

# LA METAPHORE

# DE L'AVENTURIER



# Satisfaire vos désirs ne dépend que de vous

**N**on, cet e-book n'a pas pour but de vous donner une méthode pour devenir quelqu'un de génial. Non, cet e-book ne vous permettra pas d'avoir des super pouvoirs pour devenir celui que vous souhaitez être.

Vous savez pourquoi ?

Parce que vous n'avez besoin d'aucun produit pour avoir des super pouvoirs. Prenez en bien conscience :

*Personne sur cette planète ne peut prétendre avoir une solution toute faite à vos objectifs.*

Si vous lisez ces lignes, c'est que jusqu'à aujourd'hui, vous avez survécu à de nombreux obstacles qui ont traversé votre chemin. Votre besoin de survivre dans notre société vous a poussé à prendre de nombreuses décisions qui ont fait qu'aujourd'hui, vous êtes toujours en vie. Et cela, personne ne peut vous le retirer : **Vous êtes toujours vivant.** Et personne ne peut me contredire si je dis que vous n'avez jamais pris de mauvaise décision pour survivre jusqu'à aujourd'hui.

La prise de conscience est importante :

La Métaphore de l'aventurier

*Nous avons tous en nous des superpouvoirs quand nous considérons notre objectif comme vital.*

Il n'est donc aucunement nécessaire de consommer des produits qui vous donnent de multiples promesses. Non, ce n'est pas ce dont nous avons besoin. Ce dont nous avons besoin, c'est une envie d'aspirer à quelque chose de mieux que le droit de survivre ou de vivre une petite vie moyenne.

**Tout simplement, visez haut !**

Bien sûr, certains lecteurs me diront qu'ils ont déjà essayé de viser haut mais sans résultats. Oui, et c'est justement là le principal problème de notre société consummatrice. Nous visons le haut de la montagne mais nous restons immobile, les pieds coincés dans la glue à regarder la montagne avec envie.

*Vous pensez peut-être que cet e-book aura pour but de condamner notre société actuelle ? Il n'en est rien rassurez vous.*

Vous avez en vous toutes les ressources nécessaires à l'atteinte de votre objectif.

Les comportements que vous désirez intégrer dans votre personnalité, vous les avez déjà appliqués au moins une fois dans votre vie. Peut-être le contexte était-il différent mais vous les avez déjà faits.

Votre quotidien doit devenir la marche supplémentaire qui vous monte vers votre objectif. Pour cela, il faut agir.

Agir n'est pas une chose simple, surtout quand nous avons les pieds coincés dans la glue. C'est là l'effort le plus difficile à faire. Cesser de rêvasser et faire le premier pas vers la montagne.

Actuellement, dans le monde, il y a deux types de personnes. Il y a une majorité de gens qui ont une vie statique et qui regarde les montagnes avec envie sans bouger le moindre orteil. Et... il y en a d'autres qui se décident à avoir une dynamique de vie et qui s'avancent lentement mais sûrement vers la montagne.

C'est votre devoir d'adopter une dynamique de vie vous permettant un jour d'atteindre votre objectif.



*Viser la montagne, oui...*



*... Mais à condition de l'escalader*

## Ce que la dynamique de vie peut vous apporter

**A**voir une dynamique de vie, c'est vous ouvrir à tout ce que le monde et vous même peuvent vous apporter. Durant votre cheminement vers la montagne (votre objectif), vous rencontrerez de nombreux obstacles et vous prendrez conscience de vos limites (physiques, mentales,...). Mais votre parcours sera aussi parsemé d'appuis, d'abri et autres ressources vous aidant. Et...Bien sur, vous prendrez aussi conscience de vos forces.

Voyez vous où je veux en venir ?

- Avoir une dynamique de vie vous permettra d'augmenter **vos connaissances de vous-même**. Vos réactions par rapport aux obstacles de la vie quotidienne vous permettent de multiples prises de conscience que vous n'aurez jamais en restant statique. Toutes ces prises de conscience sont bonnes à prendre, que ce soit vos forces comme vos faiblesses.
- Avoir une dynamique de vie, c'est aussi vous donner l'impression que vous faites enfin bouger les choses et que **vous prenez enfin votre vie en main**. Ces 2 ingrédients vous conditionnent à avoir une meilleure estime de vous-même.

- Une dynamique de vie, c'est indubitablement laisser une porte ouverte vers un réveil au quotidien **motivé et plein d'énergie**.

