

En Route vers le Job de vos Rêves !



Par Sophie Gueidon

www.coachenreussite.com

Vous avez décidé de prendre votre vie en mains et vous donner les moyens d'atteindre le job de vos rêves. Bravo !

Je suis ravie de vous accompagner dans cette belle aventure et de vous glisser au creux de l'oreille quelques conseils pour obtenir le meilleur.

Avant de démarrer quoi que ce soit, ayez bien à l'esprit que ce qui se voit à l'extérieur commence à l'intérieur ou, comme le dit une de mes mentors, « les portes du succès s'ouvrent de l'intérieur ». Ce qui veut dire que vous avez d'abord besoin de clarifier les choses, dresser des plans avant d'agir. C'est le préalable indispensable à tout succès : la préparation. Et c'est ce que nous allons faire ici.

Tout commence dans la tête.

Une fois que vous avez compris cela, une grande partie du chemin est faite. Ensuite, 3 étapes vont vous permettre d'avancer vers le job de vos rêves. Et d'une manière plus générale, vers la vie de vos rêves, car ce principe est valable pour n'importe quel domaine de votre vie.

Ces 3 étapes sont les suivantes :

- 1- VISION
- 2- EVALUATION
- 3- ACTION

Découvrez-les plus en détails ci-après.

Bon voyage vers la réalisation de vos rêves !

1 – VISION

Pour atteindre un objectif, il faut tout d'abord savoir ce que l'on veut.

Si vous voulez mincir, vous avez dans la tête un résultat qui vous fera dire que vous avez, oui ou non, atteint votre objectif, que vous avez, oui ou non, minci. Ce résultat, vous le fixez en termes de poids à atteindre, taille de vêtements dans lesquels vous allez pouvoir entrer, ou bien encore, ce sera pouvoir remettre la petite robe de l'année dernière. Peu importe les critères, ce qui compte c'est d'avoir des critères. Ce qui compte, c'est de savoir ce que vous voulez. Car c'est cela qui vous permet de savoir où vous en êtes, si vous êtes sur la bonne route ou si vous êtes dans l'erreur.

Commençons donc par clarifier votre vision, définir le plus précisément possible ce que vous voulez mettre dans votre vie, le résultat que vous voulez atteindre. Et ceci dans toutes les sphères de votre vie. En effet, nous sommes un tout et il est illusoire de croire que nous pouvons être heureux dans un domaine de notre vie alors que le reste de notre vie est un champ de ruines !...

Notre épanouissement repose sur l'équilibre des différents domaines qui composent notre vie.

Nous allons donc passer en revue 7 domaines majeurs de la vie.

Pourquoi 7 ? Peut-être avez-vous déjà entendu parler de 8 domaines ou de 4 ou de 5. Peu importe. Pour ma part, j'aime bien 7.

Parce que 7 est considéré comme un chiffre magique, comme le chandelier à 7 branches ? Non. Plus simplement parce que 7, c'est comme les 7 jours de la semaine. Et je trouve intéressant de consacrer un jour à un secteur de vie.

Ce que je vous propose c'est de commencer la semaine (dimanche ou lundi selon vos habitudes), par le thème de la vie professionnelle, puisque c'est celui qui nous occupe particulièrement ici. Ce jour-là, au fil de la journée, vous vous occuperez de rassembler l'information sur ce qui compte vraiment pour vous dans ce domaine. Un peu comme si vous étiez dans un self service, vous allez choisir de mettre dans votre assiette ce qui vous convient et vous fait vibrer. Connectez-vous à votre cœur, à vos envies. Ne vous préoccupez pas pour l'instant de COMMENT vous allez faire pour atteindre cela. Cela viendra ensuite.

Aidez-vous des questions qui vous sont suggérées dans ce cahier et notez-y vos réponses. Le lendemain, réfléchissez à ce qui vous importe dans le domaine suivant, et ainsi de suite, de jour en jour, jusqu'à ce que vous ayez complété l'ensemble des pages.

