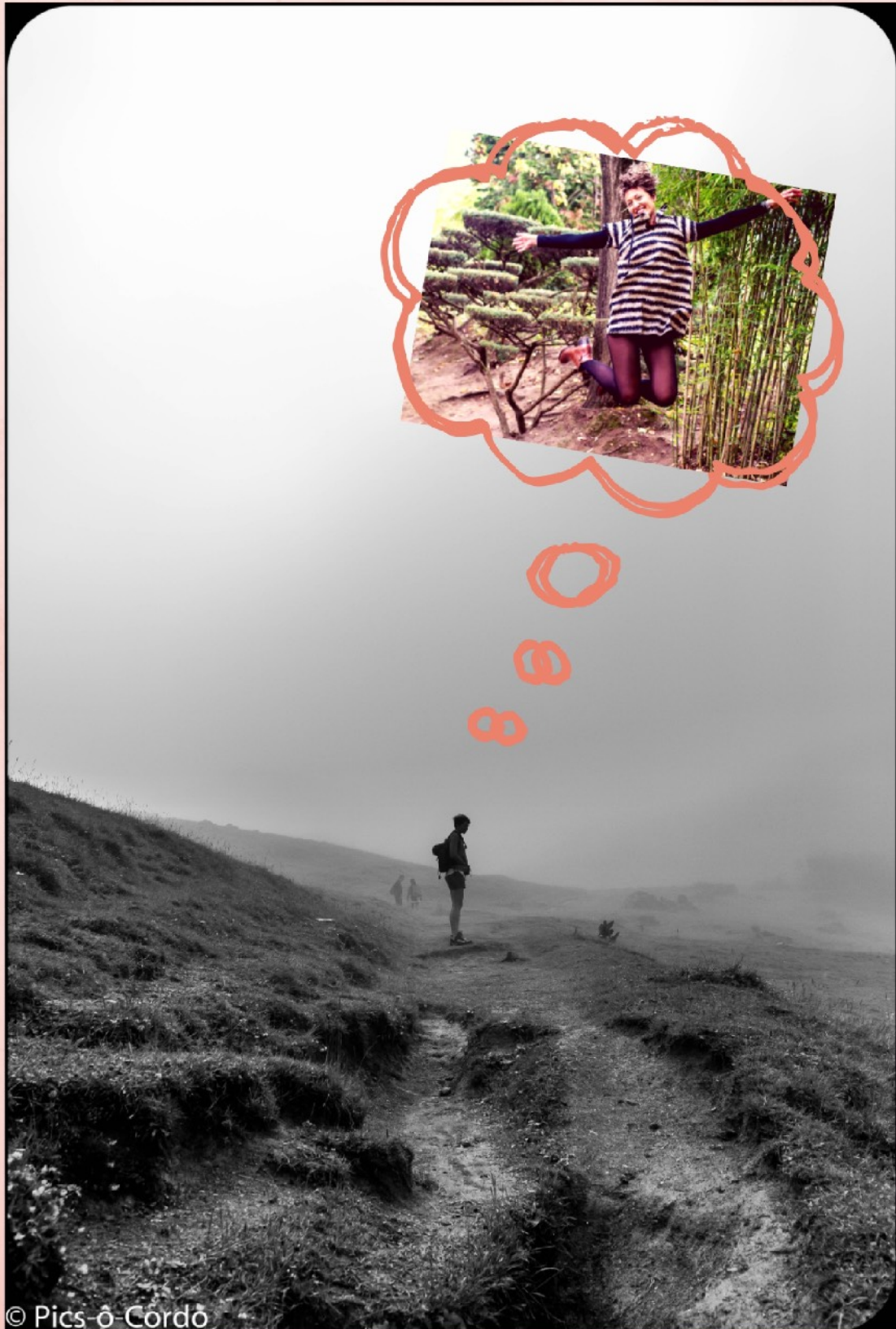


Décllic/Magique

Du décllic à la réussite

LE GUIDE EN 3 ÉTAPES



© Pics-ô-Cordô

Décllic magique - www.decllicmagique.com

Je dédie ce guide
à mon mari et mes enfants..
merci pour votre patience..



SOMMAIRE

Introduction.....

Première étape:

Améliorez votre connaissance de vous-même, pour un meilleur carburant

Seconde étape:

Définissez vos objectifs: outils indispensables à la réussite

Troisième étape:.....