L'objectif de cet e-book est de vous aider à avoir la dynamique de vie qui vous plaît. Je ne vais pas vous dire de faire 20 minutes de musculation par jour, de sortir deux fois par semaine en boîte ou de prendre la parole en public...Certainement pas. Vous savez mieux que moi ce que vous désirez être... Et ce que vous devez faire pour atteindre cet objectif.

Pour rappel, avoir une dynamique n'implique pas de se débarrasser de nos anciens comportements pour en avoir des nouveaux. Non, rappelez vous d'une chose, vous avez en vous toutes les ressources nécessaires pour arriver à vos fins. Il est donc inutile de créer de nouveaux comportements. Il suffit juste de se servir de vos comportements actuels dans des contextes mieux adaptés.

Ce que je vous propose, C'est d'alléger les efforts nécessaires pour faire les premiers pas. Ensuite, dès que vous aurez fait les premiers pas, vous n'aurez plus jamais besoin de produits miracles. **Puisque le miracle, ce sera vous !**

Bien sûr, rien ne vous empêche de continuer à avoir une vie statique. Les mérites de la vie statique sont la sécurité. Et personne n'a le droit de juger ce choix. Si vous êtes dans cet état d'esprit, je vous recommande de stopper la lecture de cet e-book. Le livre ne vous apportera dans ce cas rien de bon.



*Vous voulez conserver une vie statique ? Personne ne vous jugera.  
Votre lecture peut s'achever ici.*

# Sortir de votre vie statique

## 1- Trouver la montagne de votre choix

**A**vant d'entrer dans une dynamique de vie, il est avant tout nécessaire de prendre conscience que vous avez une vie statique.

Ce n'est pas grave d'avoir eu les pieds dans la glue pendant de nombreuses années. Inutile de vous en vouloir, vous n'êtes pas le responsable. Nous sommes conditionnés à être ainsi.

*Projetons deux siècles auparavant, imaginez-vous dans une société sans un véritable système de transmission de l'information. Vous n'aurez alors pas connaissance des choses qui se réalisent hormis celle de votre petit patelin.*

*Vos ambitions, vos rêves et vos projets seront limités par votre connaissance des choses qui se réalisent autour de vous.*

*Si vous vivez dans un monde agricole en ayant une connaissance très limitée des sciences et de l'art, il vous sera difficile d'aspirer dans ces 2 domaines méconnus de vous.*

Hors, nous vivons dans une société avec la mondialisation de l'information. Nous prenons conscience que des personnes partant de rien, parviennent à devenir des artistes (Star Academy), que des idéalistes deviennent des leaders reconnus (Che Guevara,...) et que des experts dans de nombreux domaines avaient juste au départ « une idée » et rien d'autre. Et alors, inconsciemment, on se dit :

*Pourquoi pas moi ?*

C'est vrai ça ! Pourquoi pas vous ? Mais le principal comportement qui vous empêche de faire le premier pas vers une vie dynamique est la rêvasserie.

La rêvasserie est l'activité favorite des personnes qui ont les pieds dans la glue. C'est même à vrai dire tout ce qu'il leur reste à faire. Mais puisque vous êtes encore là, vous avez décidé de voir les choses autrement.

*Autrement dit, vous avez enfin le choix.*

## 2 - Vos rêvasseries à votre service

**P**our les personnes statiques, il leur est fréquent de se mettre en mode « rêvasserie ». Ils se projettent alors dans un avenir proche ou lointain dans lequel ils agissent comme ils le souhaiteraient. Ils ne le disent pas mais ils rêvent secrètement qu'ils ont une dynamique de vie.

Quand bien même rêvasser n'est pas un comportement qu'ils ont choisi, il n'est pas pour autant bénéfique pour leur estime personnelle :

Evidemment, à rêvasser d'un avenir meilleur, ils se mettent inconsciemment en tête qu'ils sont incapables de faire actuellement ce à quoi ils rêvent. Et oui, s'ils se sentaient aptes à le faire maintenant, ils ne rêvasseraient pas, ils agiraient.

Sans cette prise de conscience, nombreuses sont les personnes qui continueront à détruire leur estime personnelle sans même sans rendre compte.

Par contre, en prenant conscience de l'erreur, il est possible de détourner ce mécanisme destructeur pour en faire un mécanisme constructif.

