

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 :

- ① .....
- ② .....
- ③ .....
- ④ .....
- ⑤ .....

## 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'avez 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.

# 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.





**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 ?

Passer 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 appuyerez-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.

