

DÉCOUVREZ VOTRE
ONE
THING
MAINTENANT

TROIS ÉTAPES SIMPLES POUR DÉCOUVRIR
VOTRE BUT ET RÉALISER VOS OBJECTIFS

Bienvenue ! Dans ce PDF mis à votre disposition, vous allez suivre trois étapes simples pour identifier votre objectif et clarifier vos ambitions. Vous alignerez vos dominos, puis vous attaquerez le premier domino en toute confiance sachant où vous voulez aller.

Ce cahier d'exercices suppose que vous avez lu The ONE Thing de Gary Keller et Jay Papasan. Si ce n'est pas le cas, ce n'est pas grave. Vous pouvez quand même suivre les étapes et voir des résultats dans votre vie. Néanmoins, nous vous conseillons vivement de vous procurer ce livre qui propose une méthode efficace pour simplifier votre vie et obtenir ce que vous voulez. Maintenant, commençons à améliorer vos résultats !

1 ETAPE	DÉCOUVRIR VOTRE OBJECTIF	4
	Exercice 1 : Ce qui compte	5
	Exercice 2 : trouver le lien	6
	Exercice 3 : donner vie à son objectif	7
2 ETAPE	PRIORITÉ & PRODUCTIVITÉ	9
	Exercice 1 : Analyse comparative & tendances	10
	Exercice 2 : Se fixer un grand objectif pour le lendemain	11
	Exercice 3 : Se fixer un objectif pour le présent	12
	Exercice 4 : Blocs de temps	15
	Exercice 5 : Planifier pour protéger ses blocs de temps	17
3 ETAPE	LES ACTIVITÉS CLÉS DE VOTRE VIE	19
	Exercice 1 : Mettre son ONE Thing au service d'une activité clé	21
	Exercice 2 : Imaginer sa semaine parfaite	22
	POUR PLUS D'INFORMATIONS	23

1 ETAPE **DÉCOUVRIR VOTRE OBJECTIF**

La connaissance de votre objectif est stimulante : cela vous donne la clarté nécessaire pour prendre des décisions rapides et la ténacité suffisante pour rester motivé. C'est également la clé pour connaître un bonheur durable dans votre vie. Vous savez peut-être déjà par expérience que le bonheur durable ne se construit pas avec un seul succès. Vous avez peut-être déjà voulu quelque chose, mais lorsque vous l'avez réalisé, le frisson de l'accomplissement s'est estompé assez rapidement. La concrétisation d'un projet vous a peut-être procuré un sentiment de joie, mais ce n'était pas un bonheur durable. Le bonheur durable se fait grâce à un cheminement - avec ses réussites et ses échecs.

Même sans énoncer votre objectif, votre pensée inconsciente vous a poussé dans la direction d'un chemin qui compte pour vous. Pour reprendre la métaphore d'un cavalier sur un éléphant tirée de *The Happiness Hypothesis* de Jonathan Haidt, votre éléphant émotionnel et automatique prend des décisions que votre cavalier rationnel pourra justifier ultérieurement de différentes manières. En fin de compte, l'éléphant a toujours le contrôle, même si le cavalier ne le sait pas. Si un éléphant va là où le cavalier le dirige, c'est parce que l'éléphant veut y aller.

Pour découvrir votre objectif, nous allons d'abord laisser votre cavalier rationnel tranquille. Une fois que vous savez quel est votre but, votre cavalier peut remonter sur votre éléphant pour suivre le chemin qui vous importe.

EXERCICE 1: CE QUI COMPTE

1. Dans l'encadré suivant, dressez la liste de 4/5 activités qui vous passionnent. Il peut s'agir d'activités que vous pratiquez au travail, en famille, dans votre communauté, d'un hobby, un sport. Ne les classez pas et ne vous attardez pas sur elles. Notez simplement ce qui vous vient à l'esprit en premier.

Exemples :

- Transformer les exigences d'un client en matière de logo en quelque chose dont toute l'entreprise peut se réjouir.

Ou

- Vivre une nouvelle expérience avec ma fille qui stimule son imagination

À vous !

2. Dressez rapidement la liste de 4/5 résultats qui vous passionnent dans l'encadré suivant. Ceux-ci peuvent être liés au travail, à la famille, à votre communauté, à la planète, aux habitants d'un autre pays, etc. Ne réfléchissez pas trop. Si vous ne savez pas si vous êtes passionné ou non par quelque chose, laissez tomber pour l'instant et passez à quelque chose qui vous semble important.

Exemples :

- Des étudiants athlètes qui reçoivent une excellente éducation

Ou

- La préservation du patrimoine.

À vous !

EXERCICE 2: TROUVER LE LIEN

1. Écrivez sans réfléchir l'activité et le résultat qui vous tiennent le plus à cœur. Suivez votre instinct.

2. Dans l'encadré suivant, répondez à la question «Quel est mon ONE Thing, l'UNIQUE chose que je peux faire dans ma vie qui signifierait le plus pour moi dans le monde, de telle sorte qu'en la faisant, tout le reste serait plus facile ou inutile ?».

Vous faites le lien? «Mon but est le résultat par l'activité». Vous pouvez mélanger les deux si vous voulez. «Mon but est l'activité avec le(s) résultat(s).» Votre objectif n'a pas besoin d'être parfait. C'est un premier jet. Écrivez juste quelque chose pour le moment.

Exemples :

Mon but est d'apprendre à ma fille à savourer la vie avec joie et compassion.

