

19 fiches techniques pour l'Amélioration personnelle et mode d'emploi pour le succès

Sommaire

1 ère fiche :

Définition d'une vie heureuse et réussie

2 ème fiche :

Amélioration de soi par la motivation

3 ème fiche :

Fixation des objectifs

4 ème fiche :

La distinction entre les objectifs et les valeurs

5 ème fiche :

20 qualités pour une vie réussie

6 ème fiche :

Gestion du stress

7 ème fiche :

Gestion du temps

8 ème fiche :

Se mettre au défi d'être motivé

9 ème fiche :

Les moyens de maximiser votre potentiel

10 ème fiche :

Surmonter les obstacles créés par vos croyances auto limitatives

11 ème fiche :

Aspects du comportement humain pour réussir

12 ème fiche :

Pourquoi la motivation est importante pour réussir sa vie

13 ème fiche :

Rôle de l'éducation dans une vie réussie

14 ème fiche :

Les rôles sociaux pour réussir sa vie

15 ème fiche :

Maintenir l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée

16 ème fiche :

Qu'est-ce qui fait qu'une personne ne réussit pas ?

17 ème fiche :

Faire face aux défis de la vie

18 ème fiche :

Critères pour idéaliser les personnes qui réussissent dans le monde

19 ème fiche :

Facteurs expliquant l'importance de la motivation dans une vie réussie

Fiche 1

Définition d'une vie heureuse et réussie

Dès l'enfance, nous nous sommes tous forgés notre propre définition du bonheur. Beaucoup de ces perceptions sont dues à un développement conditionné, c'est-à-dire qu'elles font partie de nos habitudes en raison de l'inculcation répétitive par les parents, les enseignants et la société en général. C'est pourquoi, aucun d'entre nous n'a réfléchi à ce qui nous rendait heureux ! Ce sentiment a été laissé à notre subconscient et nous ressentons simplement le bonheur en fonction de la situation dans laquelle nous nous trouvons.

Beaucoup de petites choses peuvent nous rendre heureux. Par exemple, la simple idée de faire du shopping ou de dépenser de l'argent a tendance à nous exciter et à nous rendre heureux. Les opportunités et les nouvelles idées ont également un effet similaire sur nous. Cet état d'excitation nous fait imaginer des choses liées à ces incidents. Par exemple : la perspective de partir en vacances tout en obtenant une prime de bureau nous rendrait non seulement excités, mais nous ferait également planifier et imaginer les vacances. En fait, nous ressentirions la félicité sans être réellement en vacances !

Cependant, une fois sur place, l'excitation a tendance à se calmer car on commence à se sentir satisfait. Et on commence à se sentir satisfait.

Il en va de même pour les objets. Nous sommes assez fous pour acheter le dernier téléphone portable, ordinateur portable, I-pod ou la nouvelle voiture. Mais une fois que nous possédons ces objets, l'excitation se calme et l'attrait ne reste pas le même. Le cycle d'excitation recommence lorsqu'un autre nouveau produit est lancé.

Arrêtons-nous une seconde et réfléchissons sérieusement à notre domaine de bonheur. Est-il

se limite-t-il à l'acquisition des derniers objets ? S'arrête-t-il à la réalisation des souhaits ? Est-ce que notre domaine du bonheur se limite-t-il à passer du bon temps avec la famille ou les amis ? Nous sommes tellement impliqués dans ce cycle de souhaits que nous oublions en fait de voir ce qu'est le vrai bonheur et comment il peut être atteint.

Le domaine ou la définition du bonheur varie d'un individu à l'autre, car chacun a ses propres besoins. besoins individuels. Pour certaines personnes, la réalisation d'un bon parcours professionnel procure le bonheur. Pour d'autres, c'est l'accomplissement de leurs buts et objectifs, tandis qu'apporter du bonheur sur le visage des personnes démunies peut donner du bonheur à certaines personnes. Le visage des personnes démunies peut donner du bonheur à certaines personnes.

Cependant, tout le monde n'a pas la vie facile dans ce monde. Nos revenus, notre éducation, notre famille, l'environnement, la société et les amis affectent tous notre domaine de bonheur. Nous pouvons ne pas

Nous n'avons pas toujours le revenu nécessaire pour réaliser nos souhaits ou notre carrière ne se déroule pas aussi ne se déroule pas aussi bien que nous l'avions prévu. Alors, qu'est-ce que cela nous fait ? Est-ce que cela fait éclater notre ballon d'espoir et d'excitation ou est-ce que cela renouvelle nos espoirs, nous fait clarifier nos visions et nous permet de nous projeter dans l'avenir avec une nouvelle motivation ? Comment réagissez-vous lorsque les choses ne se déroulent pas comme vous l'aviez prévu ? Plus important encore, votre réaction est-elle appropriée ou devez-vous changer votre attitude et votre perception ?

Ce livre traite de "vous" et de la manière dont vous pouvez changer de dimension pour envisager un avenir meilleur. vers un avenir meilleur. Les chapitres suivants constituent un guide complet qui vous permettra de vous engager dans une nouvelle direction. dans une nouvelle direction. Après tout, pour réussir, il faut avoir le bon changement de paradigme !

Fiche 2

Amélioration de soi par la motivation

Pour être heureux et satisfait, il faut être motivé. La motivation nous donne essentiellement l'espoir de regarder vers l'avenir et de rêver plus haut. C'est la force qui nous pousse à aller de l'avant.

Mais pourquoi avons-nous besoin de changer ? Les gens changent pour diverses raisons. Certains changent parce qu'ils ne veulent pas faire face à la douleur de leur vie. Certains changent parce qu'ils en ont marre de leurs échecs. Par exemple, de mauvaises notes peuvent nous faire prendre conscience de l'importance de travailler dur pendant les études et nous motiver à changer. De même, les dettes peuvent nous inciter à chercher d'autres emplois ou à faire plus d'un travail.

Ce monde est plein de négativité et, quoi qu'on en dise, nous devons faire face à cette négativité et essayer de la surmonter.

Mais c'est à vous de décider. Qui est en charge de votre vie, vous ou votre entourage ? Une fois que vous aurez décidé que vous êtes responsable de tout ce qui vous arrive. Vous mettrez un pied à terre et surmonterez toute négativité qui vous entoure.

Il est facile pour nous de rester à l'abri dans notre zone de confort, mais n'avez-vous jamais essayé de sortir de votre zone de confort et d'aller plus loin ?

De sortir de votre zone de confort et de jeter un coup d'oeil à ce qui se trouve au-delà ? Qu'est-ce qui vous empêche exactement de le faire ? L'échec ? Les peurs ? La honte ?

La chose fondamentale dont vous avez besoin pour vous améliorer est d'abord d'avoir un but et de fixer des objectifs.

Une fois que vous savez vers quoi vous vous dirigez, il vous sera plus facile de rester concentré et de ne pas vous écarter de votre chemin.

Ensuite, il faut établir des plans concrets qui vous permettront d'atteindre vos objectifs.

Ne vous contentez pas de penser à votre zone de confort. Sortez des sentiers battus afin de vous découvrir à nouveau. Identifiez vos problèmes et vos limites et utilisez des techniques pour les surmonter. Assurez-vous de connaître vos

faiblesses et corrigez-les tout en restant dans le domaine des valeurs éthiques qui vous sont chères.

Exécutez votre plan et ne vous souciez pas de savoir si vous avez réussi ou non.

Les échecs ne vous briseront pas, mais vous renforceront. Retraavaillez vos plans, s'ils échouent, identifiez les failles et utilisez des méthodes qui vous aident à les surmonter. Chaque échec vous apprend ce qu'il faut éviter et finit par vous donner une grande leçon. Apprenez de ces leçons afin de vous renforcer a nouveau.

Essayez d'éviter les pensées et les personnes négatives. De telles pensées et paroles ont tendance à limiter votre potentiel et vous rendre faible. Si vous croyez en vos projets, vous vous concentrez sur votre direction et ne faites des changements que si vous le souhaitez, indépendamment de ce que disent les autres.

Cette approche vous fera sauter les limites qui bloquent votre chemin.

Enfin, vous devez profiter de la vie et prendre les choses comme elles viennent. Lorsque vous êtes heureux et satisfait, votre esprit travaille plus rapidement et le succès se présente à vous. Alors accrochez-vous bien à vos rêves, prenez le contrôle de votre vie et allez de l'avant pour profiter du voyage avec vous-même.

