Cahier d'énergie

Journal de pensées

Semaine 1

Au cours de cette première semaine, nous allons focaliser notre attention sur les pensées que vous perpétuez actuellement à votre sujet. Cela vous permettra de faire attention à des pensées qui sont si normales et si communes qu'elles se contentent d'effleurer votre conscience. Elles apparaissent plus comme un arrière-plan constant, comme un bourdonnement négatif. Vérifiez et observez ce que vous pensez lorsque vous vous habillez, effectuez une tâche ou non, parlez à votre famille, conduisez, faites les courses, cuisinez, travaillez, que vous mangez, etc. Chaque jour, notez ces pensées et suivez-les pour voir ce que vous pouvez découvrir d'autre.

Jour 1

Regardez-vous dans un miroir. Notez les pensées qui vous viennent à l'esprit en vous observant.

Que pensez-vous de votre corps ?

Jour 2

Qui êtes-vous ?

Remplissez la phrase suivante :

Sur une échelle de 1 à 10, je crois que je me note _____ parce que je pense que je suis…

Jour 3

Notez les pensées qui vous habitent à votre sujet, en fonction de la façon dont les autres vous voient.

Que pensez-vous de vos capacités ?

Jour 4

Sur la base de ce qu'on vous a dit, quelles sont les pensées que vous avez de vous-même ?

Que pensez-vous de vous par rapport aux autres ?

Jour 5

Est-ce que vous vous appréciez, vous aimez ou vous détestez ? Pourquoi ?

Que pensez-vous de ce que vous avez accompli ?

Jour 6

Que pensez-vous de vous-même ?

Que pensez-vous de votre personnalité ?

Jour 7

Quelles sont vos forces selon vous ?

Quelles pensées avez-vous à propos de vos faiblesses ?

Semaine 2

Lors de la deuxième semaine, je vous invite à prêter attention aux pensées que vous avez sur votre vie. Vous pourriez imaginer que les pensées sur votre vie concernent votre vie, mais en réalité elles vous concernent vous et la façon dont vous vous voyez dans votre vie. Votre vie ne vous arrive pas, votre vie est l'histoire que vous vous racontez et la manière dont vous vivez. N'essayez pas de modifier les pensées qui vous parviennent chaque jour. Prêtez attention et soyez honnête quant à la direction que prend votre esprit et à ce qu'il pense.

Jour 1

Quelles sont les pensées qui vous viennent à l'esprit sur votre vie aujourd'hui ?

À quoi ressemble votre vie ?

Jour 2

Quelles sont les pensées qui vous viennent à l'esprit sur votre vie aujourd'hui ?

Que pensez-vous de l'endroit où vous vivez ?

Jour 3

Quelles sont les pensées qui vous viennent à l'esprit sur votre vie aujourd'hui ?

Que pensez-vous de votre quotidien ?

Jour 4

Quelles sont les pensées qui vous viennent à l'esprit sur votre vie aujourd'hui ?

Que pensez-vous de votre travail ?

Jour 5

Quelles sont les pensées qui vous viennent à l'esprit sur votre vie aujourd'hui ?

Que pensez-vous de vos finances ?

Jour 6

Quelles sont les pensées qui vous viennent à l'esprit sur votre vie aujourd'hui ?

Que pensez-vous de vos relations ?

Jour 7

Quelles sont les pensées qui vous viennent à l'esprit sur votre vie aujourd'hui ?

Que pensez-vous de vos opportunités ?

Semaine 3

Au cours de la troisième semaine, vous allez écrire sur votre histoire actuelle. Commencez par un titre et quelques chapitres, puis écrivez ce que vous avez cru de l'histoire de vous. Vous pouvez inclure votre enfance, votre vie familiale, votre adolescence, votre scolarité, vos relations.

Incluez toutes les choses qui, selon vous, vous définissent. Soyez honnête.

Écrivez ce que vous avez mal fait, ce qui vous a défavorisé ou offensé. Intégrez l'histoire qui fait de vous une victime impuissante, et révélez toutes les horribles vérités dont vous n'avez peut-être pas pris conscience et que vous vous racontiez sur la « vérité » de ce que c'était d'être vous.

Je vous ai donné trois pages et demie. Rédigez tout en une seule fois ou un peu chaque jour de cette semaine, mais remplissez toutes les pages.