Elaborez votre plan d'action: vous êtes proactif

Quelques conseils par-ci, par là!.....

Conclusion.....



Si vous appréciez ce guide et que vous souhaitez en faire profiter d'autres personnes, vous êtes libre de le distribuer gratuitement à qui vous voulez selon les termes suivants:

- **PAS DE MODIFICATION:** vous êtes autorisé à reproduire et diffuser uniquement l'original de ce guide. Si quelqu'un veut le modifier, il doit obtenir l'autorisation préalable de l'auteur.
- **ATTRIBUTION :** si vous utilisez ce guide à des fins de partage, vous devrez toujours citer l'auteur: Florence Cordelette, comme étant l'auteur de ce guide et inclure un lien vers:
 - <https://declicmagique.com>
- **PAS D'UTILISATION COMMERCIALE :** vous êtes autorisé à reproduire, et à diffuser sans modification pour toute utilisation autre que commerciale, à moins d'obtenir l'autorisation de l'auteur au préalable.

INTRODUCTION

Voici mon histoire pour introduire ce vaste sujet.

J'ignore si l'on peut considérer la situation dans laquelle j'étais, comme la condition sine qua non à ce phénomène, mais c'est arrivé ainsi !

À cette époque, je sentais bien que j'allais droit dans le mur professionnellement, et que peu à peu, j'emmenais ma famille avec moi dans une descente dans les abîmes de la dépression.

Je ne me sentais à ma place nulle part... J'avais l'impression de cheminer dans un brouillard épais qui me menait droit vers le « **côté obscur de la force** ». J'étais soit en colère, soit triste et mélancolique...

Je ne ressentais plus d'émotions telles que la gratitude, le bien-être, la joie, la sérénité...

Comprendre que je ne pourrai pas survivre ainsi très longtemps a provoqué **le déclic**.

Ce déclic, je l'ai vécu comme un électrochoc, je vous en parle d'ailleurs dans cet article, [ici](#).

Ce déclic m'a brutalement enveloppée de douceur... Je comprenais enfin. Il m'a gentiment mise face à la réalité, avec toute la bienveillance du monde !

Ma petite voix intérieure m'a dite, de sa manière la plus maternelle : « Tu ne peux plus continuer comme ça! Tu vas devoir passer à l'action! »

Pour moi, le déclic, c'est ça: **sortir du mode survie**.

La survie, c'est un terme que j'utilise exprès pour choquer votre esprit, car il vous semblera, sans aucun doute, un peu fort... Et pourtant!!!!

Quand on ne se supporte plus physiquement, ou mentalement, vivre, devient survivre, je peux en témoigner!

Il y a cette fameuse voix intérieure qui met l'accent sur tout ce qu'on ne supporte plus et qu'on fait mal, ajoutant à notre mal-être, de la culpabilité et autres émotions négatives...

C'est d'ailleurs incroyable comme cette petite voix intérieure se calque à nos émotions...

Elle peut nous orienter dans la mauvaise direction, si on ne va pas bien et à l'inverse elle peut nous sortir des plus tristes dépressions pour peu qu'on le décide!

Bref, encore une fois, **c'est bel et bien une question de déclic!**

L'expérience de déclic que j'ai vécu, m'a dévoilé une façon d'être que je ne connaissais pas.

En effet, essayer d'anticiper le plus possible des événements, ne plus subir, et ne plus agir en réaction, **voilà une façon de voir les choses que je n'avais pas**.

Hourra ! Youpi!!

(Oui, je sais, je suis un peu vintage dans mes expressions ;-)

On peut DEVENIR proactif, déterminé et fonceur !

Mais attention, passer du déclic à la réussite tout en étant proactif, cela ne se fait pas en un clin d'œil.

En effet cela nécessite un cheminement bien balisé et bien organisé.

Ce qu'il faut bien garder en mémoire, c'est que même la personne la plus sûre d'elle ne connaît pas l'avenir, et par conséquent comme nous, il lui arrive d'être en proie au doute.

Et c'est là que la proactivité prend tout son sens.

- **Avancer avec détermination vers nos objectifs** et ceci malgré les doutes, c'est possible lorsqu'on a balisé le chemin qui mène à notre réussite.
- Baliser le chemin, ça veut dire **identifier et préparer** chaque étape du mieux qu'on peut.
- Et enfin, il nous faudra parcourir ce chemin au volant d'un véhicule dont **le carburant se révèle être notre potentiel**, d'où l'importance de mieux se connaître.



