

RESSOURCES-FORMATION

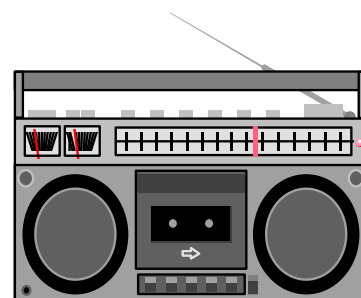
Centre de Formation et Conseil en Développement des Ressources Humaines et Communication

56 rue de la Porte 29200 Brest

☎ 02 98 05 25 50

FREQUENCE BONHEUR
présente ...
POUVOIR ILLIMITE ...

Une émission de Pierre LASSALLE
Avec la collaboration de
Marie-Hélène TASSEL



12ème émission

LE PLAN DE VIE

Séminaire de définition d'objectifs

Nom :

Date :

ENVOI N° 12

Deuxième partie

**LA FORMULE FONDAMENTALE
DU SUCCÈS**

1. Synthèse de ce qui a été entendu et compris

Chap. 11 : QU'ATTENDEZ-VOUS DE LA VIE ?

☞ Qu'est-ce que la réussite selon Christopher MORLEY ?

.....

☞ De quoi dépend la qualité de votre vie ?

.....

.....

☞ Résumez ce que vous avez appris jusqu'ici :

1.

2.

3.

4.

5.

6.

☞ Vous savez que la clé de la réussite réside dans votre capacité à prendre exemple. Tout résultat est le produit d'un ensemble spécifique d'actions. Indiquez les trois points essentiels à suivre pour prendre exemple de façon efficace sur vos «modèles» ?

1.

2.

3.

1. Synthèse de ce qui a été entendu et compris (suite)

- ☞ Résumez les principales conclusions des recherches concernant l'acquisition de nouveaux comportements chez un groupe de singes (syndrome du 100ème singe) ?

.....

.....

.....

.....

- ☞ Quelles sont les conclusions auxquelles conduisent les recherches menées sur les étudiants de l'Université de Yale diplômés en 1953 ?

.....

.....

.....

.....

- ☞ Quelles sont les cinq règles à suivre pour établir vos objectifs :

❶

.....

❷

.....

❸

.....

❹

.....

❺

.....

2. Application à votre vie personnelle :

Ecrivez quelques lignes indiquant comment vous appliquez à votre vie quotidienne ce que vous avez appris. Dans votre intérêt, soyez aussi précis que possible.

.....

.....

.....

.....

.....

3. Apports à l'exercice de votre profession (réservé aux professionnels biosynergistes).

- 👉 Prévoyez-vous d'intégrer certains apports de ce chapitre à la présentation du Plan de vie ? Sous quelle forme ?
Imaginez-vous d'autres utilisations possibles ?

4. Expérimentation pratique : Agrandissez vos possibilités!

Mettez-vous debout.

1. Tournez le haut du corps vers la gauche le plus loin possible, l'index tendu. Prenez note du point indiqué par votre index en prenant un point de repère sur le mur.
2. Revenez à votre position initiale, fermez les yeux. Formez en vous l'image mentale de votre corps tourné à nouveau vers la gauche mais cette fois beaucoup plus loin.
3. Ouvrez les yeux, tournez votre corps.

Que s'est-il passé pour vous ? A quelles réflexions vous conduit votre vécu ? Comment pensez-vous l'utiliser de façon pratique dans votre quotidien ?

5. Séminaire de définition d'objectifs

Voulez-vous réaliser l'investissement le plus profitable que vous n'ayez jamais fait jusqu'à ce jour ? Voulez-vous faire de votre vie un chef d'oeuvre ? Décidez à l'instant même de consacrer au moins une heure à cette expérience passionnante. La vie devient valable quand on se donne des buts valables!

Vous allez vivre à domicile grâce à l'émission que vous écoutez et grâce à ce document qui a été soigneusement élaboré un séminaire de définition d'objectifs. Son déroulement se fera en douze étapes. Pour assurer le plein succès de votre entreprise, il est impératif de prévoir dès maintenant l'importante gratification que vous vous accorderez après avoir terminé ce travail.