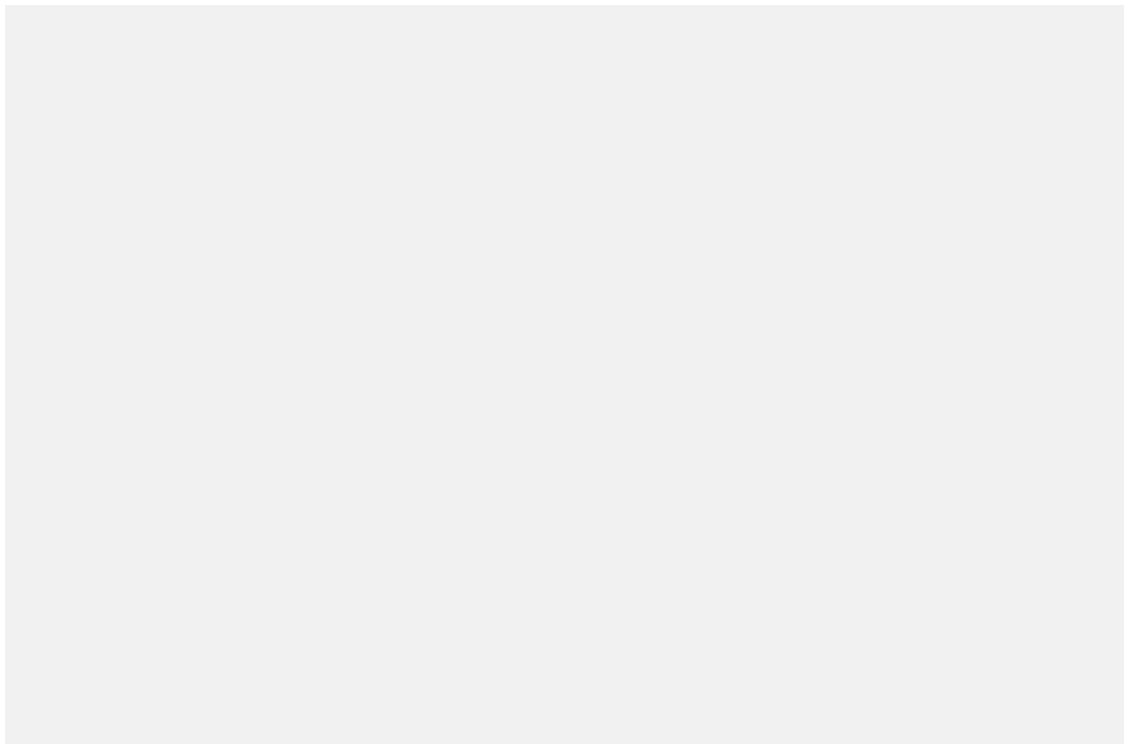
Ou

Mon objectif est de faire de ma société le fournisseur privilégié de solutions technologiques pour les petites entreprises, en donnant à chaque membre de ma société la possibilité de se distinguer en tant que chef d'entreprise respecté.

À vous !

EXERCICE 3: DONNER VIE À SON OBJECTIF

1. Appelez un ami proche, un membre de la famille ou un collègue. Demandez-lui ce qui lui vient à l'esprit lorsqu'il pense à ce que pourrait être votre but dans la vie.
2. Pouvez-vous intégrer leurs commentaires dans votre objectif ? Si oui, révisez votre objectif dans l'encadré ci-dessous.
3. Lisez votre objectif. Y a-t-il un moyen de le simplifier ? Si vous voulez vous en tenir à votre objectif initial, c'est très bien aussi.



CONCLUSION

Maintenant, vous avez votre réponse à la question, «Quelle est la UNE chose que je peux faire dans ma vie qui signifierait le plus pour moi dans le monde ?». Félicitations ! Affichez-la là où vous la verrez tous les jours. Mettez-la sur votre miroir, au-dessus de votre écran d'ordinateur, sur la coque de votre téléphone portable ou dans votre portefeuille. Même si votre objectif n'est pas exactement le bon, ce n'est pas grave. Restez avec celui-ci pendant un certain temps. Datez-le. Voyez quel genre de résultats vous obtenez. Si, avec le temps, vous obtenez une réponse différente, révisez votre objectif. Puis datez-le.

Vous avez peut-être inconsciemment pris des décisions et fait des choix qui vous ont déjà poussé dans la direction de votre objectif. Maintenant, vous pouvez aller plus vite et obtenir de meilleurs résultats. Et vous ressentirez la satisfaction de voir des résultats en accord avec ce qui compte pour vous. Pour finir, un objectif n'est pas comparatif ou compétitif. Il n'a pas besoin d'être cool ou mignon. C'est une boussole pour vous et vous seul. Vous saurez que vous êtes sur la bonne voie lorsque penser profondément à votre objectif vous remplit d'émotion. C'est ce carburant-là qu'il faut chercher.

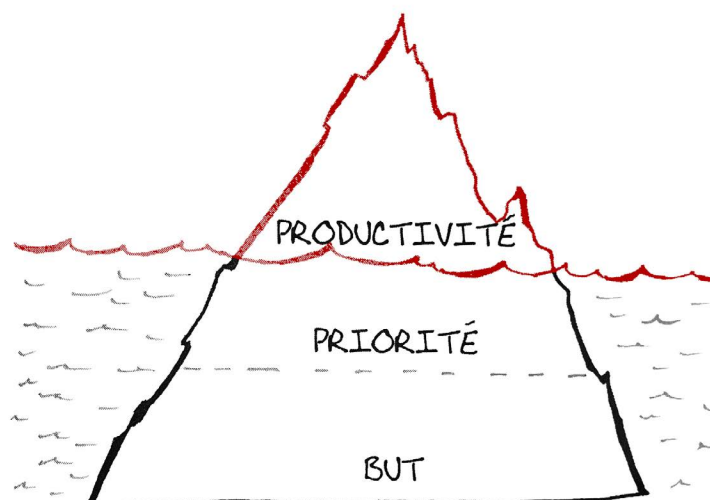
2^{ETAPE} PRIORITÉ & PRODUCTIVITÉS

Maintenant que vous avez réussi à visualiser votre objectif du jour, vous pouvez directement définir une priorité qui s'aligne sur celui-ci et structurer votre journée pour être plus productif.

