



Que vos rêves deviennent réalité!



D'augure je vous rassure, je ne possède ni baguette magique, ni boule de cristal me permettant d'exécuter vos moindres désirs. Ceci avoué, passons à MON désir du mois : celui de vous inspirer la mise en action vers la réalisation de vos rêves.

Le mois passé, je vous proposais de choisir une thématique annuelle orientant vos actions plutôt que de prendre des résolutions hâtives, comme la tradition l'exige. La folie de janvier et de ses bonnes intentions « *résolutionnaires* » (nouveau mot tiré du dictionnaire « Le petit Lafleur ») tirant à sa fin, j'ose vous offrir des pistes afin d'orienter et faciliter l'atteinte de vos rêves.

Je crois fermement que nous avons tous en nous la capacité d'atteindre nos objectifs de vie et de réaliser nos rêves. Je sais par contre que nous doutons la majorité du temps de la légitimité de ces désirs et que nous ne savons pas toujours comment s'y prendre. Au fil des années, les gens m'ont souvent fait la demande de la recette magique afin d'arriver à être heureux. Parfois avec une pointe de découragement : « J'ai tout fait ce que je pouvais, je n'y arriverai jamais... » « Je suis trop vieux pour... » « Ce sera pour une autre vie... » Quelle autre vie? de me questionner. Parfois avec une once d'ironie : « On ne peut pas tout avoir dans la vie, ça ne fonctionne pas à tout coup... » « Pfff, c'est juste les élus qui y arrivent, un faible pourcentage de la société. » Bref, j'ai compris que le besoin que nous avons tous est de savoir :

COMMENT?

Comment arriver à concrétiser mes rêves, vivre une vie qui me ressemble et enfin être heureux? Heureux étant un terme nébuleux, je vous cite la définition du « Petit Lafleur » :

État d'ÊTRE où notre corps, nos idées, nos émotions et nos trippes nous disent enfin que tout est O.K. Concorde entre les attitudes et les pensées. Quoi qu'étant un état imparfait, il se conjugue au présent par le futur anticipé.

Je me suis longtemps questionnée sur les différences entre les gens qui vivent une vie remplie de succès en comparaison avec ceux qui semblaient malheureux et insatisfaits de leur vie. Selon « Le petit Lafleur », le succès se définit comme suit :

État de satisfaction, de sérénité et de bien-être dans toutes les sphères de notre vie. Toutes les sphères suppose de vivre l'équilibre au niveau personnel, professionnel, social, familial et conjugal. Du moins, si l'équilibre n'y est pas, l'atteinte de celle-ci devient alors un but de vie important dans l'élaboration de votre plan d'action. Le succès se veut aussi, toujours selon le même dictionnaire, être réparti par l'avoir, l'être et le faire...

Autre sujet que j'aborderai dans une autre chronique future. Revenons à notre sujet actuel : qu'est-ce qui différencie celui qui atteint ses objectifs de vie de celui qui abandonne ses buts plus facilement?





2 aspects particuliers répondent à cette question :

1. **L'attitude** : la perception de sa vie, ses croyances, l'approche utilisée afin de résoudre les situations et les défis que la vie nous propose.
« Suis-je orienté vers le problème ou vers les solutions? » « Mes croyances visent-elles l'atteinte possible de mes rêves ou sont-elles plutôt limitatives et empreintes de peurs paralysantes? »
2. **La structure et la discipline** : la présence d'un plan d'action détaillé et l'accomplissement quotidien des actions requises et inscrites dans ce plan d'action.

Je me suis amusée à créer des personnages avec les différents types de personnalités quand vient le temps de concrétiser ses rêves :

Monsieur Oui-Oui : ce phénomène dit OUI à tous. Il est présent pour tout le monde au gré de LEURS émotions et besoins. Il dit OUI à tous ceux qui demandent son aide. L'ami parfait, toujours là pour les autres. Les autres, voilà le mot clé : Monsieur Oui-Oui réalise plusieurs rêves et objectifs avec ses actions quotidiennes. Il réalise les objectifs des AUTRES, souvent au détriment des siens. Un équilibre s'impose ici et l'apprentissage du mot NON. Dire oui aux autres, c'est souvent dire non à soi. L'inverse s'applique aussi.

Madame Ouimais : le ciel lui tombe sur la tête! La victime, la personnalité sceptique, elle trouve toujours l'erreur, l'aspect difficile qui rendrait sûrement impossible la concrétisation de son rêve où le pire scénario est envisagé. Le tout avant même d'élaborer les réussites possibles. Son approche lui permet de ne pas être en action et de se déresponsabiliser car « il ne sert à rien d'essayer, c'est de toute manière voué à l'échec.. » Oui mais...

Monsieur Ping Pong : comme la balle qui accompagne ce jeu, il réagit à tout ce qui vient à lui sans planifier sa stratégie. Il attend les événements et réagit de manière automatique. Il n'a pas de direction ni de destination prévue et se laisse voguer au gré du temps. Il se réveille un beau matin ne sachant plus où il se trouve et n'ayant aucune idée de quel vent l'y a mené...

Madame et Monsieur Pilote : tous deux aiment conduire leur vie là où ils le décident. Ils choisissent leurs destinations et planifient les routes qu'ils emprunteront pour y arriver. Ils sont aussi conscients des possibilités d'obstacles imprévus sur cette route : des nids de poule à éviter ou à subir, des rues fermées, des ralentissements, la circulation, les accidents et les réparations... Ils savent que ces événements peuvent être imprévisibles et les abordent avec optimiste, patience et résilience. Ayant la plupart du temps pris connaissance des routes alternatives, la famille Pilote n'hésite pas à changer sa route ou à emprunter des chemins inconnus afin d'atteindre leur destination.