Pour en revenir à ce livret, j'ai la ferme intention de vous dévoiler ce que j'ai fini par découvrir moi-même, il y a quelques années.
Pour vous aider, je vais vous donner un certain nombre d'outils dans ce livret qui vous aideront à progresser du déclic jusqu'à votre réussite!

Voici la démarche:

1. Dans un premier temps, je me permettrai de vous donner quelques conseils, pour vous rappeler que nous ne sommes pas des machines.
2. Ensuite, je vous aiderai à améliorer votre connaissance de vous-même,
3. afin de définir des objectifs en adéquation avec vos forces.
4. Ce travail vous permettra d'établir plus aisément un plan d'action.

Maintenant, je vous laisse prendre connaissance de ce livret qui est fortement inspiré de mon expérience et de mes recherches sur ce thème.

**Votre déclic est probablement déjà initié,
et il se confirmera grâce à la lecture de ce livret ;-).
La réussite dans vos projets se manifestera,
quant à elle, par votre passage à l'action...**

Alors, GO !

Première étape : Améliorez votre connaissance de vous-même, pour un meilleur carburant

Dans cette section, **vous allez devoir faire preuve d'introspection**, et je dois dire que ce n'est pas la partie la plus simple...

Mais elle est tellement nécessaire !

Elle sera nécessaire pour renforcer votre détermination et bien plus, car prendre le temps de vous connaître vous permettra de cheminer rapidement vers votre épanouissement personnel.

Je vous encourage donc vivement à prendre autant de temps qu'il faudra pour y réfléchir et pour être précis dans le choix des mots, car ce sont ceux-là qui vous décriront !

C'est parti !

• Qu'est-ce qui donne du sens à votre vie ? (Exemple : créer des choses, la musique, la famille, ...)

Hiérarchiser vos réponses, autrement dit, de l'activité qui vous correspond le plus à celle qui vous correspond le moins.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• Qu'est-ce qui vous procure du plaisir ? (Exemple: danser, les soirées entre amis, la création...)

Hiérarchiser vos réponses, autrement dit, de l'activité qui vous correspond le plus à celle qui vous correspond le moins.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• **Quelles sont vos forces, vos atouts ?**

Réfléchissez-y seul(e)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Demandez à votre entourage de vous dire les trois forces qui vous caractérisent

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



© Pics-ô-Cordo

• Remplissez le questionnaire sur le site viasurvey.org.

Ce questionnaire vous permet de connaître le top cinq de vos forces. Il se réalise en une dizaine de minutes. Bien que l'inscription soit en anglais, vous pourrez choisir le français pour les questionnaires.

Notez votre top 5 mais aussi celles que vous avez à travailler.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Confrontez toutes les réponses.

Vous avez évidemment repéré que des choses se répètent.

Vous tenez-là, votre carburant. C'est grâce à ces connaissances que vous pourrez avancer.

• **Maintenant, à l'aide de tout ceci, faites une « bucket list » (explications ici) ou bien, décrivez la vie de vos rêves.**

(Utiliser les verbes : Avoir, Faire, Être, et Partager, cela vous aidera à lister vos rêves ou votre rêve).

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

• Ensuite, indiquez les forces dont vous aurez besoin pour atteindre vos objectifs et vous réaliser pleinement.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

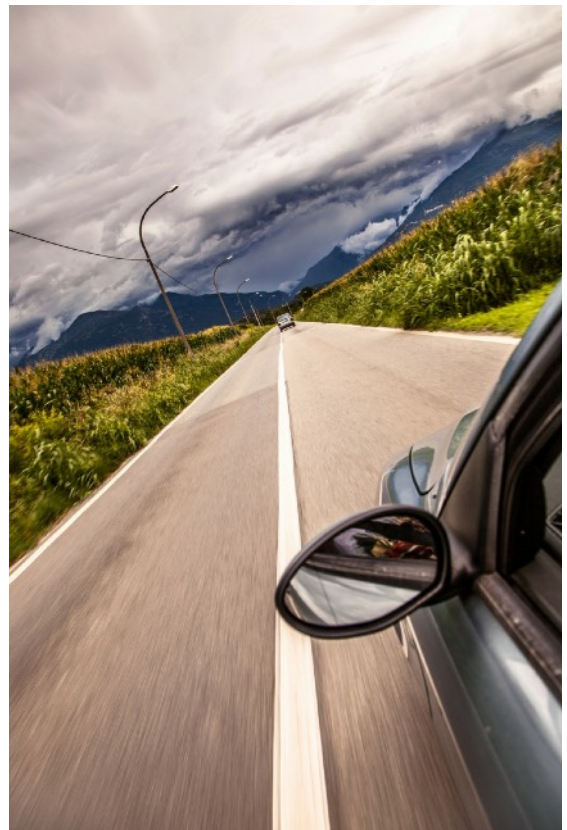
.....