Ecrivez à la 1^{ère} personne du singulier, au présent de l'indicatif, comme si vous y étiez déjà.

▪ Jour 1 : Vie professionnelle

Imaginez votre emploi parfait, votre carrière idéale ou encore l'entreprise de rêve que vous aimeriez posséder. Si vous êtes aux études, imaginez votre scolarité. Que faites-vous ? Comment se déroule idéalement votre journée-type? Exposez-la de façon détaillée.

Avec qui êtes-vous en relation ? Idéalement, comment sont les personnes avec lesquelles vous êtes en contact, avec qui vous aimeriez travailler? Les clients parfaits pour vous ? Comment agissent-ils ? Quelles sont leurs caractéristiques ? Décrivez-les en détails.

Où travaillez-vous ? Quel est votre cadre de travail ? Quelle part de votre temps consacrez-vous au travail ? Quels sont vos horaires ? Détaillez votre environnement de travail idéal.

Ecrivez vos objectifs comme si vous les aviez déjà atteints. Donnez le plus de détails possibles :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• Jour 2 : Vie personnelle

Passons à votre vie personnelle. Qu'aimeriez-vous obtenir dans ce domaine ?

Si vous imaginez que votre vie se déroule comme dans un rêve, quelle est votre condition physique idéale ? Dans quelles conditions vous levez-vous chaque matin ? Comment vous sentez-vous ? Par quoi commencez-vous votre journée ?

Quels buts vous fixez-vous par rapport à votre santé ? Quels genres de repas prenez-vous ? Avez-vous une activité physique ? Combien de temps passez-vous à vous occuper de vous-même ?

Imaginez votre apparence idéale. Quelle image souhaitez-vous voir de vous dans un miroir ? Quelle est votre silhouette ? Combien pesez-vous ? Comment vous habillez-vous ? Décrivez votre garde-robe idéale.

Quelle est votre culture générale ? A quoi vous intéressez-vous ? Quel genre de personnes fréquentez-vous ? Que dit-on de vous ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

▪ *Jour 3 : Vie familiale*

Penchez-vous sur le genre de vie familiale dont vous rêvez.

Quelles relations voudriez-vous entretenir avec votre famille ?

Quel genre de conjoint voulez-vous être ? Et pour vous, quel genre de conjoint désirez-vous ? Décrivez votre partenaire idéal(e). Que voulez-vous construire avec votre partenaire ? Que faites-vous ensemble ? Qu'est-ce qui vous relie ?

Comment êtes-vous en tant que parent ? Vos enfants, comment sont-ils ? Que faites-vous ensemble ? En quoi êtes-vous fier d'eux ? Décrivez ce qui vous rend heureux.

Quelles relations avez-vous avec vos propres parents, vos frères et sœurs ? Que faites-vous ensemble ? A quelle fréquence vous voyez-vous ? Dans quel contexte ? Décrivez les relations idéales qui vous lient à vos proches.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