Fiche 3

Fixation des objectifs

La fixation d'objectifs est un aspect important pour toute personne qui souhaite réussir. La fixation d'objectifs vous permet d'accomplir vos tâches de manière organisée et dans un délai limité.

Il est donc important que les objectifs soient fixés avec soin. Une bonne planification est nécessaire pour fixer des objectifs, sinon on risque de se déconcentrer et de s'égarer. Lorsque vous avez fixé vos objectifs, non seulement vous vous sentez confiant dans le travail que vous faites, mais vous donnez également la priorité aux besoins qui doivent être satisfaits en premier. Cela

augmente votre motivation et votre estime de soi et vous avez une vision positive du travail que vous faites.

Lorsque vous fixez des objectifs ou même que vous les planifiez, vous devez vous assurer que vos objectifs sont SMART. Cela signifie qu'ils doivent être :

Spécifiques - c'est-à-dire aller droit au but

Mesurables - c'est-à-dire que vous pouvez évaluer le degré de réalisation de l'objectif.

Atteignables - c'est-à-dire qu'ils doivent être à la portée de votre potentiel de réalisation.

Réaliste - c'est-à-dire qu'il doit être réalisable dans la pratique et non pas être vague.

Opportun - c'est-à-dire qu'il doit y avoir un délai dans lequel ces objectifs doivent être atteints.

Par conséquent, adopter une approche SMART lors de la définition des objectifs vous permettra d'identifier les failles, de vous jauger et de vous aider à atteindre facilement vos objectifs. Ces objectifs vous aideront à gravir l'échelle du succès par des étapes lentes mais concrètes.

Lorsque vous avez un objectif important à atteindre, veillez à le diviser en objectifs plus petits qui semblent faciles à atteindre. Par exemple, si vous devez soumettre un rapport important dans un délai donné, fixez des objectifs plus petits qui vous aideront à atteindre vos objectifs plus importants. Dans ce cas, les étapes telles que l'hypothèse, la collecte de données, l'analyse des résultats et la compilation peuvent être des étapes plus petites qui vous aideront à atteindre l'objectif de soumission du rapport. Les échéances doivent toujours être associées à des objectifs plus modestes, de sorte qu'en les franchissant, vous soyez conscient de vos progrès et du travail accompli.

La principale caractéristique de la fixation d'objectifs est qu'elle ne doit pas être rigide. Les objectifs doivent être fixés de manière à être réalisables et flexibles. La flexibilité ne signifie pas qu'il faut être très indulgent avec les objectifs, mais plutôt que vous devez améliorer votre plan d'objectifs au fur et à mesure que vous le suivez. Cela vous permettra de corriger les problèmes que vous rencontrez dans la mise en œuvre de votre plan d'objectifs.

Donc, planifiez bien vos objectifs, relancez-les régulièrement et planifiez-les en fonction de vos priorités pour ne pas perdre la partie.

Il existe de nombreux types d'objectifs que vous pouvez fixer : objectifs professionnels, objectifs créatifs, objectifs personnels, objectifs familiaux, objectifs éducatifs, objectifs financiers, etc. En classant vos objectifs de vie par catégories, vous serez en mesure de vous assurer que rien n'est oublié. Mettez vos objectifs en ordre afin de savoir à quoi donner la priorité et quand les réaliser.

La fixation d'objectifs ne vous aide pas seulement à planifier votre vie, mais elle vous permet aussi de vous assurer que vous la maîtrisez. Fixer des objectifs intelligents de cette manière garantit leur réalisation en temps voulu et réduit votre niveau de stress.

Fiche 4

La distinction entre les objectifs et les valeurs

Vous pourriez trouver intéressant de savoir que tout le monde dans ce monde est administré par des valeurs.

Nos valeurs et nos croyances se reflètent dans les décisions que nous prenons pour mener efficacement notre vie. Nous adoptons certaines valeurs de notre famille, parfois de la société ou parfois nous les avons simplement en nous. Les valeurs positives peuvent être adoptées à n'importe quel rythme de vie, assurez-vous que la valeur à poursuivre a un effet positif, fort et intégral sur votre vie. Puisque vous évoluez dans une société, il est nécessaire d'épouser des valeurs qui répondent aux exigences de la société.

Avant toute autre discussion, vous devez connaître la différence entre les valeurs et les objectifs.

Les valeurs ne sont pas des objectifs, mais elles sont liées aux objectifs et en dépendent fortement. Les objectifs reflètent les cibles, tandis que les valeurs positives constituent la base d'une vie réussie. Vous avez besoin d'une base pour mener votre vie, de croyances et d'actes qui motivent et soutiennent l'objectif de

vos décisions. Les valeurs efficaces influencent toujours positivement vos décisions et vous aident à choisir la bonne voie pour réussir.

Lorsque nous nous occupons de nos clients, nous nous assurons qu'ils sont conscients de l'efficacité des valeurs positives et qu'ils les comprennent bien. Noter les valeurs est un bon moyen de les préserver dans notre vie.

Réfléchir à des moyens de tuer le temps pendant les journées ensoleillées, écrire sur les bonnes et les mauvaises décisions que vous avez prises dans votre passé, considérer les aspects de l'excitation et de la motivation dans votre vie ou réfléchir aux actions qui peuvent ajouter de la stabilité vous donne les moyens de réaliser ce que les valeurs possèdent réellement dans votre vie. De plus, vous serez en mesure de faire la différence entre les valeurs positives et négatives qui influencent votre vie.

Vous devez également savoir que vos valeurs doivent être notées au présent plutôt qu'au passé. Par exemple, vous écrirez plus volontiers "Je suis stable financièrement" que "Je serai stable financièrement".

Il vous suffit de classer vos valeurs et de les noter en fonction de votre priorité. En écrivant "Je suis stable financièrement", vous pouvez ajouter d'autres valeurs comme "Je paie mes dettes à temps, à la fin du mois je suis capable d'économiser une certaine somme et je révise mon assurance régulièrement".

Vous pouvez énoncer vos valeurs dans les domaines suivants : famille, amis, communauté, moralité, éducation, carrière, santé, finances et loisirs. Noter vos valeurs et les classer plus avant peut prendre du temps, mais une fois que vous aurez suivi ce cours, vous saurez certainement quelles sont vos valeurs et comment elles influencent vos actions.

N'hésitez pas à prendre le temps d'identifier vos valeurs, car elles constituent la base sur laquelle vous fixez vos objectifs. Vous saurez quelles sont les valeurs qui ont influencé votre vie, positivement ou négativement. Lorsque vous êtes sur le point de prendre une décision importante, vous avez besoin d'une vision claire de votre potentiel. Vous avez déjà vos valeurs à l'esprit, mais les écrire sur une feuille de papier vous aidera sûrement à les classer et à fixer vos priorités en conséquence.

Fiche 5

20 qualités pour une vie réussie

Nous nous demandons souvent comment une personne peut avoir autant de succès dans la vie ! Est-ce parce qu'elle a hérité du succès ou est-ce grâce à son caractère unique ? Il existe certains traits de caractère que nous pouvons adopter afin de réussir dans la vie. Ces traits sont les suivants

La sincérité : Être sincère et suivre vos valeurs et vos croyances vous garantira le succès. N'essayez donc pas d'être ce que vous n'êtes pas. Soyez simplement vous-même et impressionnez les autres.

Soyez authentique : Vos actions sont plus importantes que vos paroles.

N'exagérez pas et ne trompez pas les autres. Soyez simplement authentique.

Avoir le cœur sur la main : Vous devez être enthousiaste à l'égard des choses que vous faites. Vous devez donc vous consacrer de tout cœur à faire du bien aux autres et à votre communauté.

Honnêteté : Il est assez difficile d'être honnête, mais si vous laissez l'honnêteté vous guider, vous obtiendrez de meilleurs résultats. Ne trompez jamais les gens et ne fraudez jamais pour avancer dans la vie.

Sincère : Soyez honnête et appréciez les autres. Remerciez les gens qui vous font du bien et tendez la main à ceux qui sont dans le besoin.

Coeur : Soyez chaleureux et authentique avec les autres. Vous rayonnerez ainsi votre caractère et votre affection envers les autres.