OK, maintenant, vous avez une représentation plus réaliste et précise de vous-même et de ce qui vous fait vibrer.

Qu'allez-vous en faire ?

Eh bien, vous allez passer à l'action !
Vous êtes le conducteur de votre vie et vous avez trouvé votre carburant. Il n'y a plus qu'à !!!

Votre réussite est en cours de construction ;-))



Seconde étape : Définissez vos objectifs : outils indispensables à la réussite

Se fixer des objectifs, c'est mettre tout notre savoir-faire et savoir-être au service de ceux-ci.

OK, mais quelles sont vos objectifs ?

Je vais vous donner deux méthodes afin d'identifier ces fameux objectifs.

La méthode S.M.A.R.T :

Spécifique :

Rédigez un objectif/projet le plus précisément possible, clair, détaillé et compréhensible. Exemple : devenir entrepreneuse dans la création textile.

.....

.....

.....

.....

.....

Mesurable :

Vous devez trouver le moyen de mesurer l'état d'avancement du projet, et à quel moment il est considéré comme atteint.

.....

.....

.....

.....

.....

Accessible :

Surtout, ne mettez pas la barre trop haute, cela peut vite être décourageant.

Un grand objectif peut être décliné en plusieurs petits objectifs à atteindre.

Sachez découper ceux-ci en étape pour accéder au Graal, doucement mais sûrement.

.....

.....

.....
.....
.....

Réaliste :

Oui, bien sûr que vous avez des rêves mais ne mélangeons pas tout, tout de même !

En effet, tous les rêves ne sont pas forcément accessibles dans l'état.

Par contre, rendre le le rêve accessible ou l'adapter grâce a l'étape précédente, là c'est possible.

.....
.....
.....
.....

Temporel :

Un objectif doit toujours être défini dans le temps, avec une date butoir, et des paliers.

.....
.....
.....
.....

Et récemment, j'ai vu s'incruster un **E** à la méthode, la rendant **SMARTE** :

Écologique :

ici, on tient compte de son environnement et son entourage. Autrement dit on prend soin de rendre nos changements acceptables pour les autres.

J'aime bien ce **E**, je le trouve classe !

.....
.....
.....
.....

La méthode que j'utilise,
issue du livre de Tony Robbins « Pouvoir illimité »

1/ Préparation de la définition des objectifs

Cette première partie est simple, normalement, puisque vous avez déjà travaillé dessus dans la première partie de ce livret, à savoir « lister vos rêves/objectifs ».

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2/ Estimer le temps nécessaire pour réaliser chacun de ces rêves/objectifs

Cela peut être 1 an, 5 ans, 10 ans, 20 ans..., peu importe ! C'est à vous de l'estimer.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3/ Donnez-vous 4 objectifs pour l'année en cours

Vous devrez justifier pourquoi vous avez choisi ceux-là, et réfléchir à la manière d'atteindre ces objectifs.

Pour ce faire, il faudra respecter quelques règles :

- Les termes utilisés doivent être positifs
- Les objectifs doivent être spécifiques et précis,
- Pour chacun, il faudra déterminer une preuve de résultat,
- Pour chacun, il faudra déterminer un moyen de contrôle,
- Vos objectifs ne doivent pas être au détriment des autres.

1.....
.....
.....
.....
.....
.....

2.....
.....
.....
.....
.....
.....

3.....
.....
.....
.....
.....
.....

4.....
.....
.....
.....
.....

4/ Lister vos ressources

Nous avons tous plus de ressources que nous le croyons, par exemple, en terme de :

- > Temps,
- > Éducation
- > Personnalité
- > Situation financière
- > Entourage ...

Pensez à des exemples de situations dans le passé lors desquelles vous avez atteint l'objectif grâce à ces ressources, cela vous aidera à les définir.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5/ Qui dois-je devenir ?