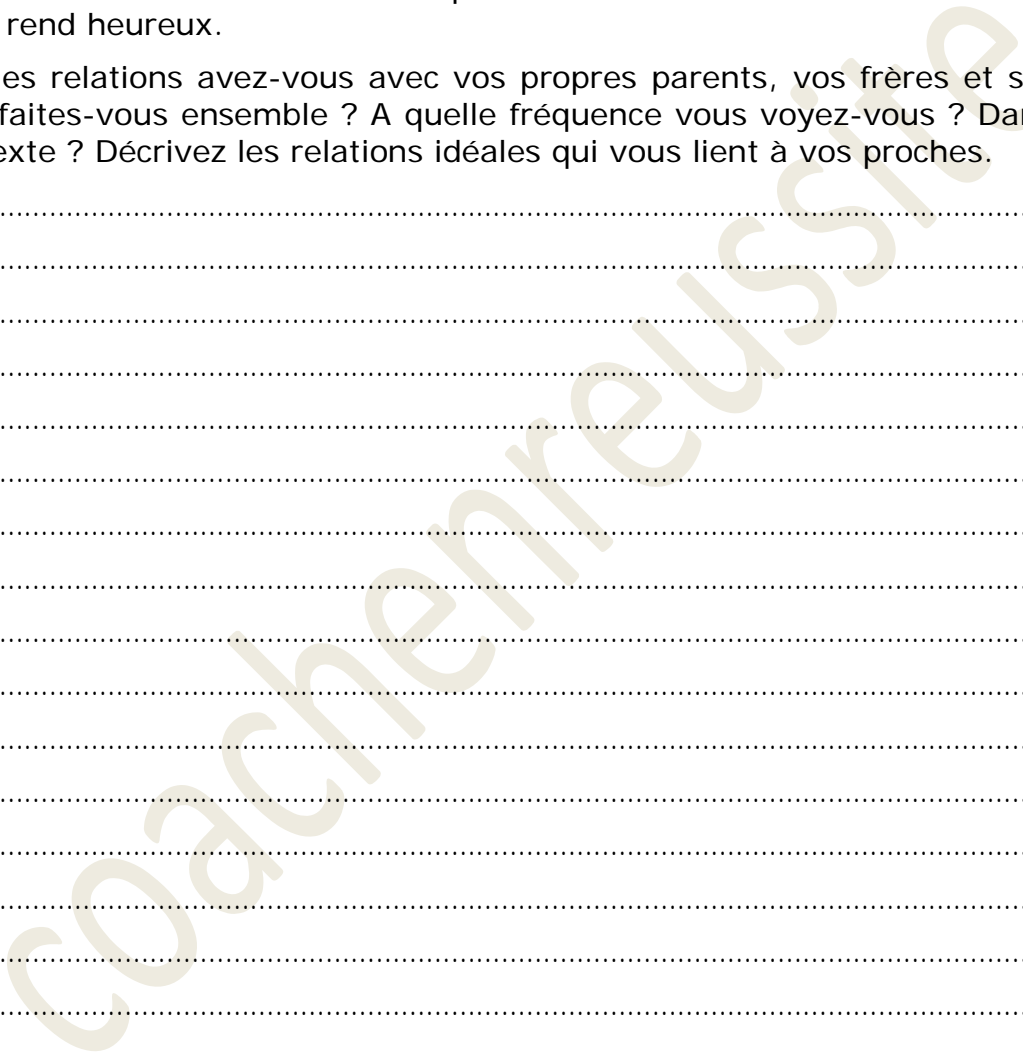
.....

.....

.....

.....

.....



▪ *Jour 4 : Vie sociale*

Imaginez les relations idéales que vous voudriez entretenir dans votre vie sociale.

Qui avez-vous comme amis ? Sont-ils proches de vous ? Ces amitiés sont-elles stimulantes, enrichissantes, réconfortantes... ? Que faites-vous ensemble ? Qu'est-ce qui vous relie ? Décrivez ce qui vous rend heureux.

Quant à vos relations professionnelles, comment voudriez-vous qu'elles soient dans l'idéal ? Aimerez-vous vous entourer de mentors prestigieux et d'amis importants ? Aimerez-vous être associé professionnellement à des gens qui ont réussi dans leurs affaires ? Voudriez-vous pouvoir compter sur des personnes influentes ? Décrivez le type de relations qui vous ferait avancer.

De combien et de quel genre d'amis, de relations avez-vous besoin pour vivre pleinement et agréablement ?

Si vous fêtiez votre prochain anniversaire en grande pompe, qui serait de la fête ? Quel genre de fête donneriez-vous ? ?

Concernant la collectivité, comment contribuez-vous au monde qui vous entoure ? Etes-vous engagé dans une association, une organisation humanitaire, un parti politique, l'école de vos enfants ? Dans quelle mesure faites-vous une différence dans la vie des autres ? Comment vous sentez-vous relié aux autres ?