Humilité : Quelle que soit votre richesse ou votre réussite, restez toujours humble avec les autres. Cela aura un impact plus long sur les autres.

Intégrité personnelle : Il est important que, quelle que soit votre réussite, vous gardiez toujours vos valeurs intactes. N'échangez jamais vos valeurs morales contre des avantages matériels.

Incorruptibilité : Soyez affirmatif et tenez bon pour rester fidèle à vos convictions. Ne laissez pas les autres vous corrompre.

Bon jugement : Faites preuve d'un jugement bon et juste dans la vie. Traitez tout le monde avec égalité et respect.

Concentration : Restez toujours concentré et accordez toute votre attention aux personnes que vous côtoyez.

Courtoisie : Soyez bon envers les autres et faites preuve de courtoisie même envers les étrangers.

Sens civique : Faites preuve de civilité et de respect. Ne dominez pas les gens et parlez avec gentillesse et respect.

Sagesse : La sagesse s'acquiert par l'expérience. Soyez en contact avec votre moi intérieur afin d'acquiescer une compréhension et une sagesse supérieures.

Charité : Soyez généreux et charitable envers les autres. Apportez votre aide même à ceux qui ne vous ont pas aidé.

Empathie : Sachez que chaque personne est différente et a des besoins différents. Comprenez les sentiments et les pensées des autres.

Sympathie : Soyez toujours compréhensif envers les personnes soumises à un stress émotionnel. Essayez de comprendre les choses de leur point de vue.

Compassion : Tendez la main et aidez ceux qui sont en détresse. Vous n'imaginez pas les bons vœux qu'ils vous enverront.

Altruisme : Pensez aux autres sans être égoïste. Faites le bien et n'attendez rien en retour. De plus, n'exprimez pas aux autres les faveurs que vous leur faites.

Haut esprit : Donnez votre argent, votre temps et vos connaissances aux autres afin qu'ils puissent apprendre de votre expérience. Ne vous arrêtez pas en chemin en pensant qu'ils vous devanceront. Il faut un esprit élevé et un cœur généreux pour faire cela !

Les traits donnés ci-dessus sont quelques-unes des qualités qu'une personne qui réussit doit posséder.

Essayez de les adopter dans la vie quotidienne et faites-en une partie de votre caractère.

Fiche 6

La gestion du stress

Le stress est une tension supplémentaire que nous subissons et qui nous fait subir de nombreux problèmes de santé, tant physiologiques que psychologiques. Il est donc important d'atténuer le stress autant que possible. La gestion du stress est donc le soulagement du stress qu'il est important pour tout le monde de connaître. De nombreux facteurs peuvent provoquer le stress et, dans la gestion du stress, l'élimination de ces facteurs déclencheurs est aussi importante que les autres facteurs. De nombreuses recherches sont menées dans le domaine du stress afin de pouvoir effectuer des analyses plus approfondies sur la gestion du stress.

Le stress a un impact considérable sur la santé physique. Il peut provoquer des problèmes cardiaques, des céphalées de tension, une perte ou une prise de poids. Il n'y a pas de résultat fiable du stress sur une personne, car chaque personne y réagit différemment. Dans certains cas, il peut être fatal, car il peut même provoquer des crises cardiaques ou des accidents vasculaires cérébraux.

Les êtres humains sont des créatures d'une extrême variabilité. Par conséquent, leurs réactions à la gestion du stress varient également dans une large mesure. Toutes les méthodes de gestion du stress ne sont pas forcément aussi efficaces pour tous les êtres humains. C'est pourquoi chacun doit découvrir son propre outil pour atténuer le stress. Tout d'abord, il convient d'évaluer la cause du stress sous-jacent. Le stress peut être lié à la pression du travail, à la pression familiale ou à tout problème de santé sous-jacent sur lequel on a peu de contrôle. Le conjoint, les enfants ou les collègues de travail peuvent être les déclencheurs du stress auquel on est confronté. Les problèmes liés au travail, tels que des délais stricts, une charge de travail accrue, un patron ennuyeux, des collègues qui jacassent ou un faible salaire, peuvent tous augmenter votre niveau de stress. Il faut donc découvrir le ou les facteurs qui provoquent le stress afin de pouvoir le contrôler. Il est vrai que, bien souvent, les situations ne sont pas sous votre contrôle, mais le simple fait de savoir quels sont les facteurs qui vous causent du stress peut avoir un impact considérable sur la modalité que vous choisirez pour l'atténuer.

On dit que le rire est le meilleur traitement pour toute maladie. Cependant, on ne peut pas rire tout le temps quand on est stressé. C'est pourquoi il faut trouver des méthodes efficaces de gestion du stress. Certaines personnes se procurent des animaux de compagnie qui les aident à atténuer le stress. D'autres installent des fontaines d'eau ou des aquariums dans leur maison afin de rendre l'environnement exempt de stress. Certains ont même recours à la thérapie par le cri, en serrant des objets mous, en faisant du jogging ou de la course à pied, ou en s'adonnant à un passe-temps, afin de pouvoir réduire et gérer efficacement le stress. Les activités physiques vigoureuses ont également tendance à diminuer l'adrénaline, ce qui peut réduire le niveau de stress d'une personne. La dernière méthode de gestion pour atténuer le stress est l'utilisation de médicaments prescrits par un médecin spécialiste. Il est toutefois recommandé d'essayer toutes les techniques de gestion du stress avant de recourir aux médicaments, car ceux-ci ont tendance à avoir de nombreux effets secondaires sur l'organisme.

Il est donc important d'identifier les facteurs de stress et de les atténuer par des techniques spécifiques. Cela aidera non seulement une personne à lutter contre le stress, mais aussi à rester en forme et en bonne santé pendant une période plus longue.

Fiche 7

Gestion du temps

Dans ce monde où tout va très vite, presque tout le monde se plaint de manquer de temps pour faire les choses. Dans le passé, la gestion du temps était considérée comme une chose réservée aux hommes d'affaires. Cependant, de nos jours, tout le monde est concerné par la gestion du temps. La vie personnelle, ainsi que la vie professionnelle, sont bien organisées lorsqu'une personne suit les principes de la gestion du temps. La gestion du temps est bénéfique pour la santé mentale et physique et donne un sentiment de contrôle et de satisfaction. Les personnes qui maîtrisent leur temps ont tendance à mener une vie épanouie et réussie.

Les techniques de gestion du temps ne sont pas fixes ou rigides. De plus, il n'est pas nécessaire que toutes les personnes s'habituent à toutes les techniques de gestion du temps. C'est pourquoi, il faut chercher la technique qui convient le

mieux pour que l'affectivité soit maximale. Nous avons tous tendance à pratiquer la gestion du temps d'une manière ou d'une autre. Ce sur quoi il faut se concentrer, c'est comment maximiser l'efficacité de nos méthodes.

Voici quelques conseils pour la gestion du temps :

Fixez vos buts et objectifs. Cela signifie que chaque fois que vous entreprenez quelque chose, vous devez savoir quel but vous devez atteindre. Cela vous donnera non seulement un sens de l'orientation, mais vous aidera également à allouer des temps spécifiques aux tâches que vous devez accomplir.

Établissez des priorités claires dans votre esprit. Vous devez savoir ce qui est le plus important pour vous et ce qui doit être fait de toute urgence. L'établissement de priorités vous aidera à évaluer vos besoins et vos exigences à long terme. La réussite finale d'une personne dépend de la façon dont elle établit ses priorités dans la vie. Il faut établir des priorités à court et à long terme qui doivent être liées les unes aux autres. Cela vous permettra de réussir.

En établissant vos priorités, soyez sévère avec les aspects de votre temps qui ne contribuent pas aux objectifs à long terme que vous vous êtes fixés. Supprimez ces zones inutiles de votre emploi du temps afin de pouvoir concentrer vos énergies sur la réalisation d'autres objectifs.

Lorsque vous établissez la carte de vos besoins en temps, veillez à inclure dans votre routine des moments de détente et des moments en famille. Cela vous garantira une bonne santé et la tranquillité d'esprit. Consacrez également du temps à des repas appropriés et à l'exercice physique afin de maintenir une vie saine et normale.

Notez vos priorités pour une période donnée afin de pouvoir examiner vos points faibles et renforcer le temps qui leur est consacré.