L'histoire de votre vie actuelle

Semaine 4

Il s'agit de la partie la plus amusante. Au cours de la quatrième semaine, écrivez l'histoire que vous souhaitez écrire sur vous. C'est un nouveau titre et un nouveau voyage, un récit dont vous êtes le héros que vous voulez être. Aucune limite à qui vous voulez être ne doit vous restreindre. Vous n'avez pas à tenir compte de l'opinion de quelqu'un d'autre. Vous n'avez pas à considérer votre passé ou vos capacités actuelles. Vous pouvez choisir votre nouvelle histoire basée simplement sur ce que vous voulez. Prenez votre temps avec ça et incluez autant de détails que vous pouvez. Appréciez ce processus.

Remémorez-vous cette nouvelle image de votre futur que vous avez dépeinte chaque fois que vous vous surprenez à douter de vous.

Vous pouvez tout écrire d'un trait, mais chaque jour, revenez-y et ajoutez plus de détails et de désirs.

Questions à considérer :

- Qui voulez-vous être ?
- Comment voulez-vous vous définir ?
- Que voulez-vous penser de votre physique ?
- Que voulez-vous créer ?
- Quel exemple souhaitez-vous donner ?
- Songez aux changements que vous désirez accomplir et visualisez-vous dans une situation où vous les auriez déjà menés à bien. Qu'est-ce qui sera différent ?
- Comment gérez-vous les problèmes différemment ?
- Comment réagissez-vous différemment ?
- Comment agissez-vous différemment ?
- Comment vous montrez-vous différemment ?

Je vous ai donné trois pages. Remplissez-les toutes pour décrire votre futur.

Remémorez-vous cette nouvelle image de votre futur que vous avez dépeinte chaque fois que vous vous surprenez à douter de vous.

L'histoire de votre futur

Semaine 5

Mentalité d'abondance pour déterminer ce que vous voulez

Lors de la cinquième semaine, nous transformons vos idées en objectifs concrets. C'est grâce à cela que vous allez créer cette histoire du futur que vous avez imaginée. Nous allons déterminer votre premier objectif avec une énergie d'abondance et déterminer votre plan d'action pour accomplir ce que vous voulez.

Je vous invite à ressentir un sentiment d'abondance lorsque vous déterminez votre objectif. Cela consiste à réaliser tout ce que vous avez déjà avant de vous concentrer sur ce que vous voulez créer en plus. Dressez une liste de vingt-six choses que vous voulez. Une chose sur deux sur cette liste devrait être quelque chose que vous voulez vraiment et que vous avez déjà. La plupart d'entre nous ne passent pas leur temps à vouloir ce qu'ils ont. Vouloir les choses que vous avez déjà est différent de simplement être reconnaissant pour ces choses. C'est un autre type d'énergie. Vous pouvez même orienter un peu votre esprit pour l'aider à générer ce sentiment d'abondance :

- Tout d'abord, décrivez quelque chose que vous avez et que vous voulez avoir : cela peut être un travail, un salaire, un endroit où vivre, un voyage que vous avez fait, votre conjoint ou vos enfants.
- Décrivez ensuite quelque chose que vous voulez et que vous n'avez pas encore, comme une silhouette plus mince, un sac d'un créateur renommé, une résidence secondaire, un voyage en Australie avec votre famille en première classe et dans un bel hôtel.
- Recommencez et énumérez une autre chose que vous avez puis une que vous voulez vraiment jusqu'à ce que votre liste soit complète.

Ce que vous avez fait, c'est créer un sandwich. Au milieu des choses que vous avez, il y a quelque chose que vous voulez et que vous pouvez utiliser comme objectif. L'intérêt de cette liste est de déterminer ce que vous voulez en plus de ce que vous avez déjà, d'un sentiment d'abondance et non de manque. C'est la première étape.

Votre liste de souhaits

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. _____

Notez votre objectif et soyez spécifique

L'étape suivante est l'une des plus importantes : faites de l'une des choses que vous n'avez pas encore dans votre liste votre objectif. Soyez alors très spécifique sur une des choses que vous n'avez pas encore. Celle que vous choisissez n'a pas vraiment d'importance. Pour votre premier objectif, je vous invite à en choisir un – n'importe lequel – que vous allez accomplir en trois semaines.