Fixer des priorités vous permet de savoir clairement quelle est la seule chose que vous souhaitez le plus à un moment donné dans le futur, et quelle est la seule chose que vous devez faire aujourd'hui pour l'obtenir. Cela vous permet d'être vif et lucide dans l'instant présent et de faire ce qui doit être fait quand cela doit être fait.

La productivité consiste à organiser votre journée de manière à ce que LA chose que vous devez faire aujourd'hui soit réalisée avec une concentration totale.

C'est ainsi que l'on obtient des résultats extraordinaires. Clarifiez votre priorité pour créer une journée productive !



EXERCICE 1: ANALYSE COMPARATIVE & TENDANCES

Pour obtenir le maximum dans votre vie, vous devez trouver des possibilités qui existent au-delà de ce que vous connaissez déjà, ce que vous savez déjà. C'est ainsi que vous élargissez votre pensée, vos objectifs et vos résultats.

1. Passez 30 minutes à chercher sur Internet des informations sur d'autres personnes qui ont réalisé quelque chose de similaire à votre objectif.
2. Répondez aux questions de l'encadré suivant au cours de votre recherche :

. Qui a atteint un objectif similaire à mon but ?

. Qu'est-ce qu'il a atteint ?

. Comment l'a-t-il atteint ?

. Qui l'a aidé à l'atteindre ?

EXERCICE 2: SE FIXER UN GRAND OBJECTIF POUR LE LENDEMAIN

Vous avez appris comment d'autres ont atteint des objectifs similaires aux vôtres. Dans un instant, vous allez définir votre Grand objectif du jour qui est en accord avec votre objectif initial, et vous allez tracer un chemin pour l'atteindre.

Tout d'abord, assurez-vous que vous ne mettez pas involontairement une limite à votre capacité de réalisation. Dans *The ONE Thing*, Gary Keller et Jay Papasan écrivent : «Aucun de nous ne connaît ses limites.» Quels seraient vos objectifs si vous agissiez comme si vous ne connaissiez pas vos limites ?

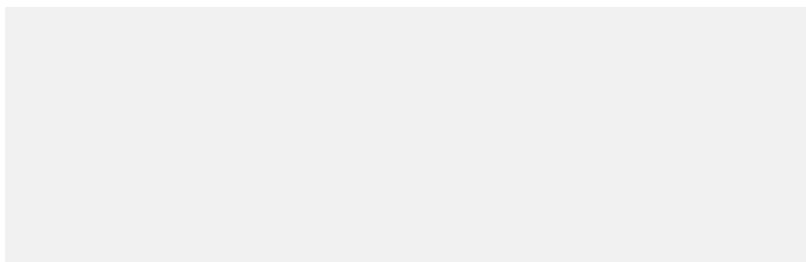
Prenez l'histoire d'un jeune étudiant en statistiques, George Dantzig. Un jour, Dantzig est arrivé en retard en classe, mais a réussi à résoudre les problèmes laissés au tableau. Quelques jours plus tard, il a rendu son devoir en s'excusant, expliquant que les problèmes semblaient plus difficiles que d'habitude.

Son professeur est venu le voir et lui a expliqué que les problèmes inscrits au tableau n'étaient pas des devoirs, mais deux célèbres problèmes non résolus. Souvent considéré comme l'inspireur du personnage principal du film *Good Will Hunting*, Dantzig, un étudiant qui n'avait que quelques cours de statistiques à son actif, avait résolu deux célèbres problèmes de statistiques «non résolus».

Réfléchissant à cet exploit, Dantzig a déclaré : «Si j'avais su que ces problèmes n'étaient pas des devoirs, mais qu'il s'agissait en fait de deux célèbres problèmes de statistiques, je n'aurais probablement pas pensé positivement, je me serais découragé et je ne les aurais jamais résolus.»

Dantzig n'a pas supposé que ces problèmes «non résolus» étaient au-delà de ses capacités. Que pourriez-vous réaliser si vous ne supposiez pas que c'était au-delà de vos capacités ?

1. Réfléchissez à votre objectif. Puis, dans le cadre ci-dessous, répondez à la question suivante : «Quelle est la seule chose que je puisse faire un jour et qui soit en accord avec mon objectif, de telle sorte qu'en la faisant, tout le reste sera plus facile ou inutile ?». Avant de l'écrire, développez-le. Si votre Grand objectif du jour est un chiffre, doublez-le. S'il est un niveau d'accomplissement, passez au niveau suivant.



Exemples :

Économiser au moins 250 000
€ pour que mon fils puisse aller
dans une école sup.

À vous !

EXERCICE 3: SE FIXER UN OBJECTIF POUR LE PRÉSENT

L'exercice de fixation d'objectifs pour le présent vous montre ce qu'il faut faire dès maintenant pour atteindre ce Grand objectif que vous venez de fixer.

1. En vous basant sur votre objectif du jour, quelle est votre ONE Thing, l'Unique chose que vous pouvez faire dans les cinq prochaines années pour être sur la bonne voie pour l'atteindre ?

. Mon objectif dans 5 ans :

2. Sur la base de votre objectif dans 5 ans, quelle est l'Unique chose que vous pouvez faire cette année pour atteindre votre objectif quinquennal, de sorte que vous atteigniez votre objectif d'un jour ? Que devez-vous réaliser cette année pour être sûr d'atteindre votre objectif dans cinq ans ?