Tenez toujours un journal pour planifier chaque jour, semaine et mois. De nombreux planificateurs en ligne, logiciels, etc. sont désormais disponibles pour que vous puissiez accéder à vos plans de routine depuis votre domicile ou votre lieu de travail sans avoir à supporter toute cette charge. L'utilisation d'un agenda classique est préférable car elle vous permet de quitter un peu l'ordinateur et de réfléchir à vos priorités l'esprit tranquille. Vous pouvez commencer par des petits pas et dresser une liste de choses à faire chaque jour en commençant votre journée. Cela vous permettra d'améliorer lentement votre habitude de planifier

vosre routine quotidienne, tout en vous préparant progressivement à passer au mode complet de planification quotidienne.

La gestion du temps est certainement une façon plus satisfaisante de mener votre vie. Cela vous permet également de contrôler ce que vous faites et de réduire le stress tout en améliorant votre santé.

Fiche 8

Se mettre au défi d'être motivé

Tous les hommes rêvent, mais pas tous de la même façon. Ceux qui rêvent la nuit dans les recoins poussiéreux de leur esprit se réveillent le jour pour découvrir que c'était de la vanité : mais les rêveurs du jour sont des hommes dangereux, car ils peuvent réaliser leur rêve les yeux ouverts, pour le rendre possible. T.E.

Lawrence

L'initiative d'avoir un comportement orienté vers un but est également connue sous le nom de motivation. Le but réel de la motivation est de diminuer le stress mental ou physique et d'augmenter le facteur de bonheur chez une personne. La motivation est généralement de deux types : Intrinsèque et Extrinsèque. La motivation intrinsèque est celle qui est manifestée par le plaisir ou l'intérêt pour l'activité donnée et qui est plutôt intrinsèque, c'est-à-dire à l'intérieur de l'individu lui-même. Au contraire, la motivation extrinsèque est celle qui est manifestée ou renforcée par des facteurs externes tels que l'argent, les récompenses, les cadeaux ou l'intimidation.

Si une personne est fortement motivée pour atteindre ou gagner quelque chose d'énorme, elle est alors impliquée dans un objectif élevé pour l'avenir. C'est la raison pour laquelle la motivation est étroitement liée aux défis. De plus, notre corps - physiquement et mentalement - est conçu de telle manière qu'il est toujours prêt à accepter et à relever différents défis.

La motivation peut être expliquée plus en détail par l'un des scénarios ci-dessous :

- Si, par exemple, une personne apprend qu'elle est en danger, sa réaction immédiate sera de prendre toutes les mesures nécessaires pour se protéger du danger et assurer sa sécurité.

Le scénario mentionné ci-dessus remet en question la sécurité et le mode de vie de chacun. C'est pourquoi il parvient à accroître la motivation des gens à se protéger. De cette manière, nous devons nous engager dans divers défis pour que notre moral et notre motivation restent stimulés. Le fait de relever et de surmonter des défis tend à donner un sentiment positif qui accroît la motivation. Cela vous permet également de tester votre patience et de voir dans quelle mesure vous pouvez vous dépasser.

La meilleure façon de gérer et d'intégrer les défis dans votre style de vie est de prendre la routine quotidienne comme un défi et de l'utiliser pour modifier votre identité et votre façon de penser. Vous pouvez vous fixer des objectifs quotidiens et essayer de les atteindre avec succès. Le caractère général et la personnalité d'une personne se forment par l'apprentissage et la mise en pratique des normes et des valeurs de la culture sociétale. Cependant, toutes les valeurs n'ont pas une influence positive sur nous. C'est pourquoi il faut avoir un état d'esprit et une motivation corrects pour pouvoir créer ses propres valeurs et vivre selon elles. Par conséquent, le reconditionnement continu de votre moi intérieur vous permettra de voir tout comme un défi et de subir le changement de valeurs nécessaire. Si le cerveau se détend trop, vous aurez l'impression d'être un retardataire ; il est donc préférable de le maintenir en action.

Il peut être fatigant de se maintenir en permanence à la hauteur des défis, mais lorsque vous y serez habitué, vous maîtriserez l'art d'être motivé et de réussir.

Fiche 9

Les moyens de maximiser votre potentiel

"Quelle que soit votre discipline, devenez un étudiant de l'excellence en toutes choses. Saisissez toutes les occasions d'observer les personnes qui manifestent les qualités de la maîtrise. Ces modèles d'excellence vous inspireront et vous guideront vers l'accomplissement de votre plus haut potentiel." -Tony Buzan

Nous sommes tous dotés d'une chose spéciale, à savoir notre potentiel. Certains d'entre nous réalisent ce potentiel assez tôt dans la vie, tandis que d'autres mettent toute une vie à le réaliser. Ces dernières personnes qui prennent du temps pour réaliser leur potentiel acceptent souvent le fait qu'elles ont perdu le temps nécessaire pour faire émerger leur véritable potentiel. C'est pourquoi, il est vraiment important de réaliser son potentiel dans un délai donné, sinon il est souvent trop tard pour commencer. Par ailleurs, on peut aussi réaliser son talent caché tout en découvrant son potentiel réel. Cela se fait avec l'expérience, avec l'aide de la famille, des amis et même des ennemis. Mais, malheureusement, les gens ont parfois tendance à démotiver une personne à tel point que la recherche de son potentiel caché se perd dans la misère.

C'est pourquoi nous vous recommandons d'adopter certaines lignes directrices générales afin d'aiguiser et de polir votre potentiel caché.

1. Lisez des livres : Si vous voulez découvrir votre talent ou votre potentiel caché, vous pouvez explorer et rechercher vos centres d'intérêt et vous tenir au courant des derniers événements dans votre domaine d'intérêt. Cela vous permettra non seulement de rester à jour, mais aussi de vous épanouir, surtout si votre carrière se situe dans votre domaine d'intérêt.

2. Élargissez votre champ d'action : vous devez vous exposer aux différents événements qui se produisent de nos jours. Dans de nombreux cas, vous vous rendrez compte que votre potentiel caché réside dans les connaissances auxquelles vous avez été exposé depuis votre enfance. Vous devez donc voyager, faire des recherches sur des sujets qui vous intéressent et créer des réseaux sociaux avec des associés qui pourraient vous aider à découvrir votre potentiel caché.

3. Trouvez un bon mentor : Un bon mentor qui vous comprend vous ferait certainement réaliser votre potentiel caché. Il vous aidera dans des domaines tels que la gestion des affaires familiales, des affaires commerciales et d'autres aspects. Un mentor vous fera certainement découvrir ce talent caché que vous n'avez pas encore réalisé.

4. Acceptez un travail stimulant : Relever des défis vous aidera à optimiser votre potentiel et à le découvrir. Sortir de votre zone de confort ne vous fera pas seulement réaliser de quoi vous êtes fait, mais vous serez également surpris de découvrir des aspects de votre personnalité qui vous sont en fait inconnus.

5. Participez à des concours : Participer à des concours vous aiderait à puiser dans votre propre réservoir de talents et à découvrir ce qui n'a pas été découvert ! Cela vous obligerait à maximiser votre temps et votre énergie et à améliorer vos compétences.

6. Essayez de nouvelles choses : vous devriez considérer chaque jour comme un nouveau jour, un nouveau départ. Regardez vers l'avant, vers de nouvelles avenues et n'hésitez pas à essayer de nouvelles choses ou à prendre des risques.

Chacun d'entre nous a un potentiel unique caché en lui. Tout ce que nous devons faire, c'est nous réveiller et commencer à les chercher.

Fiche 10

Surmonter les obstacles créés par vous-même

Croyances auto limitatives

Les obstacles ne doivent pas vous arrêter. Si vous vous heurtez à un mur, ne vous retournez pas et n'abandonnez pas.

Trouvez le moyen de le franchir, de le traverser ou de le contourner. - Michael Jordan

La vie est définitivement plus difficile qu'il n'y paraît. Nous avons tendance à rencontrer des problèmes et des obstacles à chaque étape de notre vie. Pourtant, nous savons que nous devons regarder vers l'avenir et aller de l'avant. Les obstacles peuvent prendre la forme de conflits familiaux, de problèmes financiers, de problèmes de santé ou de problèmes liés à l'adaptation à la vie sociale. Tous ces problèmes sont en fait liés aux croyances auto limitatives qui nous empêchent d'aller de l'avant.