Cela doit être mis par écrit. C'est une étape fondamentale dans la réalisation d'objectif. Lorsque vous le sortez de votre cerveau pour le coucher sur une feuille de papier, il devient soudainement réel, en dehors de votre imagination. C'est puissant. Non seulement vous l'écrivez pour pouvoir le regarder et le déplacer un peu, mais aussi pour pouvoir le lire chaque jour.

Écrivez votre objectif à la première personne et au présent. Plus vous êtes précis, mieux c'est. Choisissez des dates, des montants et d'autres critères qui vous permettront de mesurer si votre objectif est atteint – la seule chose que vous ne devez pas inclure à ce stade est la manière dont vous allez l'accomplir, car votre cerveau voudra vous bloquer là-dessus. À ce stade, vous n'avez pas besoin de savoir le « comment », alors ne vous en préoccupez pas. Vous allez juste penser à quoi, quand et combien.

Voici quelques règles qui pourront vous aider à optimiser la façon dont vous définissez votre objectif :

- **Utilisez des termes positifs :** concentrez-vous uniquement sur ce que vous souhaitez et non sur ce que vous ne voulez pas.
- **Choisissez un objectif mesurable :** être précis est primordial dans la fixation d'objectif. Cela vous évitera de tergiverser pour savoir si vous avez oui ou non atteint votre objectif.
- **Déterminez une limite de temps :** fixez-vous un laps de temps pour y arriver. Cependant, n'oubliez pas que vous ne serez pas plus heureux après avoir atteint votre objectif donc cela ne sert à rien de vous fixer un laps de temps trop court. Cela pourrait au contraire vous nuire et vous démotiver. Cela aurait alors l'effet totalement inverse de ce que cela est censé générer en vous.
- **Gardez la situation en main :** la réalisation de vos objectifs ne doit dépendre que de vous. Assurez-vous que vos objectifs concernent uniquement des choses sur lesquelles vous pouvez agir et que vous ne conditionnez pas votre réussite au comportement de quelqu'un d'autre.
- **Insérez le sens de la contribution dans votre objectif :** imaginez les conséquences qu'aura sur l'avenir ce que vous proposez d'atteindre. Cela a un effet bien plus épanouissant et motivant d'ajouter un aspect bénéfique pour autrui.

Votre objectif

Écrivez-le ici et soyez précis !

Voyez grand, visez l'« impossible »

Peu importe ce que vous voulez, écoutez-vous et ne laissez personne limiter vos rêves et vous dire que vous n'êtes pas capable ou que ce rêve ne vaut pas le coup. Je pense que la vie est bien faite et que si nous voulons quelque chose, c'est que nous sommes capables de l'avoir. Il ne s'agit pas de rêver de devenir danseuse étoile ou astronaute (quoique, certains d'entre vous sont peut-être faits pour cela !) ou de chercher à atteindre un objectif qui vous épuiserait. Il s'agit plutôt de trouver des aspirations qui vous muent, vous motivent et vous poussent à grandir.

Voyez plus grand que ce que vous êtes prêt à croire. C'est normal de repousser un peu les limites.

Soyez clair envers vous-même sur les raisons pour lesquelles cet objectif est important pour vous. Si vous trouvez suffisamment de raisons qui vous plaisent pour faire quelque chose, vous pouvez le faire. Si vous aimez vos raisons, vous le ferez. L'intention avec laquelle vous agissez vous motivera alors bien plus que le résultat recherché en lui-même. C'est ce qui fera que vous vous engagerez réellement à faire quelque chose. C'est cela qui fait la différence avec un intérêt passager. Si vous savez clairement pourquoi vous voulez atteindre cet objectif, vous irez jusqu'au bout de votre objectif. Lorsque vous avez de bonnes raisons d'agir, vous trouverez le « comment », c'est-à-dire la manière dont vous y prendrez pour atteindre cet objectif.

Avant que vous ne vous en rendiez compte, le mois sera passé et votre objectif sera atteint. Le temps va passer de toute façon, autant l'utiliser pour créer des résultats que vous voulez vraiment.