Déterminez d'abord quelle sera cette gratification. Partagez libre à ce sujet si vous le souhaitez :

- 👉 Installez-vous là où vous vous sentez le plus à l'aise, où vous savez pouvoir vous épanouir.
Tout au long des douze étapes qui vont suivre vous allez faire *comme si* vous étiez absolument certain de votre réussite.
Vous êtes maintenant prêt(e) à tourner la page.

LE PLAN DE VIE

Afin de vous permettre de vous recentrer sur les buts essentiels de votre vie, il nous a semblé essentiel de replacer le plan de vie dans le contexte global de votre vie. Un texte nous servira de support pour porter notre regard plus en avant vers cette étape ultime de notre vie, la mort. Le texte ci-après est l'avant-propos du livre *LA MORT, DERNIÈRE ÉTAPE DE LA CROISSANCE* d'Elisabeth Kubler-Ross (Editions du Rocher). Après avoir analysé vos réactions face à ce texte, il sera alors temps de réaliser votre blason. Vous réunirez ainsi les conditions nécessaires pour réaliser un Plan de Vie en accord avec votre moi profond. *Bonne Route pour cette aventure!*

Avant-propos

Notre société voue un culte à la jeunesse et au progrès, et la mort y est un sujet évité, ignoré, passé sous silence. C'est comme si nous prenions la mort comme rien de plus qu'une autre maladie à vaincre. Mais en fait, la mort est inévitable. Nous mourrons tous, ce n'est qu'une question de temps. La mort fait partie de l'existence, de la croissance et du développement de l'homme, tout autant que la naissance. C'est l'une des rares choses dans la vie sur lesquelles on peut compter, dont on peut être certain qu'elles se produiront. La mort n'est ni un ennemi à vaincre, ni une prison à fuir. C'est une partie intégrante de la vie qui donne sens à l'existence humaine. En posant la limite du temps que nous avons à vivre, elle nous pousse à en faire un usage productif aussi longtemps qu'il nous est donné.

Voici donc le sens de *La Mort, dernière étape de la croissance* : tout ce qu'on est, ce qu'on a fait et été trouve son aboutissement dans la mort. Quand on meurt, si on a la chance d'en être averti d'avance (autrement que par la conscience que nous pouvons tous prendre de notre finitude), on a une dernière chance de croître, de devenir plus véritablement soi-même, plus pleinement humain. Mais il ne faut pas attendre que la mort frappe à notre porte pour commencer à vivre vraiment. Apprendre à voir la mort comme un compagnon invisible mais amical dans le voyage de la vie - qui vous rappelle doucement de ne pas remettre à demain ce que vous voulez faire -, c'est apprendre à vivre sa vie plutôt qu'à la traverser.

Que l'on meure jeune ou plus vieux importe moins que de vivre pleinement les années qu'on aura eues. Tel vivra plus en vingt ans que tel autre en quatre vingts. Par «vivre», nous n'entendons pas accumuler frénétiquement des expériences nombreuses et diverses, propres à frapper l'imagination des autres, mais plutôt vivre chaque jour comme si c'était le seul qui vous reste. Nous voulons dire trouver une paix et une force qui fassent assumer les déceptions et les souffrances de la vie en s'efforçant toujours de découvrir les moyens d'accéder à ses joies et à ses délices. Un de ces moyens, c'est d'apprendre à faire le foyer sur les choses que vous avez appris à identifier, se réjouir du bourgeonnement des feuilles au printemps, s'émerveiller de la beauté du soleil levant chaque matin et du couchant chaque soir, se réconforter d'un sourire ou d'une caresse, s'éblouir de voir un enfant grandir, partager l'enthousiasme et la confiance sans complexe des enfants pour la vie. Vivre.