Quel grand projet voudriez-vous mener au sein de votre communauté ? Voudriez-vous aider les autres, les guider ? Décrivez quel rôle et quelle influence vous voudriez avoir. Quelle place voulez-vous prendre ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

▪ Jour 5 : Loisirs

Abordons à présent un domaine de vie souvent négligé, celui des loisirs et du plaisir.

Si vous aviez les moyens de faire n'importe quelles activités, quelles seraient vos activités favorites ? Décrivez-les.

Imaginez que vous disposez de tout le temps libre que vous désirez. Que faites-vous ? Combien d'heures y consacrez-vous chaque jour ? Chaque semaine ?

Vous faites-vous aider pour les tâches ménagères ?

Quels sont vos loisirs ? Comment vous amusez-vous ? Avec qui ? Votre famille ? Vos amis ? À quel genre d'événements particuliers aimeriez-vous assister ? Voudriez-vous explorer de nouvelles choses ? Lesquelles ?

De combien de jours de congés par an voudriez-vous disposer ? Où partez-vous en vacances ? Quel type de vacances ou de voyage aimeriez-vous organiser ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

▪ Jour 6 : Finances

Imaginez votre situation financière idéale.

À combien s'élèvent les revenus que vous désirez gagner ? D'où vient cet argent? Quelles sont vos sources de revenus ? Combien vous faut-il pour pouvoir faire des choix et prendre des décisions sans que l'argent soit un souci ?

Combien avez-vous à votre disposition ? Comment se présente cet argent (épargne, investissements ou autres) ?

Comment dépensez-vous votre argent ? Avez-vous une belle voiture ? Une résidence secondaire ? Un bateau ? Décrivez en détails tout ce que vous possédez.

Investissez-vous ? Si oui, dans quoi ? L'immobilier, la bourse, des œuvres d'art, en capital-risque... ?

Quel genre de maison habitez-vous ? Où est-elle située ? Quelle vue offre-t-elle ? Comment est-elle meublée ? Quel type de décoration y a-t-il ? Comment se présente le jardin ou le terrain qui l'entoure ? Avez-vous une piscine, un terrain de tennis, des chevaux ?

Faites-vous des dons à des œuvres ? Si oui, lesquelles ?

Avez-vous prévu un fonds pour les études de vos enfants ? Vos investissements vous garantissent-ils une retraite confortable ?

Soyez précis quant à la quantité d'argent dont vous avez besoin. Faites une estimation large, donnez-vous le droit de vivre sans soucis financiers et sans faire de compromis en ce qui a trait à votre style de vie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

▪ *Jour 7 : Croissance personnelle*

Pour finir cette série de questions concernant la vie idéale que vous voulez construire, penchons-nous sur votre croissance personnelle. Imaginez comment vous souhaiteriez évoluer.

Aimeriez-vous reprendre des études ? Etre expert dans un domaine particulier ? Lequel ?

Voudriez-vous entamer une démarche de développement personnel ou un coaching ? Augmenter votre confiance en vous, votre pouvoir personnel ?

Voulez-vous développer vos connaissances, entreprendre une démarche spirituelle ? Décrivez ce que vous voulez apprendre et développer.

Voulez-vous améliorer votre bien-être physique et mental en suivant des cours de sophrologie ou de yoga, par exemple ? Voulez-vous apprendre un instrument de musique ou un art particulier ?

Voudriez-vous écrire un roman ou votre autobiographie ?

Voulez-vous réaliser un exploit quelconque, relever un défi ? Lequel ?

Pour quels domaines avez-vous de la curiosité ?

Quel rôle voulez-vous jouer autour de vous et dans le monde ? Consacrez-vous votre temps à des gens, des causes, des projets, des réalisations qui sont de la plus haute importance pour vous ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Voilà. Si vous avez suivi mes conseils, vous avez à présent défini ce que vous voulez pour 7 Domaines Majeurs de votre Vie.