. Mon objectif de l'année :

3. Sur la base de votre objectif annuel, quelle est LA seule chose que vous pouvez faire ce mois-ci pour être sur la bonne voie ?

. Mon objectif du mois :

4. Sur la base de votre objectif mensuel, quelle est LA seule chose que vous pouvez faire cette semaine pour être sur la bonne voie ?

. Mon objectif de la semaine :

5. Sur la base de votre objectif hebdomadaire, quelle est LA seule chose que vous pouvez faire aujourd'hui pour être sur la bonne voie ?

. Mon objectif du jour :

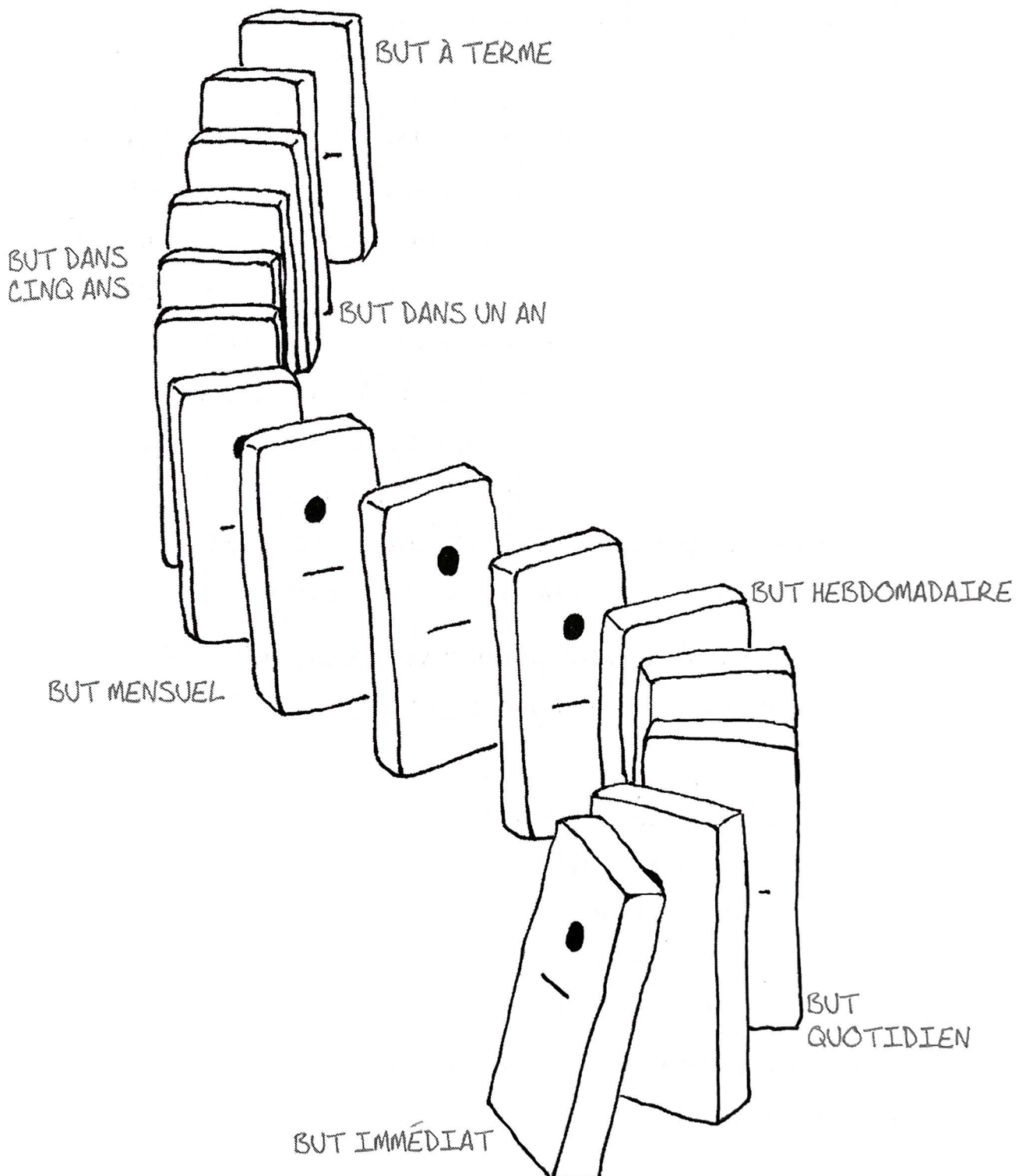
6. Sur la base de votre objectif quotidien, quelle est LA seule chose que vous pouvez faire dès maintenant pour être sur la bonne voie ?

. Tout de suite :

7. Mettez en pratique sans attendre la question N°6. C'est La seule chose à laquelle vous devez penser en ce moment. Ne revenez pas à ce cahier d'exercices avant de l'avoir terminé.

FÉLICITATIONS ! Vous avez aligné vos dominos pour votre Grand objectif de demain, qui est également en adéquation avec votre objectif de base ! Vous avez fait tomber le premier domino.

QUEL EST MON ESSENTIEL ?



QUELLE EST LA CHOSE
ESSENTIELLE IMMÉDIATE ?

EXERCICE 4: BLOCS DE TEMPS

Chaque jour, il y a UNE chose que vous pouvez faire pour rester sur la bonne voie et atteindre votre objectif. En fonction de votre objectif, il peut s'agir de prospecter de nouveaux clients, passer du temps avec votre conjoint ou encore tester votre script pour vous assurer qu'il ne contient pas de failles avant de contacter un client qui ne souhaite pas baisser le prix d'une maison par exemple.