Votre « pourquoi »

Déterminez votre plan d'action

Vous êtes maintenant prêt à rédiger votre plan d'action. C'est le « comment ». Si des pensées négatives continuent de vous bloquer, arrêtez, et notez ces pensées, regardez-les, évaluez-les vraiment et sachez que ce ne sont que des choix. Vous n'êtes pas obligé de les croire, et elles se sont présentées à votre esprit dans le but de vous protéger. Nous devons reconnaître les pensées qui forment nos peurs et nos doutes, y prêter attention, puis aller au-delà. Demandez-vous : *si tout était possible, si je pouvais tout apprendre, comment m'y prendrais-je pour atteindre cet objectif ?*

Vous pouvez faire alors le brainstorming de tout ce que vous allez faire pour atteindre votre objectif. Utilisez les pages suivantes pour le faire. Alors – à vos crayons – c'est parti !

Lorsque vous avez votre plan d'action, reformulez chaque tâche sous forme de **résultat** que vous allez produire. Cela permettra à votre cerveau de visualiser ce qu'il doit produire. Vous serez alors bien plus productif. Incluez chaque résultat dans votre planning pour le mois à venir.

Votre to do list

Il est temps de se creuser les méninges et d'être créatif. Listez absolument tout ce que vous avez à faire pour accomplir votre objectif du mois. Posez-vous la question « quoi d'autre ? » jusqu'à ce que vous ayez vraiment épuisé tout ce que cela va impliquer.

Si votre liste inclut des tâches importantes, décomposez-les en plusieurs étapes. Plus votre *to do list* sera fragmentée en petites actions à effectuer, mieux ce sera.

Obstacles et stratégies

Listez tous les obstacles qui pourraient potentiellement vous empêcher d'atteindre votre objectif.

Transformez chaque obstacle que vous avez listé en une stratégie à adopter ou une compétence que vous allez développer. Ajoutez chacune de ces stratégies ou compétences à apprendre dans votre *to do list* de la page précédente.

Obstacles		Stratégies
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	

Votre plan d'action

1. Dans votre *to do list*, numérotez chacune des tâches à accomplir pour définir l'ordre dans lequel vous allez les accomplir.

2. Pour chacun des résultats à produire dans votre *to do list*, déterminez et écrivez le temps que vous souhaitez y accorder.

   Si vous n'êtes pas sûr du temps qu'il vous faudra, prévoyez large. Ne soyez pas trop dur avec vous-même.

   Rappelez-vous qu'après il faudra effectuer cette tâche dans le temps que vous vous êtes donné. Si vous vous laissez trop peu de temps, vous sabotez vous-même votre plan.

   Soyez indulgent, surtout si c'est quelque chose que vous faites pour la première fois. Gardez à l'esprit qu'il vous faut peut-être du temps pour apprendre et trouver comment faire.

3. Utilisez la fiche « Agenda » pour ajouter chaque résultat inclus dans votre *to do list* à votre agenda.

   N'oubliez pas mon conseil et reformulez chaque action de votre *to do list* pour qu'elle apparaisse comme un résultat accompli dans votre planning.

Semaine 6

Passez à l'action ! Votre auto-coaching quotidien pour vous y aider

Faites cet exercice quotidiennement.

Une fois que vous avez fait le travail en amont et tout programmé, la seule chose que vous devez faire est de vous y tenir.

Les premiers jours sont généralement faciles, puis nous nous essoufflons un peu. Mais si nous nous engageons à gérer et orienter notre état d'esprit, nous pouvons apprendre à diriger notre énergie et notre attention pour obtenir des résultats étonnants. Si vous vous engagez à suivre votre planning pendant un mois, vous surmonterez la pénibilité et réaliserez à quel point cela est efficace.

Vous dépasserez l'ennui et réaliserez à quel point vous pouvez être productif et puissant lorsque vous planifiez.

Imaginez que votre objectif soit atteint. Vous serez dans un endroit différent à la fin de la période que vous vous êtes donnée pour atteindre votre objectif si vous vous en tenez à ce qui est sur votre calendrier.

De plus, vous développerez une nouvelle compétence et habitude qui vous servira toute votre vie : celle de tenir vos engagements envers vous-même.

C'est parti !

Jour 1

1. Rappelez-vous votre objectif, réécrivez-le ci-dessous. C'est ce que vous aurez accompli dans un mois. Relisez-le chaque jour et écrivez-le autant que nécessaire pour le mémoriser.

2. Qu'y a-t-il au programme aujourd'hui pour atteindre cet objectif ?

3. Écrivez pendant cinq minutes tout ce qui vous vient à l'esprit à propos de ce que vous avez prévu d'accomplir aujourd'hui. Videz-vous la tête. Y a-t-il quoi que ce soit qui pourrait vous empêcher de faire ce que vous avez prévu ?