La base de ce problème est que la plus petite perception peut créer une croyance qui s'amplifie progressivement. Très souvent, nous avons tendance à devenir inconscients et à diriger toutes les actions en fonction de ces croyances auto-formées. Ces actes inconscients tendent à devenir lentement une partie de notre caractère et ont un impact énorme sur notre personnalité.

Lorsque nous parlons de ces croyances, elles peuvent être de différents types. Il existe de nombreuses croyances qui ont tendance à avoir un impact positif sur notre personnalité et notre style de vie. Cependant, dans certains cas, ces croyances peuvent être négatives, et lorsqu'elles sont renforcées sur notre personnalité, elles ont tendance à créer un impact énorme et à nous rendre faibles.

Lorsque l'on fait face à de tels obstacles dans la vie, il faut toujours faire preuve de persévérance et de courage. Plus nous sommes forts face à ces obstacles, plus ils s'amenuisent. Il existe également d'autres moyens de faire face à ces obstacles, notamment les suivants :

1. La pensée positive : C'est le premier pas vers l'élimination de vos obstacles. L'idée même d'abandonner une tâche ne vous permettra jamais de réussir du tout. C'est pourquoi un état d'esprit positif est nécessaire à tout moment pour trouver une solution aux problèmes et aux obstacles que vous rencontrez. La pensée positive vous permet non seulement d'avoir les idées claires, mais aussi de vous concentrer sur ce que vous voulez atteindre.

2. Détendez votre esprit : La tension et le stress ne vous permettront jamais de réussir dans la vie. Si vous n'êtes pas tendu, vous vous concentrerez de manière à éliminer le maximum d'obstacles.

3. Persévérance et persistance : Le problème ne se résout pas tout seul. Mais vous devez attendre que les résultats fassent surface. Cette patience et cette endurance constituent une expérience en soi qui, à l'épreuve du temps, vous permettra d'avoir une toute nouvelle vision de la notion de problème.

4. Trouvez de nouvelles opportunités : Le dynamisme est la clé du succès. N'attendez donc pas que les opportunités se présentent. Au contraire, prenez les choses en main et trouvez de nouveaux défis et de nouvelles opportunités dans votre travail quotidien. Cela vous rendra non seulement créatif, mais vous donnera aussi beaucoup de détermination et de force.

5. L'inspiration : L'élément d'inspiration est le souhait ou le rêve qui vous fait travailler plus dur et surmonter les obstacles. L'inspiration donne l'étincelle dont on a besoin pour se propulser vers un avenir meilleur.

Fiche 11

Les aspects du comportement humain pour réussir

La motivation est la raison qui incite les gens à adopter un certain comportement, de nature persuasive. Cette nature persuasive tend à motiver les gens vers cette tâche, ce but ou cet objectif particulier. Par conséquent, la motivation est la force qui anime un individu et le propulse vers ses objectifs.

Pour être motivé, il faut s'adapter à certains modèles de comportement qui font travailler l'esprit de manière dynamique. Il s'agit donc d'un état d'esprit qui n'est pas lié à la personnalité d'une personne mais qui est plutôt adopté par une personne intrinsèquement motivée.

Certains aspects des comportements ont tendance à propulser une personne vers la motivation. Ce sont : L'éveil du comportement, la direction du comportement et la persistance du comportement.

1) L'éveil du comportement :

C'est le facteur déclenchant qui amène un changement d'esprit. Lorsqu'une personne est motivée, elle a tendance à penser à des actions liées à ce qui l'a motivée. Ces actions éveillent le comportement d'une personne et certains plans d'action sont créés dans l'esprit de la personne motivée. Par conséquent, l'éveil est également l'activation du comportement.

2) Direction du comportement :

La direction du comportement est l'alignement des pensées et des plans d'action d'une personne, de sorte qu'un sens de la direction est formé. Lorsque les comportements d'une personne sont dirigés, elle tend à maintenir son attention vers son objectif cible. De plus, la direction maintient également ses pensées vers ce plan d'action particulier.

3) La persistance du comportement :

La persistance est un élément important de la motivation car elle assure la continuité et le caractère concret des plans d'action. Elle maintient également la motivation de la personne et lui permet d'atteindre ses objectifs.

Outre ces aspects comportementaux, la motivation est également alimentée par certains motifs importants. Il peut s'agir de motifs psychologiques ou physiologiques qui relèvent des motifs homéostatiques (tels que ceux qui sont importants pour vivre, par exemple la soif, la faim, etc.), des motifs non homéostatiques (tels que les habitudes de recherche d'abri, la curiosité, etc. Les éléments homéostatiques sont innés et n'ont pas besoin d'être entretenus en tant que tels. Ils sont présents en tant que partie inhérente de la nature d'une personne. Les éléments non homéostatiques ont tendance à être affectés par l'environnement et peuvent apparaître suite à une observation générale. Cependant, les motivations sociales ou acquises sont différentes pour chaque individu, car les gens ont tendance à se comporter différemment, à faire face à diverses situations et sont continuellement façonnés par les personnes et les situations auxquelles ils sont confrontés.

C'est pourquoi la réponse de chaque individu à ces motifs est très différente, en fonction de son éducation, de son expérience et de son mode d'apprentissage. Par conséquent, chaque individu réagit différemment lorsqu'il est motivé, ce qui se manifeste par les aspects comportementaux et les motifs individuels. Le point essentiel à noter ici est que, quelle que soit la manière dont vous êtes conditionné, répondez toujours de manière positive afin de maximiser votre potentiel et d'entretenir votre motivation.

Une fois que vous aurez appris à contrôler ces aspects comportementaux, vous pourrez vous prendre en main et changer de voile en fonction de la direction dans laquelle votre vie vous propulse. Cela vous permettra d'accéder facilement aux domaines de la réussite.

Fiche 12

Pourquoi la motivation est importante pour une vie

Réussie

Réussir est très important pour tout le monde. C'est le besoin intrinsèque des êtres humains de gagner en reconnaissance, en dignité et en succès. Cependant, pour réussir, il faut être très motivé. En effet, la motivation donne à l'individu l'inertie et le pouvoir de se propulser vers le succès. Cependant, la motivation est importante pour le succès pour d'autres raisons également. En voici quelques-unes :

1. La motivation sert de point de départ :

Avez-vous déjà été obligé de faire un travail que vous n'aimez pas ? Comment avez-vous réagi à ce travail ? Pas très positivement, c'est certain ! Maintenant, comparez ce travail à un travail que vous aimez faire. Réalisez-vous la différence d'attitude lorsque vous comparez ces deux tâches ? Laquelle a été accomplie rapidement avec une meilleure qualité de travail ? Bien sûr, la tâche que vous aimiez accomplir a été bien mieux exécutée.

Voilà ce qu'est la motivation. Elle sert de point de départ pour vous permettre d'avancer dans votre travail. L'aspect le plus difficile de toute tâche est de la faire démarrer, et une fois que les choses sont lancées, il n'y a pas de retour en arrière possible. Par conséquent, la motivation est un facteur clé pour vous permettre de vous lancer sur la voie du succès.

2. La motivation vous fait avancer :

Lorsque l'on est sur le chemin de la réussite, on n'est pas toujours récompensé par le succès. Il faut tomber de nombreuses fois avant de se relever et d'aller de l'avant. Les obstacles, après tout, font partie intégrante de ce qui vous rend plus fort. Ils vous rendent digne de votre réussite. Vous devez donc être mentalement prêt à affronter le travail difficile, les défis et les problèmes afin d'aller de l'avant. Vous devez donc rester motivé afin de continuer à aller de l'avant.

3. Faites quelque chose de plus :

Qu'est-ce que les personnes qui réussissent font et que nous ne faisons pas ? Nous nous sommes toujours posé cette question sans obtenir de réponse. C'est ce qu'ils font "en plus" qui fait leur succès. Même si vous avez démarré, démenagé et relevé des défis, vous devez toujours aller au-delà de vos capacités normales. Ce n'est qu'alors que vous récolterez les fruits du succès ! Si vous faites le nécessaire, le travail sera fait de toute façon, alors pourquoi ne pas faire le petit plus, pour que la tâche elle-même se vante de celui qui l'a faite ! Pensez-y !