Oui ! La rêvasserie peut être révélatrice d'un message vital pour vous :

*Qu'est ce que vous voulez de la vie ? Qu'est ce que vous désirez le plus ?*

Maintenant, quand je suis en train de rêvasser, je me dis que c'est l'occasion idéale de faire une pause en chemin. Et cela, afin de définir ce à quoi j'aspire au fond de moi.

A chaque fois que vous passez d'un mode actif au mode « **fantasme** », **écrivez de quoi il s'agit dans un petit carnet** en une ou deux lignes puis reprenez tranquillement le cours de votre vie. Au bout d'un moment, **votre carnet comportera un certain nombre de pages sur ce à quoi vous rêvassez.**

Selon la divergence de vos rêveries, cela peut sembler difficile de trouver ce que vous désirez réellement en ce moment.

Mais, après une observation un peu plus minutieuse...vous remarquerez peut-être que **la totalité de vos fantasmes en ce moment implique un désir commun.** Le cadre de vos rêveries changent peut-être à chaque fois mais le désir est toujours le même. C'est ce désir qui est important !

*Ce qu'il faut retenir, c'est que les fantasmes qui traversent notre esprit peuvent être un indicateur puissant pour ce que vous voulez réellement au plus profond. Beaucoup ne savent pas vraiment ce qu'ils veulent inconsciemment à un moment donné.*

Par exemple, vous voulez quoi immédiatement ? Que votre réponse soit « plusieurs choses » ou « rien de spécial », cela ne vous fera aller nulle part.

Cela reviendrait à demander à un chauffeur de Taxi de vous déposer nulle part ou partout, il sera bien ennuyé le pauvre.

L'homme statique est exactement dans cet état d'esprit là. Il reste au milieu de plusieurs montagnes aux directions opposées. Voulant toutes les escalader en même temps, il est dans une impasse et donc ne bouge pas.

C'est un comportement typique : **les hommes veulent avoir toutes les meilleures choses du monde mais ne savent pas faire un choix.** Votre inconscient le sait lui. Et il vous le fait comprendre par vos rêvasseries. Alors... Qui de mieux que vous même est apte à savoir ce que vous voulez vraiment?

Allez-y, lancez-vous ! Pourquoi pas maintenant ? Choisissez une direction avec l'aide de vos « fantasmes ». Ils sont un indicateur émotionnel très puissant !

Essayez de le faire **durant une seule journée** et observez les résultats. Peut-être pourriez-vous y **trouver une source d'inspiration pour un prochain grand projet** ? Peut-être pourriez-vous enfin comprendre **ce qui vous stimule dans vos hobbies?** Et pourquoi ne pas **découvrir le but de votre vie** ?

### 3- Créer votre propre carte à l'aventure

*Grâce à vos rêvasseries, vous avez pu être guidé vers ce à quoi vous aspirez !*

L'objet de vos désirs ressemble au pic d'une montagne que vous devez escalader. Actuellement, vous avez encore les pieds dans la glue mais vous êtes bien décidé à en sortir. Vous regardez motivé le pic de votre montagne avec envie.

Entre le moment où vous serez débarrassé de la glue et le moment où vous aurez atteint le pic, il va y avoir de multiples étapes que vous franchirez grâce à votre nouvelle dynamique de vie.

*Mais quelles sont ces étapes ?*

Servons nous à nouveau d'un comportement de votre ancienne vie statique. Regardez le haut de la montagne que vous désirez atteindre et à partir de ce point visualisez le trajet à parcourir à reculons ? Quelles sont les étapes ? **Prenez en bonne note.**

**Voici mon propre exemple à l'époque où je rêvassais encore sur mon avenir :**

*Ce que je veux, c'est devenir une figure reconnue du développement personnel !*

*Très bien. Quelle est l'étape précédente ?*

*Avoir un fort audimat qui apprécie mes conseils sur un blog que j'aurais créé.*

*Quelle est l'étape précédente ?*

*Et bien... Ecrire des articles intéressants, échanger avec d'autres personnes qui ont atteint mon objectif*

*Etape précédente ?*

*Disposer du temps nécessaire pour écrire des articles*

*Etape précédente ?*

*Organiser de suite mon emploi du temps*

Bien ! Faites de même de votre côté si vous en avez envie. Nous y sommes presque ! Vous savez où vous voulez aller et vous avez un bon petit plan d'action. Il ne reste qu'à vous débarrasser de cette satanée glue aux pieds.