Quelles formations vous devriez faire?

Quelle discipline instaurer?

Quelle gestion et organisation de votre temps?

Et plein d'autres questions...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8/ Trouver un mentor ou prendre exemple sur son mentor

Quels seraient ses conseils ?

Utiliser le concept de la modélisation, c'est à dire prendre exemple sur ceux qui ont réussi.

.....
.....
.....
.....
.....

9/ Programmer sa journée idéale

L'intérêt ici est de décrire votre journée idéale au vu des démarches que vous devrez entreprendre afin de parvenir au succès de votre objectif !

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

10/ Réviser la liste régulièrement

Indiquez les progrès, les difficultés, et les résultats dans un journal. Visuellement, vous saurez parfaitement où vous en êtes !

Entre ces deux méthodes je vous laisse choisir celle qui vous conviendra le mieux...

Mais surtout, je vous demande de passer à l'action.



Troisième étape : Elaborez un plan d'action: vous êtes proactifs

La trame de votre plan d'action, ce sont les objectifs que vous avez travaillés plus haut.

Ma méthode est celle que j'ai utilisé pour [mon défi fou](#) sur mon blog :

[« Mon tableau de visualisation : un an pour tout réaliser ! »](#).

J'ai pris chaque objectif, un à un, et je les ai définis précisément en m'inspirant de la méthode décrite plus haut, inspirée de [Tony Robbins « Pouvoir illimité »](#).

Le plan d'action réside tout simplement dans ces questions.

Du coup, comme chaque objectif est composé d'étapes, j'ai dressé un tableau de type « **TRACKER D'HABITUDES** », dans [mon Bullet Journal](#), grâce à la détermination des moyens de contrôle et des preuves de résultats.

Chaque action est inscrite, (qu'elle soit quotidienne, hebdomadaire, mensuelle, trimestrielle ou annuelle) et je coche mon tableau quand l'étape est franchie.

Chaque mois, je constate ce qui fonctionne ou non, et je prends mes dispositions en fonction.

Exemple de tracker mensuel d'habitudes pour mon défi fou

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
MM/S																																
MM/A																																
MM/V																																
MM/E																																
MM/R																																
MM/S																																
INITIATIVES																																
EXERCICES Libérez votre créativité																																
EXERCICES Projet bonheur																																
Garde-robe																																
Déco textile																																
Sortie poubelle noire																																
Sortie poubelle verte																																
ZTD/ revue Hebdomadaire																																
ZTD/ routine quotidienne																																
ZTD/ routine du soir																																
ZTD/ Tâches hebdomadaires																																
Bloguer comme jamais																																
Préparation voyage																																
Minimalisme/ TPI																																
Constat:																																

Quelques conseils par-ci par là!

De la souplesse

Se fixer des objectifs et mettre en place un plan d'action : c'est excellent !

Mais attention, il faudra tout de même s'accorder un peu de souplesse. En effet, en cours de route, vous ne serez pas seul(e)s, il peut donc s'y trouver des obstacles et/ou des opportunités qui perturberont vos plans.

Dans ces moments-là, donnez-vous du temps pour analyser, voire modifier le plan. Il n'est pas gravé dans le marbre.

Si votre objectif est toujours au goût du jour, vous trouverez forcément une solution pour y parvenir en tenant compte des perturbations.

Et si vous n'en trouvez pas, c'est que ce n'est pas le moment, et c'est là que le **R** de la méthode **S.M.A.R.T.E** revient au galop..

Ne soyez pas dur(e)s avec vous-même, la détermination ce n'est pas ça.

La détermination, c'est une attitude ferme et résolue d'une orientation dans une direction précise ! En aucun cas, on ne parle de souffrance face à la rigueur mais plutôt de motivation.

Stop aux pensées négatives

Et c'est là que je vous dis : « stop aux pensées négatives ! »

Elles sont destructrices de détermination en cours de construction.

Malheureusement, nous en avons tous, mais au fur et à mesure qu'on les contrôle, elles se réduisent et prennent si peu de place, qu'on est plus dérangé (et je sais de quoi je parle ? J'en ai toujours mais tellement moins !)

Rappelez-vous vos forces dans ces moments-là, car c'est pour ces moments que nous avons dressé des listes et des listes...

Tout au long de votre conquête de détermination dans vos projets, il faudra agir comme si tout allait réussir, comme si la réussite était la seule option.

Ne vous comparez plus!

