améliorer votre concentration pendant les périodes de travail.

6. Utilisation de Post-it : Utilisez des Post-it pour afficher votre tâche la plus difficile à réaliser. En la gardant en évidence, vous vous souviendrez constamment de ce que vous devez accomplir. Cette méthode visuelle vous incitera à agir, et déplacer ces notes après chaque tâche achevée peut renforcer votre sentiment de progression.

7. Liste des réussites passées : Créez une liste des tâches que vous avez déjà réalisées avec succès. Cela vous rappellera à quel point vous êtes capable et vous motivera à persévérer lorsque vous faites face à des défis. Relire cette liste peut servir de carburant à votre détermination.

8. Récompense après accomplissement : Prenez l'habitude de vous récompenser après avoir terminé une tâche, même petite. Qu'il s'agisse d'une pause-café, d'un moment pour naviguer sur internet ou d'une courte sortie, la récompense vous donne une motivation supplémentaire pour passer à l'action.

9. Créer un environnement de travail inspirant : Entourez-vous d'éléments qui vous motivent. Cela peut inclure l'affichage de couleurs stimulantes, comme le bleu, qui favorisent la créativité et la concentration. Une plante verte peut également apporter une touche de fraîcheur et symboliser la croissance et le progrès.

10. Implantation de rituels positifs : Développez des rituels réguliers qui favorisent votre routine de travail. Que ce soit un exercice de respiration matinal, une lecture inspirante, ou une activité physique rapide, ces rituels vous préparent mentalement à faire face à la journée.

En appliquant ces dix astuces dans votre vie quotidienne, vous serez en mesure de créer un environnement propice à l'action et à la motivation. Chaque stratégie vise à renforcer votre engagement, à dynamiser l'enthousiasme, et à minimiser l'impact de la procrastination sur votre parcours.

En vous récompensant et en célébrant vos succès, même modestes, vous bâtirez des fondations solides pour votre motivation et vous préparerez le terrain pour de futures réalisations. N'oubliez pas que le chemin vers vos objectifs peut être long, mais avec les bonnes pratiques, il sera également enrichissant et épanouissant.

VIDEO FORMATIVE

Disponible dans l'espace formatif dont le lien est accessible en fin d'ouvrage

VOS BONUS

PREMIER BONUS

En ayant acheté ce playbook, vous avez aussi la possibilité d'accéder à la formation Optime gratuitement qui comprend 6h de vidéos et de nombreux exercices.

Accédez à l'espace formatif « Optime » et à ses vidéos bonus en envoyant le mot « *optime* » et votre adresse mail par sms au 06 20 37 11 63.

**Merci de bien vérifier votre mail
afin que je puisse vous créer votre espace formatif.**

SECOND BONUS

L'auteur vous offre une vidéo secrète de 30 minutes pour découvrir la Fabrique de revenus passifs qui est un système tout-en-un pour devenir libre financièrement.

Cette vidéo vous permettra de découvrir comment il est aujourd'hui possible de générer plus de 2000 euros / mois en mettant en place des systèmes sérieux et pérennes de revenus complémentaires dont certains sont même défiscalisés.

ACCÉDEZ À LA VIDÉO SECRÈTE EN CLIQUANT SUR L'IMAGE



OU FLASHEZ CE QR CODE