4. C'est ennuyeux sans motivation :

Pourquoi prenez-vous des livres à lire ou écoutez-vous de la musique lorsque vous partez pour un long voyage ? C'est pour vous sentir frais et dispos tout au long du voyage. Il en va de même pour la motivation. La route vers le succès est longue, ennuyeuse et fastidieuse, mais si vous avez la motivation comme compagnon, alors vous ne devez vous inquiéter de rien. Les moments difficiles peuvent être facilement surmontés grâce à la motivation, car celle-ci vous permet non seulement de faire les choses correctement, mais aussi de vous amuser tout au long du voyage.

Alors, soyez toujours motivé, gardez l'espoir et regardez vers un avenir meilleur.

Fiche 13

Le rôle de l'éducation dans une vie réussie

L'éducation est l'un des principes fondamentaux dont dépend la réussite d'une personne. Pour comprendre le rôle de l'éducation et son impact sur la réussite, il faut d'abord comprendre comment on mesure une vie réussie. Une vie réussie peut être définie par la richesse, la célébrité, la position professionnelle, les biens, les actifs et, surtout, la personnalité d'une personne. Alors que beaucoup affirment qu'il faut avoir de la chance pour réussir et que ceux qui sont nés avec des richesses et des biens ont déjà réussi, nous devons réaliser que le fait d'être né avec des biens ne nous fera pas réussir tant que nous n'aurons pas prouvé que nous en sommes dignes.

Ainsi, que vous soyez né riche ou pauvre, vous devez vous concentrer sur la manière dont vous pouvez réussir et conserver cette position. La question qui se pose maintenant est la suivante : pourquoi les gens insistent-ils pour s'instruire afin de réussir ? Eh bien, c'est très simple. L'éducation vous donne le sens de l'orientation, les connaissances, les compétences et la concentration nécessaires

pour réussir. Bien sûr, un bon raisonnement est également important, car beaucoup de ceux qui ont réussi dans leur carrière l'ont fait parce qu'ils ont pris de bonnes décisions. Mais nos décisions dépendent finalement de notre éducation et sont d'une certaine manière affectées par notre niveau d'éducation et d'expérience.

Un entrepreneur instruit et un entrepreneur non instruit ont des approches, des stratégies et des tendances de planification différentes. De plus, l'éducation vous permet de vous distinguer des autres, vous donne de la dignité et de la grâce. Les chances d'avoir des emplois mieux rémunérés et même de meilleures carrières dépendent toutes de votre niveau d'éducation. Les décrocheurs de l'université comme Bill Gates (Microsoft), Michael Dell (Dell computers) et Steve Jobs (Apple) sont quelques-unes des exceptions qui étaient si intelligentes ou si travailleuses que le manque d'éducation ne les a pas empêchées de réussir. Mais suivre leur chemin n'est pas la règle du jeu de tout le monde car il faut faire face à la réalité plutôt que de rêver à des exceptions. Bien que n'ayant pas de diplôme universitaire, ces hommes étaient si travailleurs et intelligents qu'ils sont aujourd'hui milliardaires. Cependant, tout le monde ne peut pas suivre les traces de ces hommes exceptionnels, car nous n'avons pas l'intelligence ou la chance nécessaires pour réussir aussi bien qu'eux.

Alors, que devons-nous faire exactement pour réussir ? Nous ne pouvons pas simplement nous asseoir et commencer à rêver.

La meilleure chose à faire dans ces circonstances est de se prendre en main et de s'instruire. Un master ou tout autre diplôme professionnel est la clé du succès, car ces diplômes nous permettront non seulement d'obtenir des emplois mieux rémunérés, mais aussi de nous en montrer dignes. Notre personnalité et nos valeurs seront façonnées par l'éducation que nous recevrons, ce qui nous aidera à faire face aux nombreuses situations commerciales et d'entreprise qui, autrement, nous laisseraient perplexes. En outre, notre moi intérieur sera également renforcé par l'éducation, car les valeurs qu'elle nous donne nous aideront à nous présenter à la société d'une bien meilleure manière.

Rappelez-vous donc toujours que la clé du succès est une bonne éducation, car elle transforme nos connaissances, nos valeurs et notre approche de la voie du succès.

Fiche 14

Rôles sociaux pour une vie réussie

Avoir un bon cercle d'amis et fréquenter les gens est un excellent moyen de propulser sa vie en avant. Il n'est pas toujours possible de rencontrer des personnes avec lesquelles on s'entend bien. Cependant, avoir une vie sociale active est un excellent moyen de se sentir bien dans sa peau. Passer du temps avec des gens ne fait pas que remonter votre humeur, mais cela améliore également votre bien-être émotionnel, votre personnalité et vos manières. Le point clé à comprendre ici est qu'il ne faut pas seulement se faire beaucoup d'amis, mais plutôt être ami avec des personnes ouvertes d'esprit et ambitieuses. Ces personnes positives ont tendance à avoir une grande influence positive dans votre vie.

Cependant, tout en établissant des liens sociaux, il est important de prendre conscience de certaines habitudes sociales qui seraient toxiques pour nos relations sociales et qu'il vaut mieux éviter. À cet égard, certains des conseils suivants devraient être mis en œuvre lorsque vous fréquentez un cercle social ouvert d'esprit :

1. Parlez de la motivation et de la passion des autres :

Un bon atout social de tous les instants est de parler des atouts sociaux des autres autant que vous le pouvez. Cela vous permettra de découvrir ce qui les inspire et comment ils ont tendance à être si intrinsèquement motivés. Vous pouvez discuter de leurs passions et leur demander pourquoi ils sont si attirés par elles. Au fur et à mesure que vous vous améliorerez, vous réaliserez que parfois, vous pouvez même découvrir les potentiels cachés d'une personne dont elle n'a pas conscience.

2. Ne pleurnichez pas :

Les pleurnicheries sont très repoussantes. C'est un signe très négatif, une alerte rouge pour ceux que vous fréquentez. De plus, cela fait que votre cercle social

ne vous aime pas. Débarrassez-vous donc de cette habitude de pleurnicher. Même si vous pensez que vous ne pleurnichez pas vraiment, les personnes de votre entourage peuvent être plus sensibles à ce sujet. Soyez plus conscient de vous-même afin de réaliser à quel point les gens autour de vous souffrent de vos jérémiades et à quelle fréquence vous les faites ! Comprenez que se plaindre et se plaindre sont deux choses différentes. Vous vous plaignez lorsque vous expliquez calmement en quoi une situation est inacceptable et comment elle devrait changer. En revanche, se plaindre est un scénario totalement différent.

3. Ne vous vantez pas :

La vantardise peut nous procurer un grand bonheur, booster un peu notre ego, mais elle a en fait tendance à nuire à notre vie sociale. Personne ne préfère être en compagnie d'un vantard et cela laisse souvent une mauvaise impression sur les personnes que vous fréquentez.

Si vous êtes un comédien et que vous vous vantez pour le plaisir, alors il est certain que cela doit être pris à la légère.

Cependant, vous devez également faire la distinction entre honnêteté et vantardise. Si vous parlez honnêtement de vos réalisations aux autres, vous n'avez pas besoin de les cacher. En revanche, si vous avez envie de parler de quelque chose aux autres, c'est de la vantardise.

Évaluez-vous en fonction de ces paramètres et essayez de juger vous-même les erreurs que vous commettez lorsque vous rencontrez des gens. Corrigez-vous et utilisez ces conseils afin d'interagir correctement avec les gens et de progresser vers un changement personnel positif.

Fiche 15

Maintenir l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée

Le monde évolue si rapidement que tout le monde doit désormais travailler pour vivre une vie meilleure. Dans cette course, on a souvent tendance à mélanger sa vie personnelle et sa vie professionnelle.

Il en résulte une vie désordonnée, des priorités confuses, un manque de temps et une insatisfaction générale. Cela donne également le sentiment à la personne que malgré tout le travail acharné, il lui manque encore quelque chose dans la vie. Cet élément manquant est la paix mentale et la tranquillité dont on a besoin pour se concentrer dans la vie.