Je dois maintenant vous appeler comment? Madame Ouimais? Monsieur Pilote?

OUI MAIS COMMENT?

Un rêve demeure un rêve s'il stagne dans votre cerveau. Vous devez le rebaptiser et lui donner le nom d'objectif afin de le réaliser. Voici les étapes que je vous suggère afin de structurer et organiser vos activités pour faciliter l'atteinte de vos objectifs de vie et, par le fait même, réaliser vos rêves.

Étape 1 : Élaborer une liste de rêves.

- Écrivez, de manière spontanée et non censurée, tous les rêves qui vous passent par la tête, même (et surtout), les plus fous!





Étape 2 : Déterminer quels rêves seront priorisés.

- Ces rêves deviennent alors des objectifs.
- Gardez à l'esprit votre thématique choisie pour 2011. Elle vous aidera à prioriser vos objectifs et orientera vos décisions.

Étape 3 : Établir la liste des actions à faire pour atteindre ces objectifs.

- Pour chacun de vos objectifs, déterminez toutes les actions à faire, de la plus minime à la plus grande.

Étape 4 : Noter à l'agenda les actions à faire.

- Prévoyez les espaces temps pour toutes les actions élaborées pour chacun de vos objectifs de vie. Votre temps ainsi meublé vous permettra de dire NON à certaines demandes extérieures qui ne correspondraient pas à vos priorités actuelles. Vous pourrez plus aisément dire NON aux besoins des AUTRES car votre calendrier vous miroitera que vous êtes occupés!
« Merci de l'invitation mais j'ai déjà quelque chose de prévu à l'agenda, ce sera pour une prochaine fois. »
« C'est gentil d'avoir pensé à moi mais je ne suis pas disponible. »
« J'aurais bien aimé t'aider mais je ne peux malheureusement pas cette fois-ci. On se reprend. »
Ouf... de belles petites phrases clés à intégrer dans votre vocabulaire. Elles proviennent aussi du « Petit Lafleur »! Elles vous aideront, dans des circonstances particulières, à avancer, pas à pas, vers les destinations choisies.

« Un objectif n'est qu'un rêve sans date limite. »

Étape 5 : Action!

- Tous les jours, faire un pas dans la direction de votre objectif. Vous pouvez commencer par de petites actions pour ensuite attaquer les plus exigeantes (et parfois les plus apeurantes).

Conseils :

- Sortez de votre zone de confort et osez de nouveaux sentiers. Vous y découvrirez à coup sûr de nouveaux paysages. On ne peut obtenir de nouveaux résultats qu'en effectuant de nouvelles actions.
- Soyez précis dans la description de vos objectifs : le cerveau réagit peu ou pas du tout aux énoncés flous.
- Pour chacun de vos objectifs, répondez aux deux questions suivantes :
 1. Comment me sentirais-je si je ne réalisais pas cet objectif?
 2. Qu'est-ce que l'atteinte de cet objectif va amener de plus dans ma vie?
- Prévoyez un cahier spécial pour vos buts de vie et notez-les soigneusement et artistiquement. Soyez créatif et joignez-y des photos, des dessins, de la couleur...
- Relisez les tous les jours, au couché et au levé. Votre cerveau enregistrera ces objectifs comme des demandes et se mettra au travail pour la recherche de solutions et d'opportunités.
- N'anticipez pas la non-atteinte de cet objectif comme étant une option. Le délai peut varier un peu, les routes empruntées aussi. Mais la destination demeure la même à moins qu'une meilleure en chemin vous soit offerte et que vous choisissiez de vous y établir. Il m'est effectivement arrivé de me tromper de route et d'y découvrir un paysage sublime!
- Regardez la progression plutôt que ce qu'il reste à faire.



Janvier 2011



Geneviève

LAFLEUR.com

Je vous souhaite que les semaines à venir soient empreintes de découvertes et d'inconforts! Oui, oui, vous avez bien lu : d'INCONFORTS. L'inconnu étant, selon moi, le meilleur pilier propulseur, réussissant à nous déstabiliser suffisamment pour nous faire bouger!

Comme dirait mon co-conférencier du mois de décembre 2010 : Action Bouge!

Bonne route!

Merci!

Je désire vous remercier pour les rétroactions reçues suite à la première parution de mon info-lettre de décembre 2010. J'adore recevoir vos commentaires et connaître votre cheminement. Vos écrits sont empreints de sincérité, d'optimisme et, parfois, de vulnérabilité. De cette vulnérabilité révélatrice d'acceptation et de prise en charge personnelle. Je suis toujours émue de savoir que mes pensées et positions puissent vous inspirer à vous transcender et à oser l'atteinte de vos plus grands rêves. Je continue d'être une éternelle optimiste et romantique croyant que si nous vivons tous individuellement une vie qui nous ressemble, le monde sera une bien meilleure place pour y vivre (traduction libre d'une expression anglophone). Je vous suis incroyablement reconnaissante de ces partages.

Pour lire les infolettres précédentes : <http://genevivelafleur.com/presse.php>

Salon du livre de l'Outaouais

Je serai au salon du livre de l'Outaouais, à Gatineau le 26 février 2011, de 14:00 à 16:00.

Ce sera un plaisir de vous y rencontrer!