Quel que soit votre ONE Thing, il peut être facile de le remettre à plus tard, même si c'est LA chose la plus importante que vous puissiez faire aujourd'hui pour atteindre un objectif important demain.

La solution pour rester sur la bonne voie et être productif est de bloquer votre temps avec dans votre agenda des blocs de temps. Le bloc de temps consiste à prendre rendez-vous avec soi-même pour se concentrer sur son ONE Thing, jusqu'à ce qu'il soit terminé.

1. Allez dans votre calendrier et bloquez des vacances. Vous êtes sur le point d'être incroyablement productif, et vous aurez forcément besoin de temps pour recharger vos batteries.

2. Revoyez vos objectifs quotidiens, hebdomadaires et mensuels précédents.

3. Allez dans votre calendrier et bloquez tout le temps dont vous aurez besoin pour accomplir votre ONE Thing afin d'atteindre vos objectifs quotidiens, hebdomadaires et mensuels.

. Réservez ce temps aussitôt que possible dans votre journée et bloquez tout le temps nécessaire. Idéalement, pas moins de quatre heures.

. Si vous n'êtes vraiment pas en mesure de bloquer un gros bloc de temps le matin, commencez petit. Bloquez 30 minutes cette semaine, puis passez à 45 minutes la semaine suivante.

. Rappelez-vous qu'il n'y a pas de mal à commencer par de petites victoires. Vous pouvez obtenir de grands résultats à partir de petits pas. Pour l'instant, vous n'êtes qu'à la taille de votre premier domino. Votre premier domino peut être d'un centimètre de haut. Il fera quand même tomber un domino 50 % plus grand, et le suivant aussi, ainsi de suite.

. N'oubliez pas non plus que vous êtes en train de tracer une voie vers des résultats extraordinaires. Il va falloir changer votre routine quotidienne.

. Adoptez l'état d'esprit suivant : «Si j'annule, je dois le remplacer». Un jour, si quelque chose d'important interfère avec votre rendez-vous et que vous l'annulez, vous devez le remplacer par un bloc de temps plus tard.

4. Réservez une heure chaque semaine pour revoir vos objectifs annuels et mensuels. Lors de ces rendez-vous, posez-vous les questions suivantes :

. En fonction de ma situation actuelle, quelle est l'Unique chose que je dois faire cette semaine pour rester sur la bonne voie ou me remettre sur le droit chemin ?

. Est-ce que le temps bloqué chaque jour est suffisant pour rester sur la bonne voie ou pour me remettre sur le droit chemin ?

. Déterminez si vous devez ou non readapter vos objectifs annuels ou mensuels. Après quelques mois où vous avez utilisé des blocs de temps, vous avez peut-être développé une expertise et des compétences qui vous permettent de mieux comprendre comment atteindre vos objectifs plus importants. Si c'est le cas, modifiez vos objectifs en conséquence.

5. Réservez du temps à la fin de l'année pour revoir vos objectifs quotidiens et sur cinq ans et pour identifier les progrès que vous devez faire l'année suivante.

. Après une année d'utilisation de blocs de temps, vous serez mieux à même d'envisager où vous devrez être dans cinq ans. Si vous devez modifier vos objectifs quotidiens ou sur cinq ans, faites-le. Il est certain que vous aurez une meilleure idée de vos objectifs avec plus de recul...

TEMPS BLOQUÉ

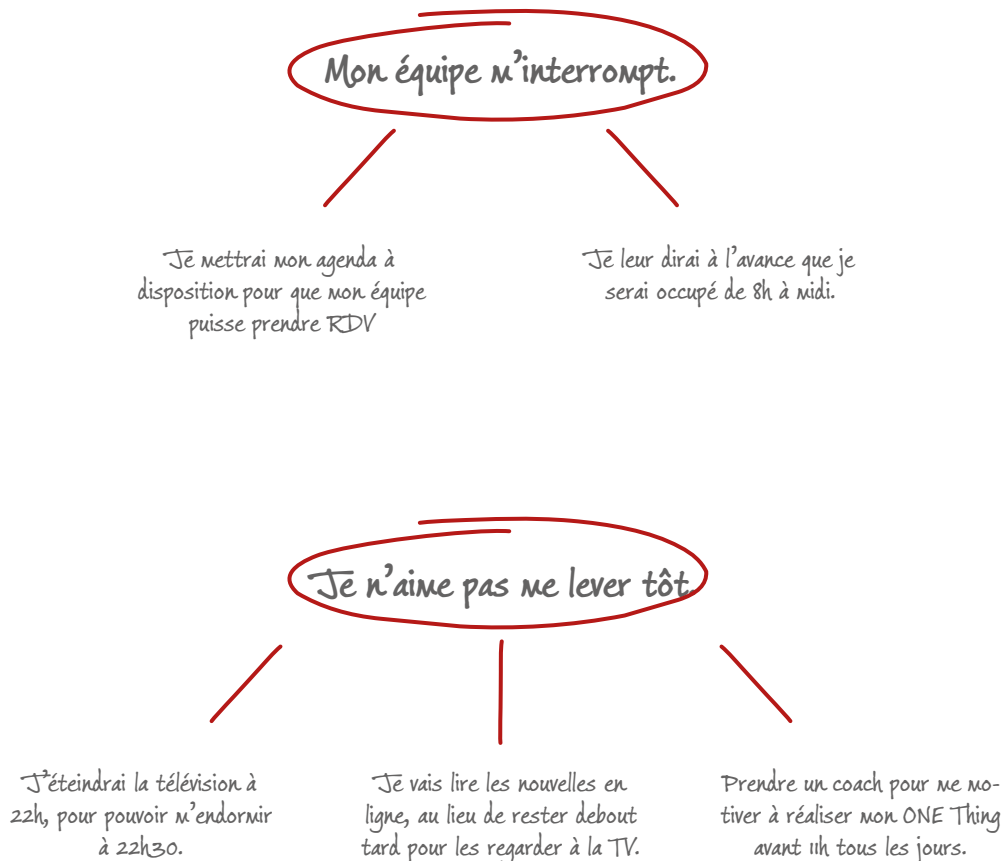
LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
VOTRE ESSENTIEL	VOTRE ESSENTIEL	VOTRE ESSENTIEL	VOTRE ESSENTIEL	VOTRE ESSENTIEL	6	7 PLANIFICATION
8 VOTRE ESSENTIEL	9 VOTRE ESSENTIEL	10 VOTRE ESSENTIEL	11	12	13	14
← VACANCES →						
15 VOTRE ESSENTIEL	16 VOTRE ESSENTIEL	17 VOTRE ESSENTIEL	18 VOTRE ESSENTIEL	19 VOTRE ESSENTIEL	20	21 PLANIF
22 VOTRE ESSENTIEL	23 VOTRE ESSENTIEL	24 VOTRE ESSENTIEL	25 VOTRE ESSENTIEL	26 VOTRE ESSENTIEL	27	28 PLANIF