Il est donc conseillé de suivre certaines règles afin de garder une vie simple et de vivre une vie plus saine avec un équilibre entre la vie personnelle et professionnelle. Certains de ces facteurs sont sous votre contrôle alors que d'autres peuvent être hors de votre contrôle. Par commodité, nous allons examiner ci-dessous quelques conseils qui sont divisés en trois aspects :

Au travail :

- 1) Faites de petites pauses pendant la journée. Vous pouvez faire une pause de dix minutes toutes les deux heures afin d'améliorer votre efficacité et votre productivité au travail.
- 2) Établissez des priorités dans votre journée et répartissez votre temps de manière réaliste.
- 3) Limitez toute la correspondance électronique au bureau uniquement. N'emportez pas votre travail en cours à la maison.
- 4) Distinguez le travail de la vie personnelle. Ne travaillez pas et ne pensez pas au travail 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.
- 5) Traitez les délais irréalistes avant qu'il ne soit trop tard. Communiquez les problèmes à votre patron afin d'éviter les problèmes au dernier moment.
- 6) Consommez vos congés payés/vacances afin de pouvoir revenir frais et dispos au travail.

A la maison :

- 1) Détendez-vous et passez du temps avec votre famille après votre retour du travail.
- 2) Répartissez les tâches ménagères entre les membres de la famille afin qu'une fois le travail terminé, la famille puisse s'asseoir ensemble et partager un moment de qualité.

- 3) Faites de l'exercice, ne serait-ce que 10 minutes par jour. Cela vous rafraîchira et vous vous sentirez plus énergique.
- 4) Mangez des aliments sains afin d'avoir l'énergie nécessaire pour passer du temps avec votre famille et aussi pour travailler de manière productive.
- 5) Adoptez un passe-temps que vous pouvez pratiquer avec votre famille ou vos amis. Cela vous permettra de ne pas penser au travail et de faire le plein d'énergie. Les passe-temps sont également très efficaces pour atténuer le stress, vous pouvez donc en trouver un bon et l'utiliser.

En communauté :

- 1) Passez du temps de qualité dans votre communauté. Consacrez un peu de temps volontaire au travail communautaire afin de pouvoir consacrer votre argent, votre éducation et votre temps au travail social. Cela améliorera votre niveau de satisfaction et vous apportera également un sentiment de responsabilité sociale. Vous pouvez également générer des fonds, aider à organiser les responsabilités sociales des entreprises et utiliser au maximum vos capacités pour servir votre communauté.
- 2) Vous pouvez également participer aux événements scolaires de vos enfants et aux sociétés parentales afin de savoir ce que votre enfant apprend à l'école. Les groupes de parents sont également impliqués dans l'organisation de fonctions et de tâches sociales pour les écoliers. Cela vous aidera non seulement à gérer votre temps, mais aussi à inculquer de telles habitudes sociales et extrascolaires à vos enfants.

Fiche 16

Qu'est-ce qui fait qu'une personne ne réussit pas ?

De nombreux articles ont été écrits sur la façon de réussir, mais très peu d'entre eux citent les facteurs qui vous font échouer ! Pour réussir, il existe certains facteurs que vous devez absolument éviter afin de garantir le succès. Voici quelques-uns de ces éléments :

- Les fausses croyances : Toute idée erronée que vous avez sur quelque chose est une fausse croyance. Le meilleur élément pour réussir est de laisser tomber les

fausses croyances en les dépassant et en allant de l'avant. Une petite fausse croyance, comme le fait d'être malchanceux ou de ne pas pouvoir trouver un emploi, ne doit pas vous empêcher de chercher un emploi. Pour surmonter les fausses croyances, il faut sortir de sa zone de confort et accepter les défis afin de pouvoir surmonter ses fausses croyances et aller de l'avant vers de nouveaux horizons.

- Contrôle externe : Une façon particulière de penser qui est fortement associée à l'échec est de tout mettre sur le compte de facteurs externes. Par exemple, lorsqu'une personne n'obtient pas de bons résultats à un examen, elle blâme son professeur ou l'environnement qui l'entoure. En revanche, les personnes qui réussissent se tournent vers leur locus de contrôle interne, qui leur permet de croire qu'elles contrôlent tout. Elles se renforcent intérieurement afin de pouvoir faire face aux défis que la vie leur lance.

- Persistance et persévérance : Les personnes qui réussissent ont tendance à être persistantes dans la vie. Elles ont tendance à poursuivre leur travail acharné jusqu'à ce qu'elles obtiennent ce qu'elles veulent. Perdre rapidement espoir est le signe des personnes qui ne réussissent pas et qui ne se relèvent pas après un échec. Soyez donc fort et persévérant si vous souhaitez réussir.

- La rigidité : Les personnes qui ne réussissent pas sont assez rigides. Elles ont tendance à s'en tenir à leurs méthodes obsolètes et n'aiment pas s'adapter aux situations changeantes. Dans ce monde dynamique, il faut être très souple pour réussir. Vous devez vous adapter aux situations en conséquence, accepter les difficultés et essayer d'autres méthodes si l'une d'elles échoue.

- Une mauvaise planification : Le fait de planifier votre avenir vous garantit le succès. Si vous avez vos propres plans, vous garderez votre concentration et votre tête dans la bonne dimension. Ceux qui ne réussissent pas ne planifient pas ou, même s'ils le font, leurs plans sont incomplets. Par conséquent, vous devez être planifié, sinon vous serez balayé par ceux qui vous entourent.

- Manque de confiance en soi : Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi les personnes qui ne réussissent pas sont toujours laissées pour compte ? C'est parce qu'ils manquent de confiance pour présenter leurs idées devant les patrons. Vous devez prendre la parole, être créatif et donner des idées pour que les personnes qui vous entourent se rendent compte que vous avez confiance en vous.

- Se souvenir du manque de ressources : Beaucoup de ceux qui n'ont pas réussi restent en arrière simplement parce qu'ils pensent qu'ils n'ont pas l'argent ou les ressources nécessaires pour faire les choses. Pourquoi rester en arrière ? Si vous affirmez que vous devez réussir, vous devrez faire des choses sans ressources.

- Les peurs : Il ne s'agit pas des peurs du noir ou de la hauteur, mais plutôt des peurs qui entravent vos capacités à faire un bond en avant vers le succès. Bien qu'opposées, la peur du succès et la peur de l'échec peuvent toutes deux entraver votre chemin vers la réussite, alors surmontez vos peurs et allez de l'avant !

Fiche 17

Faire face aux défis de la vie

Il est bien connu de tous que tout commence par notre esprit. La plus petite pensée se transforme en une idée, qui prend la forme d'actions pour être mise en œuvre. L'ensemble de ce processus fonctionne dans l'esprit de chacun afin de pouvoir planifier à l'avance. C'est pourquoi la positivité est un mode de pensée important que toutes les personnes qui réussissent possèdent. Nous avons tous été généreusement dotés de positivité en nous, mais là encore, c'est une question de choix pour ceux qui veulent l'utiliser ou non. Les personnes qui ont une approche positive semblent nous attirer davantage que celles qui sont négatives et qui blâment toujours les choses ou leur environnement pour les mésaventures.

Nos processus de pensée sont contrôlés par notre esprit, qui reflète et se manifeste également par notre comportement, notre attitude et notre perception. Il indique également le type de vie que nous préférons.

Ceux qui sont heureux ont tendance à avoir une pensée positive qui rayonne autour d'eux.

En revanche, ceux qui sont sombres ont une aura négative qui rayonne autour d'eux. Par conséquent, c'est à nous de décider du type de vie que nous préférons. Le bonheur et la misère sont tous deux des éléments importants de la vie. Aussi riche que l'on soit, on ne peut certainement pas éviter le bonheur ou la misère. Ces problèmes qui nous enveloppent ont tendance à nous rendre plus forts intérieurement car ils nous apprennent la vie, les valeurs et comment faire face aux différents défis que nous rencontrons dans notre quotidien. On constate

généralement que les personnes qui font face aux défis de la vie de manière positive obtiennent des résultats positifs, alors que celles qui font face aux défis avec une attitude négative obtiennent généralement des résultats négatifs. Alors, quelle doit être votre approche lorsque vous faites face aux défis de la vie ?

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils qui vous aideront à améliorer votre quotidien et à développer votre personnalité :

- Lorsque vous êtes confronté à des pensées négatives, essayez de les transformer en pensées positives. Rappelez-vous toujours que vous pouvez contrôler vos pensées, mais que vos pensées ne doivent pas contrôler votre façon de vivre ! Au lieu de vous plaindre et de blâmer les autres, évaluez vos options. Pensez à la meilleure solution possible dans les circonstances données et agissez en conséquence.