## Se débarrasser de cette glue : la procrastination

**V**ous savez où vous voulez aller et vous avez les cartes en main. Mais il y a encore cette glue qui vous colle : **la procrastination**. C'est le dernier élément qui vous reste de commun avec les personnes à vie statique.

Place à la révélation : **Cette glue n'a jamais existé.**

Elle est juste le symbole de votre envie de rester en sécurité. Il y a 2 barrières inconscientes qui tentent de vous rattacher au besoin de sécurité et par conséquent à la peur de partir à l'aventure :

- Le perfectionnisme
- La procrastination

Ces 2 barrières sont dépendantes l'une de l'autre. Encore une fois, nous ne sommes pas perfectionnistes et procrastinateurs de naissance.

Le marketing des produits de consommation veulent nous faire passer le message qu'en consommant, nous pouvons approcher la perfection.

Par le biais de vidéo et d'image, nous sommes martelés au quotidien

qu'il est possible d'atteindre la perfection.

- Une beauté parfaite
- Un corps parfait
- Une efficacité au quotidien parfaite

Finalement, nous en arrivons à penser que nous devons être parfaits si ce qui nous entoure l'est aussi.

Et c'est ainsi que nous n'osons pas faire le premier pas, de peur d'être jugé comme « dans la moyenne ». Nous restons dans une vie statique à rêvasser sur le jour où nous serons parfaits.

Vous voulez une autre révélation ? La **perfection n'est pas de ce monde**. De part notre nature profonde, nous sommes imparfaits.

De nombreux idéologues ont déjà essayé de créer des sociétés parfaites dans lesquelles l'homme serait heureux et épanoui.

## La preuve par l'exemple

L'homme a déjà essayé de transformer ces idées en réalités et cela s'est soldé par un échec.

- Marx s'arracherait les cheveux s'il avait vu l'application de sa conception d'une société égalitaire.
- Pensez vous que Jésus Christ ait donné l'ordre de faire des croisades en son nom ? Non.

Si la société, création de l'homme, ne peut être parfaite alors cela implique que l'homme ne peut non plus aspirer à la perfection.

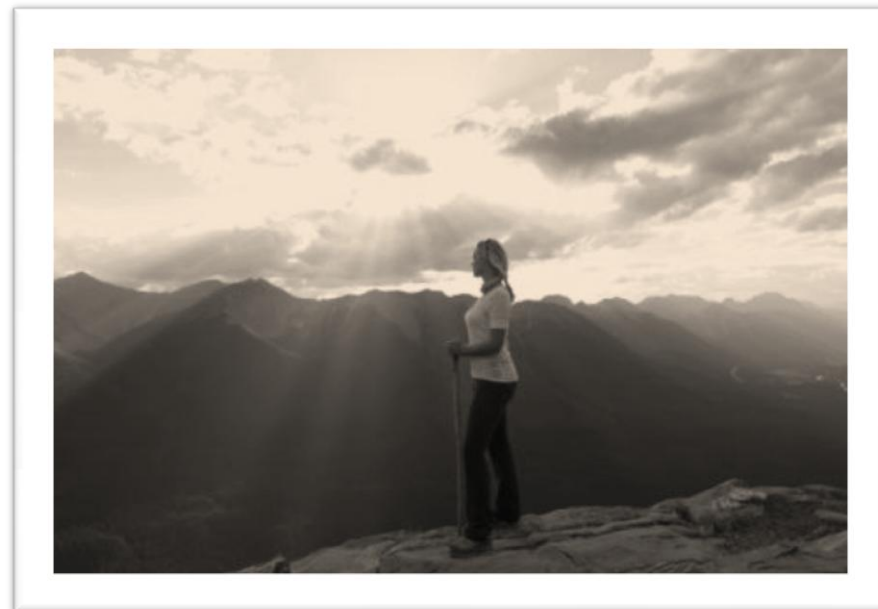
Pour progresser dans n'importe quelle activité, il faut accepter d'être juste quelqu'un « dans la moyenne ». Ce n'est qu'en faisant des erreurs que nous aurons la possibilité de progresser.

Mais le conditionnement a un impact fort sur nous. Et il n'est pas si simple de se jeter à l'eau alors que nous avons conscience que tout est à faire et que nous sommes très loin d'être talentueux.

C'est cette conviction de souhaiter la perfection qui implique le comportement procrastinateur.