Le chemin vers votre objectif du jour ne sera pas parfaitement clair dès le départ. Et ce n'est pas grave. Avec les blocs de temps, vous disposez du temps nécessaire pour corriger votre trajectoire. La correction de trajectoire vous permet de rester sur la bonne voie et de vous concentrer sur la réalisation de ce qui compte le plus pour vous. Elle vous maintient dans un cheminement enrichissant, plutôt que dans une course aléatoire à la recherche de gains à court terme.

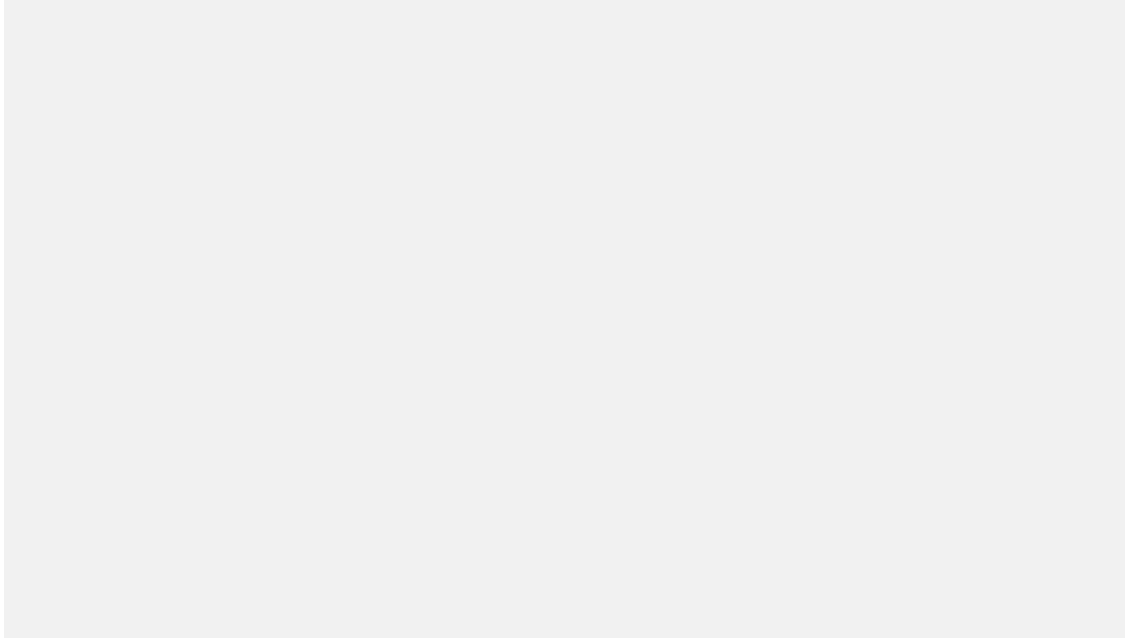
EXERCICE 5: PLANIFIER POUR PROTÉGER SES BLOCS DE TEMPS

1. Passez en revue vos rendez-vous en bloc-horaire.
2. Identifiez trois situations possibles qui pourraient faire obstacle à vos rendez-vous quotidiens avec vous-même. Dans l'encadré de la page suivante, tracez un cercle autour de chaque situation.
3. Trouvez des solutions pour chaque situation. Ces solutions sont pensées par et pour vous-même, alors inscrivez-les avec votre logique.

Exemples :



Les solutions pour protéger mon bloc de temps :