- Ne fréquentez pas les personnes négatives. Restez plutôt en compagnie de ceux qui pensent positivement. Parlez ou faites-vous conseiller par des personnes qui ont tendance à penser positivement et qui sont une source d'inspiration pour vous.

- Trouvez le bonheur dans les choses simples de la vie. N'oubliez pas de regarder les moins fortunés et soyez reconnaissant de ce que vous avez.

- Aimez-vous au lieu de vous blâmer. Soyez gentil et respectez les autres. Faites de petits gestes de bonté, comme un simple sourire et un bonjour au gardien, aider les personnes âgées, etc. Les signaux positifs que vous envoyez suscitent en retour de la positivité, ce qui augmente votre niveau de satisfaction.

- Aidez les personnes malheureuses. Faites du bénévolat dans un refuge pour orphelins ou une maison de retraite. Passez du temps avec les malheureux et rayonnez votre positivité sur eux.

N'oubliez jamais que vous recevez ce que vous donnez. Alors envoyez toujours des signaux positifs et donnez de l'espoir aux autres. N'oubliez pas que lorsque vous donnez aux autres une raison de sourire et un espoir à chérir, vous le recevrez en retour au centuple.

Fiche 18

Critères d'idéalisation des personnes ayant réussi dans le monde

Dans ce monde, nous, en tant qu'individus, avons beaucoup d'aspirations et de rêves. Tout au long de notre enfance, nous avons tendance à idéaliser les personnes clés de notre vie, qu'il s'agisse de nos stars de cinéma préférées, de sportifs, de professeurs, de membres de notre famille ou même de politiciens. Cet idéalisme progressif laisse un impact sur nous et, parfois, notre personnalité reflète certains traits de nos idéaux que nous avons absorbés au fil du temps.

Existe-t-il donc un critère précis pour idéaliser les gens dans notre vie ? Devrions-nous idéaliser au hasard n'importe quelle personne qui nous inspire ? Eh bien, le fait est que tous les individus ne sont pas dignes d'être idéalisés. Cela dépend aussi de la façon dont nous, en tant que personne, voulons nous voir. Un voleur idéaliserait toujours son chef de mafia, pas le prêtre local ! Ainsi, si nous aspirons à devenir des individus dignes et prospères, nous devons idéaliser les personnes qui présentent les caractéristiques importantes suivantes :

Une attitude positive : Une attitude positive nous permet non seulement de réussir, mais aussi de nous ouvrir à toutes les opportunités qui se présentent à nous. Les personnes qui réussissent rayonnent de positivité et ne laissent passer aucune occasion. Ce sont ces infimes opportunités qui leur ont permis de gravir les échelons de la réussite.

Accordez de l'importance au temps : Les personnes qui réussissent apprécient également leur temps. Ils établissent bien leurs priorités et planifient leur journée. De plus, ils apprécient également le temps des autres et respectent les délais en conséquence. Lorsqu'elles se rendent à une réunion, elles sont toujours à l'heure et bien planifiées.

Responsabilité : Bien qu'ils prennent beaucoup de risques, les gens qui réussissent ont tendance à être responsables de leurs actions, de leurs succès et de leurs échecs. Elles ne rejettent pas la faute sur leur environnement ou sur les gens, au cas où un plan échouerait.

Proactivité : Être bien planifié est la caractéristique clé des personnes qui réussissent. Elles sont proactives dans leurs actions et leur attitude positive soutient leurs mesures proactives.

Créativité : La créativité est la clé du succès. La créativité vous permet de voir de nouvelles opportunités et de travailler dans ce sens. Tous les dirigeants sont censés être créatifs, car leur créativité leur permet de mettre en œuvre certains changements qui sont nécessaires pour un changement total du rythme d'une organisation.

Bonne communication : De bonnes compétences en communication sont un atout important pour les personnes qui réussissent. Le fait de maîtriser non seulement la communication verbale, mais aussi la communication non verbale, reflète énormément la personnalité d'un individu qui réussit.

Aller vers les autres par le biais de la communication peut attirer vers vous de nombreuses personnes qui peuvent également vous apporter de nouvelles opportunités.

Résilience : Réussir n'est pas un jeu d'enfant. Il faut beaucoup de persévérance et de résilience car les succès ne viennent pas sans échecs. La force nécessaire pour se relever après un échec est la véritable épreuve à laquelle sont soumis les gens qui réussissent. Cela signifie que la résilience, en tant que caractéristique, ne devrait jamais être négligée lors de la sélection des idéaux de réussite. Une personne ne peut pas réussir si elle n'a pas subi de revers.

Les traits mentionnés ci-dessus ne sont que quelques-uns des traits que possèdent les personnes qui réussissent. Cependant, ces traits sont tout à fait valables et on peut les rechercher lors de la sélection de ses idéaux.

Fiche 19

Les facteurs qui expliquent l'importance de la motivation dans une vie réussie

Nous savons tous ce qu'est la motivation et comment elle nous affecte. Mais souvent, malgré toutes ces connaissances et cette prise de conscience, le concept de motivation nous laisse perplexes. Alors, qu'est-ce qui cause cette confusion ? Pourquoi ne parvenons-nous pas à comprendre totalement la motivation ?

Eh bien, la fonction de base de la motivation est assez simple. Elle consiste à nous apporter le bonheur et à éliminer la douleur de notre vie. C'est la base fondamentale sur laquelle reposent tous les discours, sessions ou livres de motivation. Ce qui varie, c'est le type de bonheur et de douleur qu'il tend à procurer. C'est ce qui vous pousse à lire des livres et à suivre des séances afin de comprendre les techniques à utiliser pour être motivé.

Alors pourquoi la "motivation" est-elle le facteur clé de notre réussite ? Pourquoi pas "l'intelligence" ou "le travail", par exemple ? La motivation doit certainement avoir quelque chose pour avoir obtenu ce statut. En réalité, chaque fois que nous voulons accomplir une tâche, atteindre un objectif ou simplement faire un travail, nous avons besoin d'un certain facteur de propulsion qui nous pousse à faire ce travail.

Ce "facteur de propulsion" est la motivation. C'est cette motivation qui tend à nous faire accomplir des réalisations et à réaliser un travail.

La question qui se pose maintenant est la suivante : comment notre esprit se sent-il motivé pour nous faire accomplir cette tâche ? Fondamentalement, il existe trois facteurs importants par lesquels notre esprit fonctionne.

Il s'agit de

- 1) Conceptuel
- 2) Perceptif
- 3) Émotionnel

Ces trois facteurs, lorsqu'ils fonctionnent ensemble, nous poussent à accomplir la tâche. Le facteur conceptuel est responsable de la formation de certaines croyances et raisons. Toutes les motivations que nous ressentons proviennent de cette région, car dès que nous croyons pouvoir accomplir quelque chose, nous nous sentons motivés par cette tâche. La région perceptive est impliquée dans la collecte des données sensorielles.

Une fois motivés, nous utilisons ce sens perceptif afin de nous relier à notre motivation et de la renforcer. La région émotionnelle est impliquée dans nos émotions, qui peuvent être la peur, la joie, l'excitation, l'appréhension ou tout ce qui est lié à la tâche à accomplir.

La motivation est également ressentie par la région émotionnelle, qui donne ensuite naissance aux éléments d'excitation et de bonheur, que nous ressentons lorsque nous sommes motivés.

Ce cycle de fonctionnement du cerveau nous indique comment nos croyances et nos valeurs contrôlent notre motivation.

Une fois que nous avons adopté la bonne approche et que nous nous sommes dotés des bonnes croyances, nous ne nous écarterons jamais de notre objectif. Une règle générale concernant la formation des croyances est que l'on doit toujours rechercher les choses positives et trouver des croyances positives. La positivité est un grand soutien à la motivation et au bonheur et elle multiplie l'effet de la motivation.

Par conséquent, si nos croyances sont soutenues par le fondement de la positivité, nous serons en mesure de maintenir fermement notre motivation.

Pour conclure, la motivation est un atout qui est conditionné par notre cerveau. C'est nous qui contrôlons la façon dont nous conditionnons notre esprit à être motivé. Par conséquent, ayez des croyances saines et positives qui peuvent générer et vous faire sentir motivé.