

9 moyens de se développer



Il est vrai que beaucoup d'entre nous vivent leur vie en « pilote automatique », sans jamais se demander pourquoi ils suivent la route qu'ils ont « choisie » : un diplôme dans une discipline qu'ils ont sélectionné à 16 ans sans trop savoir à quel point cela leur conviendrait, un emploi sécurisant en ligne avec leur diplôme mais pas forcément avec leurs compétences, un prêt démesuré pour acheter un appartement, une famille, puis une retraite à 60 ans (65, peut-être même 70) pour enfin profiter de la vie... à moins que le système économique qui nous entoure n'ait cédé d'ici-là.

Pourtant, si vous êtes en train de lire ceci, c'est probablement que vous avez choisi de tout faire pour vous échapper de cette route bien trop fréquentée sur laquelle on essaie de vous retenir. Je vous propose aujourd'hui un retour synthétique sur 9 moyens simples d'améliorer votre vie dès maintenant. 9 moyens qu'offre le développement personnel pour s'assurer de ne pas regretter les 70 premières années de son existence.

9 – Il commence à devenir urgent d'accepter de vivre votre vie

La procrastination est un maître mot de notre vie moderne. Toujours reporter au lendemain ce que l'on pourrait faire maintenant, attendre quelques années avant de vivre ce que l'on veut parce que le moment n'est pas idéal. N'avez-vous jamais remarqué à quel point l'attente amplifiait la volonté de ne pas agir ? Plus le temps passe, moins les choses semblent avoir d'importance. Il est relativement simple de se retrouver à reporter tous nos rêves jusqu'au jour où l'on ne peut plus reporter quoi que ce soit. Se donner un sentiment d'urgence (sans pour autant que cela ne devienne un stress au quotidien), c'est s'obliger à faire les choses, maintenant, à ne plus reporter à tout va ce qui doit être vécu. Commencer dès maintenant ce que vous avez à commencer rendra votre vie plus agréable et simple

8 – La vie est plus simple quand on la découpe

Vos projets de vie, vos rêves, toutes ces choses sont énormes si l'on y réfléchit bien. Elles peuvent rapidement paraître inaccessibles si l'on choisit de les aborder dans leur ensemble. En découpant vos rêves et vos projets en sous tâches, simplement et immédiatement accessibles, vous rendez réaliste ce qui paraissait impossible. Rien ne se résout d'un coup, en avançant étapes par étapes, vous vous assurez les meilleures chances de réussir.

7 – Soyez le changement

Notre monde est en constante évolution, nos attentes sont en constante évolution, notre physiologie elle-même évolue tout au cours de notre vie. Pourquoi dès lors s'attacher à conserver une stabilité parfaite dans tous les pans de votre vie ? Le changement est difficile mais il offre un épanouissement sans commune mesure. Dans des proportions différentes, nous avons tous besoin de changement, de renouvellement, d'adaptation à un monde qui se transforme.

6 – Arrêtez de rejeter la faute

C'est assez contre intuitif, mais je vous recommande vivement d'accepter de prendre la responsabilité des choses qui arrivent dans votre vie. Accepter notre implication dans ce qui peut nous arriver de mauvais, c'est aussi prendre le parti que nous contrôlons notre vie, et que nous avons les moyens de l'améliorer. En reportant la faute sur les autres, vous prenez un statut de victime et acceptez que vous ne puissiez rien changer à vos difficultés. Vous ne voulez pas en arriver là !

5 – Visualisez vos rêves

La visualisation a des effets spectaculaires sur notre capacité à réussir. Je ne pousserai pas le vice en essayant de vous faire croire qu'il suffit d'imaginer les choses pour qu'elles arrivent. En revanche, visualiser clairement vos objectifs vous apportera un boost d'énergie lié aux émotions que vous imaginez pouvoir atteindre, et une clarté sur le chemin que vous souhaitez suivre.

4 – Combattez votre tendance à vous mettre des barrières

Nous ne contrôlons pas toujours ce qui nous arrive, certains projets peuvent se retrouver bloqués par des événements extérieurs sur lesquels nous n'avons aucun contrôle, mais que nous arriverons toujours à contourner d'une manière ou d'une autre. Cependant, nous nous imposons

inconsciemment de solides barrières à notre réussite. La peur, le manque de confiance, la difficulté du passage à l'action sont tant de paramètres qui obligent notre inconscient à trouver des raisons de ne rien faire. Si vous savez contrôler ces mécanismes et venir à bout de vos barrières, de nouvelles perspectives s'ouvriront à vous.

3 – Mettez-vous au défi

L'adversité vous fait progresser. En sortant des limites de vos habitudes et en apprenant à combattre vos peurs profondes, vous réalisez que rien n'est finalement impossible. En prime, vous prendrez une bonne dose d'adrénaline et un surplus important de confiance en vous en acceptant de relever des challenges complexes. Sautez en parachute, affrontez vos peurs, relevez un projet ambitieux, vous en sortirez grandi et plus charismatique !

2 – N'oubliez jamais d'être passionnés

J'ai du mal à imaginer un bonheur durable et véritable qui ne soit pas guidé par un sens profond à votre vie. Suivre ce que vous avez au fond de vous est à la fois glorifiant à titre personnel mais aussi démesurément plus facile que de vous battre pour quelque chose qui ne vous stimule pas. Ne cherchez pas l'argent ou le succès en priorité, commencez par faire quelque chose qui vous plaise, que vous aimez.

1 – N'abandonnez jamais

Quel que soit les obstacles que vous traversez, les moments de doute, les difficultés auxquelles vous faites face, n'abandonnez pas. C'est le secret de ceux qui réussissent à accomplir des choses insensées. Nous avons tous des passions, des qualités pour mener à bien des projets, mais là ou 99% des gens s'arrêteront devant l'adversité, vous continuerez et sortirez du lot. L'échec n'a pas d'importance, tant qu'il vous permet de progresser et d'avancer sur la bonne voie.

D'après un ouvrage de ma bibliothèque....