4. Mettez vos solutions en place pour vos blocs de temps.

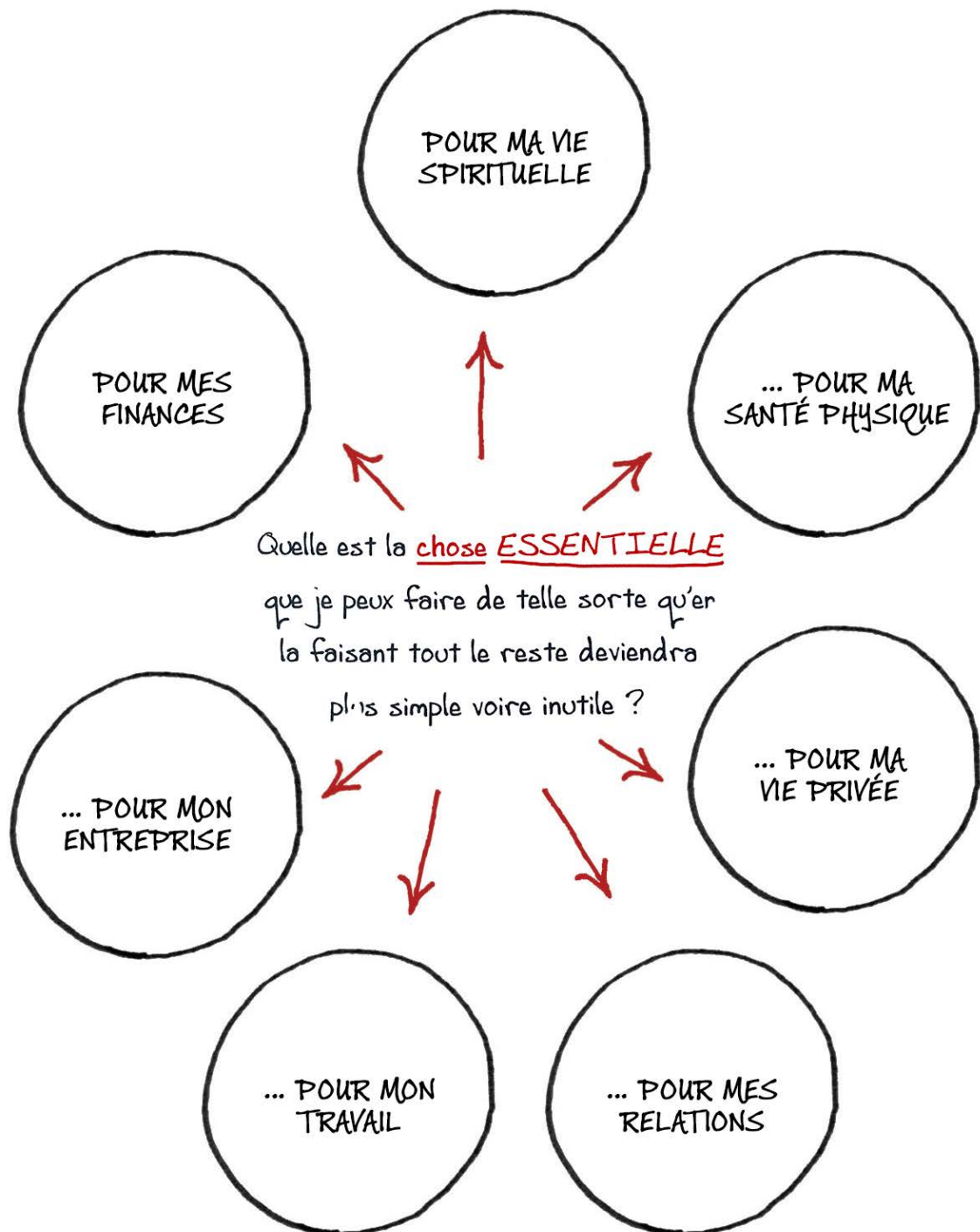
Vous avez votre objectif, vous vous êtes fixé une priorité avec un objectif quotidien et vous avez mis en œuvre une stratégie pour être productif.

Bravo, vous avez accompli la première étape pour atteindre votre Grand objectif pour le futur. Vous êtes sur la bonne voie pour vivre la vie que vous souhaitez - une vie sans regrets.

3 ETAPE **LES ACTIVITÉS CLÉS DE VOTRE VIE**

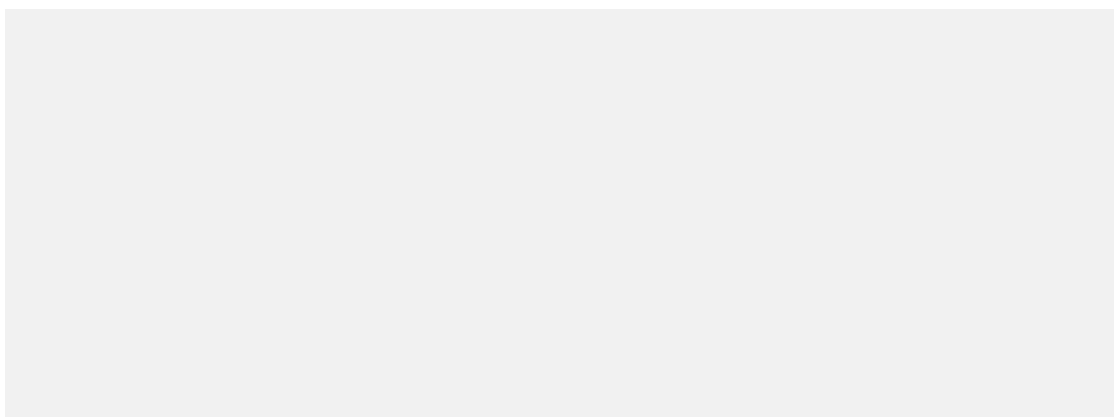
Vous vous êtes fixé un Grand objectif quotidien et vous l'atteindrez, car vous vous êtes fixé un rendez-vous quotidien avec vous-même. Maintenant, vous allez appliquer ce concept à d'autres activités clés de votre vie.