Quel dommage, vous êtes si prêts du but d'entamer une vie dynamique. Il semblerait que malgré votre envie de partir à l'aventure, il y a une partie de vous qui est encore attachée à une vie statique et sécurisante. Très bien.

Etant donné qu'une partie de vous ne veut pas bouger, vous allez vous en servir d'une façon ou d'une autre pour atteindre encore plus facilement à une dynamique de vie.



*Malgré votre motivation, une partie de vous est attaché à une vie sécurisante*

## 1ere étape : La découverte de votre dialogue intérieur

Lorsque que vous devez passer à l'action dans une activité, si vous n'y allez pas de suite, vous remarquerez certainement qu'il y a un dialogue interne qui débute en vous. Un peu comme-ci deux facettes de vous dialoguaient ensemble. Il y a d'abord une facette envieuse de passer à l'action et une autre préfère rester dans une vie statique. Ce dialogue entre ces deux parties ne dure en général que quelques secondes.

Et...Lorsque le dialogue sera fini, il y a une des deux parties qui va l'emporter sur l'autre. Nous pouvons comparer ce dialogue interne à un « Ping pong verbal » entre deux facettes de votre personnalité.

Le problème de ce « Ping pong verbal », c'est que le vainqueur n'est pas toujours celui que nous souhaitons pour notre réussite personnelle. C'est notre condition mentale, psychique et physique qui détermine la partie de nous qui va gagner ce match de Ping pong.

Si vous êtes fatigué et peu motivé, c'est la partie procrastinatrice qui va sûrement l'emporter. Dommage puisque vous y êtes si prêt à abandonner votre vie statique.

Mais étant donné que ce match de Ping Pong se passe en vous, je pense que vous n'aurez aucun scrupule à **tricher un peu**....Et ainsi faire gagner votre facette qui veut entrer dans une dynamique personnelle.

Êtes-vous prêt à tricher avec vous-même pour arriver à vos fins ? Si oui, la suite est à la prochaine page.



*Tricher avec vous même peut vous donner des résultats impressionnants*

## 2eme étape : De l'art de tricher avec vous même

Toujours là ? Vous avez fait le bon choix. Il n'y a pas de mal à tricher si cela ne concerne que vous ;-).

### Et comment on fait ?

Simplement. Il suffit de retourner la force de votre facette statique contre elle-même. Ce qui est génial, c'est que plus votre facette statique prend de la place en vous, plus l'astuce est efficace.

**Voici l'astuce :** Lors que vous voulez faire une activité quelconque et que vous reportez la chose à plus tard, voici un petit « Ping pong verbal» qui peut vous être utile:

*Ce qui suit est un exemple de dialogue interne que j'ai vécu pour une activité sportive. Ce sera donc à vous de l'adapter à une situation bien à vous.*

**Facette dynamique:** Enfin chez moi. Il serait bien que je fasse une séance de musculation!

**Facette statique:** En pleine semaine? Tu as autre chose à faire! Il est bientôt l'heure de manger en plus!

**Facette dynamique :** Ok. On va faire un truc! Je vais juste faire 5 minutes de musculation et après je mange et on fera ce que tu voudras. Ca marche?

**Facette statique:** Juste 5 minutes ? Bon...Ok...

Qu'est ce que c'est **5 minutes** dans toute une journée ? Presque rien selon vous. Et votre facette statique est d'accord sur ce point.

### Explication complémentaire

En fait, l'astuce est que vous allez tromper votre inconscient. Le secret est que votre facette statique n'aime pas du tout le changement. Je dirais même qu'elle déteste cela. Si vous parvenez à débiter une activité, la partie statique va vouloir alors continuer cette activité afin de ne pas devoir encore changer d'activité.

Voyez par vous-même : Le simple fait de débiter l'activité va vous motiver à faire plus que 5 minutes.

Une fois les 5 minutes franchies, un autre dialogue interne va débiter. Vous remarquerez alors que quelque chose a changé.

**Facette dynamique:** Bon... Les 5 minutes sont franchies. On peut passer à autre chose monsieur Facette statique

**Facette statique :** Ouais mais on ne va pas s'arrêter en plein milieu, on finit au moins cet exercice sinon ça servira à rien !