Se réjouir de la chance de vivre chaque jour nouveau, c'est se préparer à l'acceptation finale de la mort. Car ce sont ceux qui n'ont pas vraiment vécu qui prennent le plus mal la mort - ceux qui ont laissé des problèmes sans solution, les rêves irréalisés, les espoirs détruits, ceux qui ont négligé les choses vraies de la vie (aimer et être aimé, contribuer positivement au bonheur et au bien-être des autres, trouver ce qui est *vraiment* vous). Il n'est jamais trop tard pour commencer à vivre et à croître. C'est ce message que nous rappelle le «Cantique de Noël» de Dickens : même le vieux Scrooge, après des années de vie sans amour ni sens, peut changer de route quand il le veut. La vie humaine est croissance et la mort est la dernière étape de la croissance des êtres humains. Pour apprécier la vie tous les jours et non seulement quand on saura que la mort approche, il faut avoir rencontré et accepté

comme inévitable sa propre mort. Il faut laisser la mort fournir le contexte de nos vies, car c'est en elle que se cachent le sens de la vie et la clef de notre croissance.

Pensez à votre propre mort. Combien de temps et d'énergie avez-vous consacrés à l'examen de vos sentiments, croyances, espoirs et peurs au sujet de la fin de votre vie ? Et si vous appreniez qu'il ne vous reste que peu de temps à vivre ? Changeriez-vous de façon de vivre ? Y-a-t-il des choses que vous tiendriez à faire avant de mourir ? Avez-vous peur de mourir ? De la mort ? Pouvez-vous identifier les sources de vos peurs ? Songez à la mort de quelqu'un que vous aimez. De quoi parleriez-vous avec un être cher qui mourrait ? Que feriez-vous ensemble du temps qui vous resterait ? Pourriez-vous assumer les détails légaux à la mort d'un parent ? Avez-vous parlé de la mort et de mourir avec votre famille ? Y-a-t-il des questions émotionnelles ou pratiques que vous ressentiriez le besoin de régler avec vos parents, vos enfants, vos frères et soeurs avant votre mort ou la leur ? Ce qui donnerait plus de sens à votre vie, peu importe quoi, faites-le maintenant, puisque vous allez bel et bien mourir; et que vous n'en aurez peut-être pas le temps ou l'énergie après le dernier avis...

JOSEPH L. BRAGA
LAURIE D. BRAGA

PARTAGE LIBRE DE VOS REACTIONS A CE TEXTE :

Est-il une source d'inspiration pour vous ?

Quelles sont les réponses qui vous viennent aux questions qui vous sont posées ?

A quelles réflexions cela vous conduit-il ?

1°

2°

3°

4°

5°


- 1° Mes affirmations - Ma devise - Mon but (Au choix tout ou partie)
2° Ma réalisation personnelle la plus importante à ce jour
3° Mes trois qualités principales - Les trois choses que je sais très bien faire (Au choix)
4° Ce qui me rend heureux? - Comment l'autre peut-il me rendre heureux? (Choix)
5° Ce que j'aimerais qu'on dise de moi après ma mort ?



SÉMINAIRE DE DEFINITION D'OBJECTIFS

1ère étape

Faites l'inventaire de vos rêves, de tout ce que vous voulez être, accomplir, posséder et partager. Donnez-vous une image mentale des gens et des lieux qui feront partie de votre vie telle que vous la désirez.

 Munissez-vous de plusieurs pages blanches et de votre stylo préféré. Laissez votre stylo courir sur le papier pendant au moins un quart d'heure. Afin de donner libre cours à votre pensée, utilisez des abréviations et un style télégraphique. Vous devez aborder tous les domaines de votre vie (votre travail, votre famille, vos amis, votre état physique, mental, affectif, social et matériel, etc.). Amusez-vous. Abordez cela comme un jeu plaisant où tout devient possible. Et maintenant à vos stylos!



.....

Comment avez-vous vécu cette expérience ? Que pouvez-vous en dire ?

2ème étape

Passez en revue votre liste et faites une estimation du temps qu'il vous faudra pour atteindre ces objectifs. A partir de votre évaluation, que constatez-vous ?

Avez-vous surtout des objectifs :

☐ à court terme (le présent)


☐ à moyen terme

☐ à long terme (avenir lointain)

3ème étape

Choisissez pour l'année à venir **vos 4 objectifs les plus importants**, ceux qui vous intéressent le plus, ceux pour lesquels vous voulez véritablement vous engager, qui vous apporteront les plus grandes satisfactions :


1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

 Notez les raisons pour lesquelles vous voulez absolument atteindre ces objectifs. Soyez clair, concis et positif. Expliquez vous à vous-même pourquoi vous êtes certain de réussir sur ces 4 points et pourquoi il est si important que vous y arriviez. Souvenez-vous que l'intention dans laquelle vous agissez vous motive beaucoup plus que le résultat de votre action. Soyez sincère avec vous-même! Ayez de bonnes raisons d'agir, des motifs d'action (motivations) et vous pourrez faire à peu près ce que vous voudrez!