4. Prenez du recul en relisant le point 3 : distinguez les faits/circonstances et vos pensées à propos de ces circonstances. Choisissez une pensée que vous avez écrite dans le point 3 et écrivez l'émotion que cette pensée génère en vous.

5. Demandez-vous : *cette émotion m'aide-t-elle à passer à l'action et à me rapprocher de votre objectif ?*

Si la réponse est oui, continuez ainsi.

Si la réponse est non, comment voulez-vous et devez-vous plutôt vous sentir pour accomplir ce que vous avez prévu de faire aujourd'hui pour vous rapprocher de votre objectif ? Écrivez l'émotion choisie.

6. Que pouvez-vous penser pour vous sentir ainsi ?

Répétez cette pensée à vous-même tout au long de la journée, chaque fois que vous sentez le découragement monter ou que vous vous voyez procrastiner.

Ressentez l'émotion que vous avez choisie au point 5 en répétant cette pensée.

Jour __

1. Écrivez votre objectif.

2. Listez ce que vous avez accompli de positif hier, vous rapprochant de votre objectif.

3. Qu'y a-t-il au programme aujourd'hui pour atteindre cet objectif ?

4. Écrivez pendant cinq minutes tout ce qui vous vient à l'esprit à propos de ce que vous avez prévu d'accomplir aujourd'hui. Videz-vous la tête. Y a-t-il quoi que ce soit qui pourrait vous empêcher de faire ce que vous avez prévu ?

5. Prenez du recul en relisant le point 4 : distinguez les faits/circonstances et vos pensées à propos de ces circonstances. Choisissez une pensée que vous avez écrite dans le point 4 et écrivez l'émotion que cette pensée génère en vous.

6. Demandez-vous : *cette émotion m'aide-t-elle à passer à l'action et à me rapprocher de votre objectif ?*

Si la réponse est oui, continuez ainsi.

Si la réponse est non, comment voulez-vous et devez-vous plutôt vous sentir pour accomplir ce que vous avez prévu de faire aujourd'hui pour vous rapprocher de votre objectif ? Écrivez l'émotion choisie.

7. Que pouvez-vous penser pour vous sentir ainsi ?

Répétez cette pensée à vous-même tout au long de la journée, chaque fois que vous sentez le découragement monter ou que vous vous voyez procrastiner.

Ressentez l'émotion que vous avez choisie au point 6 en répétant cette pensée.

J'ai prévu ce cahier d'énergie pour un objectif de trois semaines ; répondez donc aux 7 questions précédentes quotidiennement pendant 20 jours.

Tout au long de ce processus, n'oubliez pas de vous féliciter et de vous célébrer. Peu importe le résultat. Le simple fait de faire le travail est une victoire en soi. Vous cherchez à vous dépasser et vous méritez toute votre admiration pour cela ! N'oubliez pas que tant que vous n'abandonnez pas, ce n'est jamais vraiment un échec. Persistez et croyez en vous. Vous verrez que vous êtes capable de bien plus que ce que vous pensez actuellement. Vous allez vous époustoufler !

Fiches planning

To do list

Pensez aux tâches qui vous faciliteront la pratique de ces outils au quotidien et listez-les toutes dans votre *to do list* ci-dessous.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Notes

Agenda

Prévoyez dans l'agenda ci-dessous à quel moment de la journée ou de la semaine vous allez accomplir chaque tâche.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6 h							
7 h							
8 h							
9 h							
10 h							
11 h							
12 h							
13 h							
14 h							
15 h							
16 h							
17 h							
18 h							
19 h							
20 h							
21 h							
22 h							

Notes

Tracker

Suivez vos progrès et faites le bilan de votre semaine. Qu'est-ce qui a marché ? Qu'est-ce qui peut être amélioré ?

Faire le bilan ne consiste pas à se juger mais plutôt à mettre en avant ce que vous avez bien fait, vos progrès. Cela sert aussi à trouver des solutions pour faire encore mieux et adapter vos habitudes à ce que vous voulez vraiment créer dans votre vie. Adaptez votre agenda au mode de vie que vous souhaitez et n'oubliez pas que cet outil est destiné à améliorer votre vie, pas à vous mettre la pression.

Habitudes quotidiennes

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

Habitudes hebdomadaires

Notes