Cela constituera votre cap, le point que vous garderez en ligne de mire pour diriger votre vie et orienter vos décisions. De la même façon que vous entrez les coordonnées de là où vous voulez aller dans votre GPS pour qu'il vous aide à trouver votre route, votre vision clairement définie par écrit vous aidera à aller là où vous voulez.

☺ *Astuces* ☺ : *Relisez régulièrement votre vision, complétez-la et actualisez-la au fil de votre évolution. Ré-écrivez-la de temps en temps car l'écriture engendre un nombre phénoménal de connexions neuronales, ce qui commence à matérialiser vos projets.

*Attachez-vous à ressentir ce que cela vous fait d'avoir atteint votre job de rêves et tout ce qui va avec. Comment vous sentez-vous ? Serein, fier de vous, joyeux, rayonnant, confiant, fort ?... Laissez pénétrer ce sentiment dans tout votre corps au plus profond de vos cellules. C'est ce ressenti qui vous donnera l'énergie pour agir et mettre en place les actions décisives.

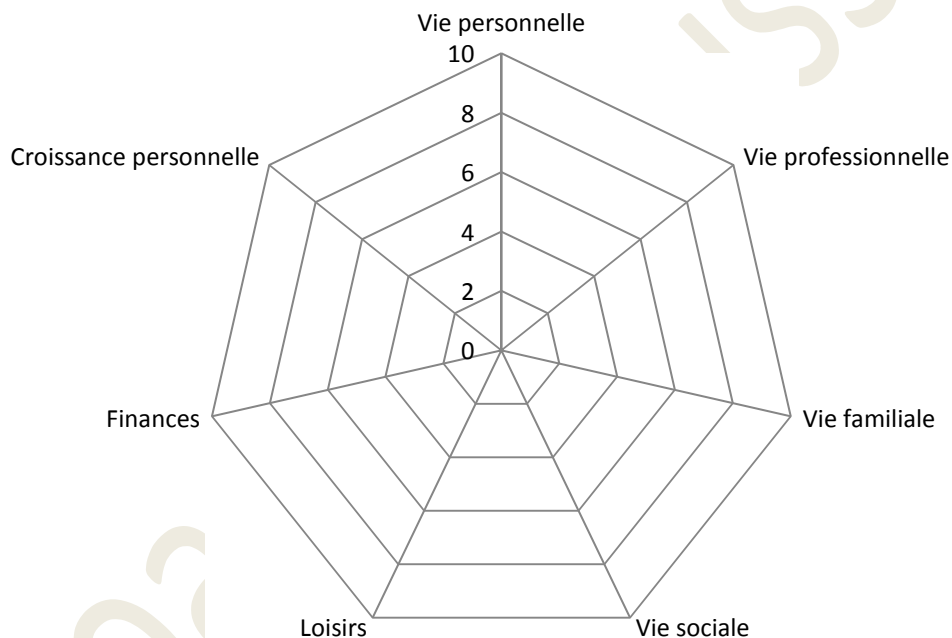
Regardons maintenant où vous en êtes par rapport à cette situation idéale...

2 – EVALUATION

Avant de vous mettre en route vers la réalisation de vos rêves, il convient de savoir où vous en êtes exactement par rapport à ces rêves. Les avez-vous presque atteints ? Ou bien êtes-vous encore loin d'y arriver ?

Pour le savoir et définir les actions à mettre en place, il est nécessaire de connaître la situation de départ.

C'est ce que je vous propose de faire en inscrivant sur le schéma ci-dessous, à partir de vos notes, à quel point vous êtes satisfait aujourd'hui de chacun des domaines de votre vie.



Evaluez de 1 à 10 votre degré de satisfaction dans ce domaine

Vous avez à présent sous les yeux un aperçu de votre vie actuelle. Quels sont les domaines qui ont le plus besoin que vous leur accordiez de l'attention ?