4ème étape

Passez en revue vos principaux objectifs et vérifiez que chacun d'entre eux répond aux critères de bonne formulation d'un objectif :

1. Avez-vous défini vos buts en termes positifs ?
2. Avez-vous utilisé des repères sensoriels précis ?
3. Vous êtes-vous donné les moyens de savoir où vous en êtes ? Décrivez ce que vous allez ressentir quand vous aurez atteint ces objectifs de façon encore plus claire, au niveau des images, des sons, des odeurs, des sensations tactiles.
4. Vérifiez qu'atteindre ces objectifs ne dépende que de vous.
5. Vérifiez qu'ils sont écologiquement sains et désirables pour vous et pour les autres.

 Ecrivez ci-dessous les modifications nécessaires...

5ème étape

Etablissez une liste des principales ressources dont vous disposez. Notez tout ce que vous pourrez utiliser pour parvenir à vos fins (traits de caractère, relations, amis, argent, instruction, temps disponible, énergie, talents particuliers...)

6ème étape

Concentrez-vous sur les moments de votre vie où vous avez le mieux utilisé certaines de vos ressources. Repensez à quelques-unes de vos réussites, à ce que vous avez particulièrement bien accompli, que ce soit dans le domaine du travail ou du sport, des affaires ou de l'amour, la fois où vous avez fait un malheur en bourse ou une merveilleuse journée passée avec vos enfants.


- ✎ Notez ces souvenirs. Expliquez comment vous avez fait, ce qui s'est passé et ce qui dans une telle situation vous a donné l'impression d'avoir réussi...

7ème étape

Décrivez maintenant le genre de personne que vous devriez être pour atteindre vos objectifs. Vos buts vous demandent-ils une grande discipline ou un niveau d'instruction très élevé ? Comment allez-vous gérer votre temps en fonction de ce que voulez obtenir ? Quelles composantes (attitudes, croyances, comportements) prévoyez-vous de mettre en oeuvre pour atteindre ces objectifs ?

- ✎ Réfléchissez et notez de façon détaillée les qualités, les aptitudes, le système de valeurs, le comportement qu'il vous faudra avoir pour réussir ce que vous désirez réussir.

8ème étape

 Notez en quelques paragraphes ce qui vous empêche d'avoir en ce moment ce que vous désirez. Analysez-vous afin de découvrir pourquoi vous n'atteignez pas vos buts :

- Vous organisez-vous ?
- Agissez-vous ?
- Voulez-vous faire trop de choses à la fois ou êtes-vous absorbé par un seul domaine de votre vie au point que vous négligez tout le reste ?
- Avez-vous dans le passé imaginé le pire des scénarios et permis à cette représentation interne de vous empêcher d'agir ?

Reconnaissez votre façon bien à vous de vous limiter et vos propres stratégies d'échec. Prenez conscience de ce qui vous empêche d'obtenir ce que vous désirez puis trouvez des solutions et définissez un plan d'action :


Définissez la 1ère étape, la 2ème étape, ..., l'avant-dernière et la dernière étape.

9ème étape

Réfléchissez à chacun des 4 objectifs principaux que vous avez écrits précédemment.

Etablissez étape par étape les plans qui vous permettront de les atteindre.

Demandez-vous ce que vous pouvez faire pour réaliser vos souhaits, ce qui vous arrête aujourd'hui et comment vous pouvez dépasser ces limites.

 Faites apparaître dans votre plan quelque chose que vous pouvez faire dès aujourd'hui.

10ème étape

1ère partie : FAITES-VOUS AIDER PAR VOS MENTORS OU VOS GUIDES SPIRITUELS.

- 👉 Notez les noms d'au moins 3 personnes qui ont accompli ce que vous désirez accomplir. Définissez en quelques mots les qualités et comportements qui leur ont permis de réussir.