Il est probable que vous sachiez déjà quelle est votre ONE Thing dans chacun de ces domaines clés. Cependant, si votre ONE Thing n'est pas une habitude, vous ressentirez l'effort à chaque fois. L'astuce consiste à commencer petit. Choisissez le domaine le plus important pour vous. Déterminez le temps nécessaire à votre ONE Thing dans ce domaine et bloquez-le. Ensuite, efforcez-vous pendant 66 jours, soit la durée moyenne nécessaire selon des recherches, d'en faire une habitude. Après 66 jours, vous continuerez à bloquer du temps, mais cela ne vous demandera pas autant d'efforts. Cela fera simplement partie de votre journée. Et vous pourrez consacrer votre attention et vos efforts aux prochaines activités clés. Considérez le graphique de la page suivante (tiré de la page 124 de *The ONE Thing*) comme votre boussole. Vous n'êtes pas obligé de tout faire en même temps. Basez sur cette exemple de réussite.



EXERCICE 1: METTRE SON ONE THING AU SERVICE D'UNE ACTIVITÉ CLÉ

1. Choisissez le domaine de votre vie dans lequel il est le plus important pour vous d'obtenir de bons résultats.
2. Identifiez ce qu'est votre ONE Thing dans ce domaine et le temps que cela exigera. Votre ONE Thing peut ne pas nécessiter beaucoup de temps. Par exemple, votre ONE Thing spirituel pourrait être de bloquer 5/10 minutes pour identifier ce pour quoi vous êtes reconnaissant chaque jour. Inscrivez votre ONE Thing et le temps que cela requiert dans le cadre ci-dessous.



3. Utilisez ce que vous avez appris sur les blocs de temps pour créer un rdv avec vous-même afin de vous assurer que LA chose que vous avez décidé de faire sera faite.

EXERCICE 2: IMAGINER SA SEMAINE PARFAITE

1. Si toutes les activités clés de votre vie étaient animées d'un but et d'une priorité, à quoi cela ressemblerait-il ? Imaginez votre semaine parfaite avec tous ses blocs de temps ci-dessous.

2. Continuez à appliquer les techniques que vous avez apprises jusqu'à ce que votre vie ressemble à votre schéma.

Ma semaine parfaite

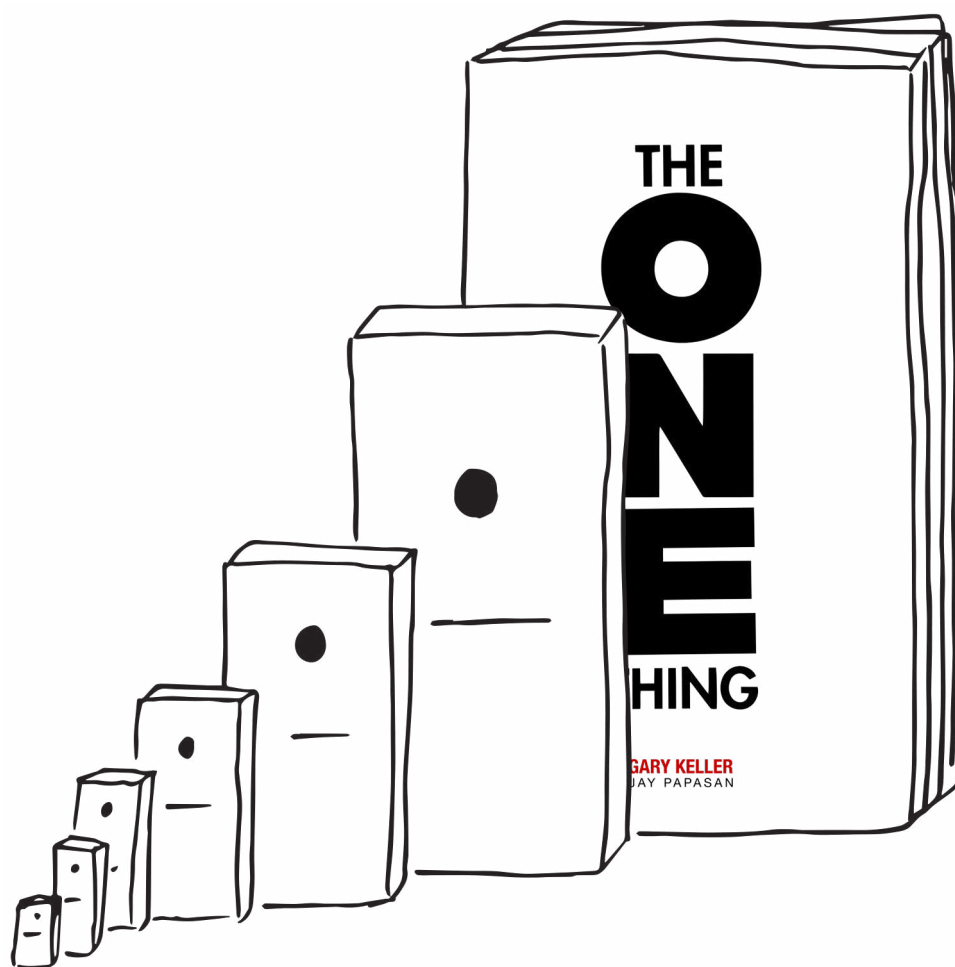
LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM

En identifiant votre objectif, en fixant des priorités, en assurant votre productivité et en vous occupant des autres domaines de votre vie, vous avez entamé un voyage qui vous apportera un bonheur durable. Vous pouvez vivre une vie extraordinaire. Vous savez comment, vous avez déjà commencé à le faire !

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Nous espérons que ces exercices vous auront été utiles pour fixer vos objectifs et plus largement construire votre vie.

Nous vous conseillons de lire The ONE Thing pour développer les connaissances, les compétences et les habitudes qui vous aideront à franchir chaque étape de votre cheminement.



*Cliquez ici pour
en savoir plus !*

THE ONE THING.FR





QUEL EST VOTRE
ONE
THING ?