Ah oui ! Aussi !

Arrêtez de vous comparer (ça ne fait qu'alimenter vos pensées négatives.) !!

On trouve toujours mieux que nous, quand on cherche bien !

Dans ce cas, plutôt que de vous comparer, piochez dans les qualités de ceux que vous admirez, tentez de vous les approprier et demandez-leur des conseils.

Saviez-vous d'ailleurs que nous ressemblons aux 5 plus proches personnes de notre entourage.

Il faut savoir bien s'entourer, du coup ! ;-)

Evitez les personnes toxiques

Éloignez donc les personnes qui vous volent du temps par leur sarcasme, leurs critiques non constructives, leur méchanceté insidieuse, leur jalousie, ou tout simplement leurs problèmes...

Lorsque vous « traînez » avec des personnes à problèmes, vous devenez une personne à problèmes, et lorsque vous « traînez » avec des personnes bienveillantes, vous devenez bienveillante... C'est presque de la magie !!

Alors fuyez ces personnes toxiques !

« Fuyez, pauvres fous » !! (Référence au « Seigneur des anneaux », comprendra qui pourra !)

Un dernier mot.

« Ce qui ne nous tue pas, nous rend plus fort. »

~~ÉCHECS, ERREURS, BETISES...~~

Bannissez ses mots de votre vocabulaire et utilisez plutôt les mots :
EXPERIENCES, APPRENTISSAGES.

En intégrant ces mots plutôt que les vilains du dessus, vous aurez tellement moins peur de vous tromper et vous comprendrez que les doutes font partie de la création et des projets.

Foncez ! Soyez déterminé(e) !

Et sachez qu'en route, quelqu'erreur qui se produira, sera en réalité une expérience de plus vers votre réussite !

NOTA BENE

Pour bien passer cette étape, il va falloir arrêter de penser comme une victime :

« C'est la faute de mon patron ! », « Oui, mais si le gouvernement faisait ça pour nous ! », « On ne pense jamais à moi ! »...

Stop ! Immédiatement !

Vous devez penser « agir » et non « subir ».

C'est vrai que la réalité de la vie fait qu'on interagit avec les autres, mais dès lors que l'on avance du mieux qu'on peut vers nos objectifs, on oublie de prêter attention aux autres :

C'est ça, se concentrer sur sa réussite, être déterminé.

Dans cette quête de réussite de vos projets, il faudra parfois (voire souvent) sortir de votre zone de confort et détruire vos croyances limitantes :

- **Sortir de sa zone de confort**, c'est inscrire de l'originalité au milieu de nos routines (ex : parler à un inconnu, changer de route pour aller au boulot...) Certaines routines sont nécessaires, mais l'imprévu l'est tout autant. Et c'est l'imprévu que vous décidez qui vous sortira de votre zone de confort.
- Quant aux **croyances limitantes**, c'est se mettre des barrières où il peut se trouver des solutions, par exemple, se dire : « J'aimerais bien faire du sport, mais je n'ai pas le temps ! » (Ça parle sûrement à beaucoup !). C'est sûrement un peu vrai mais c'est surtout très très faux!

L'expression « Quand on veut on peut ! » prend tout son sens...

Cette phrase, je l'utilisais il n'y a pas si longtemps et maintenant je me lève à 6h15 pour aller courir à 6h30. Ce ne serait peut-être pas votre solution, mais il y en a.

- Pour ma part, j'avais cette croyance-là pour le sport,
- Je croyais aussi que je n'étais pas capable de tenir un blog, parce que soit disant je n'étais pas assez rigoureuse et que je ne serai pas intéressante !! L'avoir tenté m'a prouvé le contraire !!!...

Conclusion

Voilà, à mon avis, ce comment un déclic bien travaillé amène à la réussite.

Un concentré d'actions mis en œuvre en faveur d'un objectif précis.

C'est aussi, au fur et à mesure de la démarche, un état d'esprit qui s'installe.

Alors, prenez le temps d'affiner votre connaissance de vous-même, cela vous donnera plus confiance en vous.

Définissez vos objectifs, et passez à l'action !

Et bien sûr, n'abandonnez pas, car :

« Notre vie vaut ce qu'elle nous a couté d'efforts » (F.Mauriac)

« Le plaisir se ramasse,
La joie se cueille,
Le bonheur se cultive. »



Merci de m'avoir lue...

Florence Cordelette