- 👉 Fermez les yeux et imaginez qu'ils vous donnent des conseils pour vous aider à atteindre vos objectifs. Notez la principale idée qui se dégagerait de ce que chacun vous dirait lors d'une telle conversation. S'agit-il d'une idée pour dépasser un blocage, faire tomber certaines limites ? Cela concerne-t-il ce sur quoi vous devez fixer votre attention ou ce que vous devez rechercher ? Faites comme s'ils s'adressaient directement à vous. Inscrivez ci-dessous la première chose qui vous vient à l'esprit.

2ème partie

Rappel : Un but agit comme un aimant qui attire à lui tout ce qui lui donnera réalité (Loi de l'attraction). En écrivant vos buts, vous vous créez ainsi un «futur irrésistible»! *Vous êtes condamné à réussir!*

Appliquons maintenant ce que vous avez appris dans les émissions précédentes à vos objectifs.

Fermez les yeux. Plongez-vous dans votre passé afin de retrouver un de ces moments où vous savez avoir parfaitement réussi quelque chose. Formez l'image la plus brillante et la plus claire possible de votre réussite. Notez dans quelles parties de votre espace mental, vous placez cette image : à droite, à gauche, en haut, en bas, au milieu ? Concentrez-vous sur les submodalités, taille, forme, mouvement, ainsi que sur les sensations internes que crée cette image.

Pensez maintenant aux objectifs que vous avez définis aujourd'hui. Représentez-vous ce qui se passerait si vous les aviez atteints. Placez cette image du même côté que la première et donnez lui autant de lumière, de couleur et de précision que possible.

- 👉 Décrivez comment cette expérience a amélioré votre motivation et votre détermination.

LA JOURNÉE IDÉALE

Rappel : Tout ce que nous vivons naît de ce que nous créons dans notre esprit

Imaginez votre journée idéale...

Qui serait à vos côtés ? Que feriez-vous ? Comment commenceriez-vous cette journée ? Où iriez-vous ?

Passez en revue chaque instant du moment où vous vous réveillez au moment où vous vous endormez.

Quel environnement choisirez-vous ? Que ressentirez-vous en vous couchant à la fin d'une telle journée ?

Créez cette journée de telle manière qu'elle corresponde à tout ce que vous désirez profondément.

Il sera alors temps de reprendre votre feuille et votre stylo et de décrire tout cela en détail...

12ème étape

VOTRE PARFAIT ENVIRONNEMENT

Définissez votre parfait environnement. Laissez votre esprit se débrider. Notez tout ce que vous avez envie. Choisissez un environnement qui vous permette le mieux de vous épanouir.

Où voulez-vous être ? Dans les bois, au bord de la mer ?

De quoi avez-vous besoin ? De papier à dessin, de peinture, d'un ordinateur ? d'un téléphone ? d'une chaîne HI-FI ?

Sur qui vous appuierez-vous pour obtenir de façon certaine tout ce que vous désirez ?

Votre plan de vie est maintenant terminé. Il vous reste deux choses importantes à faire : le dater et le signer parce qu'il s'agit de vous. Tout cela vous appartient.

Fait à : Le :

Signature

6. Documents à conserver :

❖ Plan de vie

📖 Complétez l'écoute de la cassette par la lecture de ces documents et une méditation que vous conduirez à votre manière sur le sens que vous souhaitez donner à votre vie.

7. Bibliographie

- ❖ Techniques de Visualisation Créatrice, Shakti Gawain, Editions Soleil
- ❖ Psychocybernétique, Dr Maxwell MALTZ, Editions Christian Godefroy
- ❖ Comment se fixer des buts et les atteindre, Jack Ensign Addington, Les Editions Un monde différent Itée.
- ❖ Un, Richard Bach, Les éditions Un monde différent Itée : *J'ai donné ma vie pour devenir la personne que je suis maintenant. Cela en valait-il la peine ?*

Merci pour tous vos partages et bravo pour votre application!

Accordez-vous maintenant la gratification prévue au début de ce travail.

Votre cerveau va maintenant recevoir des signaux clairs et précis
de ce qu'il doit réaliser.

Il est suffisamment puissant
pour vous donner tout ce que vous avez en-vie.