Domaine 1 :

Domaine 2 :

3 – ACTION

Reprenez le ou les domaines dans lequel votre satisfaction n'est pas très élevée. Relisez votre vision pour ce(s) domaine(s).

Que pourriez-vous faire pour augmenter votre niveau de satisfaction dans ce domaine ? Notez rapidement tout ce qui vous passe par la tête.

Exemple : Domaine de vie à retravailler : Vie professionnelle

Actions :

- *Demander une augmentation*
- *Finir plus tôt le soir*
- *M'occuper du dossier xxx*
- *Passer moins de temps en réunions*
- *Obtenir l'information en temps et en heure*
- *M'affirmer davantage face à mon patron*
- *Changer de travail*
- *M'installer à mon compte*
-
-
-
-

Domaine de vie à retravailler en 1) :

Actions :

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Domaine de vie à retravailler en 2) :

Actions :

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Choisissez à présent 3 à 5 actions simples et faciles que vous pouvez mettre en pratique tout de suite pour chaque domaine et fixez la date à laquelle vous devez avoir agi. Pour cela, reprenez les différentes idées que vous avez eues dans l'étape précédente et découpez-les en actions plus petites. De cette façon, vous vous verrez avancer, ce qui vous encouragera pour la suite.

Bien sûr, vous ne pourrez pas traiter tous ces projets en même temps. C'est normal. Ce qui est important, c'est de vous mettre en mouvement, de poser des jalons, faire des 1ers pas pour changer quelque chose.

Pour ne pas vous sentir débordé, limitez-vous à 3 à 5 actions par domaine. Et quand elles sont effectuées, remplacez-les par de nouvelles.

Fixez-vous une façon de vérifier à court et moyen terme l'avancement et la bonne réalisation de ces actions. (Par exemple, en cochant la case « Fait » quand l'action est réalisée).

Exemple :

Ce que je vais faire concrètement pour améliorer le Domaine..... <i>Vie professionnelle.....</i>	Échéance	Fait
<i>Prendre rendez-vous chez le coiffeur à 17h30 pour m'obliger à partir tôt</i>	<i>Demain</i>	<i>(x)</i>
<i>Prendre rendez-vous avec Mr Y, responsable du dossier xxx dont je souhaite m'occuper et lui exposer mes intentions</i>	<i>Demain</i>	<i>()</i>
<i>Regarder les offres d'emploi dans mon secteur pour « tâter » le marché</i>	<i>WE prochain</i>	<i>()</i>
<i>Fixer une date butoir pour la remontée des informations et envoyer une relance la veille. Ensuite, fonctionner uniquement avec ceux qui ont répondu et temps et en heure</i>	<i>Semaine prochaine</i>	<i>()</i>
<i>Avertir les personnes concernées de ma nouvelle façon de travailler</i>	<i>Demain</i>	<i>(x)</i>

☺ *Astuces* ☺ : *Mangez le gâteau par petits bouts pour éviter l'indigestion. Résistez à la manie de vouloir tout de suite. C'est la meilleure façon d'être découragé par l'ampleur de la tâche...

*Imprimez les pages 14 et 16 pour recommencer l'exercice régulièrement, au fur et à mesure de vos avancées.

Ce que je vais faire concrètement pour améliorer le Domaine.....	Échéance

Ce que je vais faire concrètement pour améliorer le Domaine.....	Échéance

Et pour finir, quelques citations pour vous inspirer...

« Notre imagination est la seule limite à ce que nous pouvons espérer avoir dans le futur. »
Charles F. Kettering

« Tout ce que l'esprit peut concevoir et croire, il peut aussi le réaliser »
Clément Stone

« Nous sommes ce que nous pensons. Tout ce que nous sommes résulte de nos pensées. Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde »
Bouddha

Si j'ai la croyance que je peux le faire, je vais certainement acquérir la capacité de le faire, même si je ne la possède pas complètement au début »
Mahatma Gandhi

Décidez que vous vous y mettez MAINTENANT. Et faites-le !