**Facette dynamique :** Comme tu voudras (Gagné !)

Que remarquez-vous? Votre facette statique va trouver des excuses pour continuer l'activité commencée! Géniale non ? Votre facette statique remet à plus tard le fait de changer d'activité. Félicitation ! Vous avez trompé votre facette « je remets à plus tard le changement d'activité ».

C'est un peu comme-ci le plaisir de l'activité grimpait en vous au fur et à mesure que vous plongez dedans...Jusqu'à obtenir des résultats qui correspondent à vos envies...Et là, vous pouvez encore continuer l'activité selon vos envies ou faire autre chose...

Le comportement procrastinateur peut-être comparé à un skateur qui refuse de dévaler une pente face à lui. C'est une partie de vous qui n'aime pas le changement, si vous la bousculez à faire un pas, elle ne pourra plus s'arrêter quand bien même elle en aurait envie. Le comportement procrastinateur perd 99% de son efficacité dès lors que vous avez commencé l'activité en question tout en restant concentré 5 minutes.

Pour que la procrastination ne soit plus de ce monde, faites toujours volontairement le premier pas. Vous finirez par marcher sans même vous en rendre compte.

Le secret de cette maudite glue est maintenant révéler. Vous l'aurez compris, le plus gros effort était de faire le premier pas. La force de votre facette statique est maintenant discréditée. Commencez à avancer vers la montagne et ne vous retournez pas, l'aventure ne fait que commencer.

En ce qui me concerne, j'en ai fini avec vous. La suite des événements ne dépend plus que de vous.

## Accepter qu'apprendre prenne du temps

Cela fait maintenant quelques heures que vous avez quittées votre vie statique et êtes décidé à poursuivre votre dynamique de vie.

Mais alors que vous marchez, vous visionnez encore une fois le haut de la montagne. Vous vous dites qu'il va y avoir beaucoup de chemin à faire d'ici là. La première étape de votre plan d'action est d'arriver en bas de la colline. Pour atteindre votre première étape, il va vous falloir quelques semaines. Vous avancez et là surprise, vous apercevez au loin un taureau sauvage dans un enclos naturel. Le taureau a l'air très énervé. Si vous voulez atteindre le bas de la colline, il va falloir franchir l'enclos. Voilà le premier obstacle de votre périple.

Vous n'avez pas trop le choix, il va falloir traverser l'enclos et courir plus vite que le taureau. Mais au fond de vous, vous savez très bien que vous n'êtes pas capable pour l'instant de courir plus vite qu'un taureau.

Vous vous arrêtez, montez votre tente et vous vous décidez de faire de

l'exercice tous les matins pour augmenter vos compétences à la course.

**En voilà une bonne résolution.**



*« Le taureau a l'air très énervé. Si vous voulez atteindre le bas de la colline, il va falloir franchir l'enclos »*

Vous vous êtes fixé comme objectif de doubler votre vitesse de course

en commençant votre entraînement la semaine prochaine. Vous savez qu'il ne faut pas remettre les choses à plus tard, mais vous n'êtes pas en condition de subir un tel entraînement dès maintenant. Vous êtes dans votre tente et vous réfléchissez à la résolution que vous venez de prendre. Vous y réfléchissez car au fond de vous, vous avez déjà pris conscience que ce n'est pas très bien de remettre les choses à plus tard.

Vous vous souvenez alors de vos amis qui vous parlaient de leurs bonnes résolutions. Chose amusante : A chaque fois, vous aviez la certitude qu'ils ne tiendraient pas leurs résolutions plus d'une semaine. Et, votre prédiction s'avérait juste et vous n'êtes pas pourtant devin. Il y avait une raison ... Vous en êtes certain. La nuit vient de tomber dehors mais vous êtes résolu à comprendre pourquoi les gens ne maintiennent pas leurs bonnes résolutions. Ceci afin de ne pas tomber dans le même piège. Après mûre réflexion, vous en arrivés à cette conclusion :

*Les bonnes résolutions sont en général des **habitudes que nous souhaiterions prendre** dans le but d'obtenir un quotidien plus pratique ou agréable. Que ce soit des choses que nous devons arrêter de faire ou des comportements à adopter (par exemple augmenter en vitesse), les résolutions ont pour but **de rendre notre vie meilleure**.*

Si le résultat d'une bonne résolution est si agréable, alors pourquoi cette bonne résolution n'a pas été mise en application dès la prise de conscience. Pourquoi vos amis disaient qu'ils allaient arrêter de fumer seulement la semaine prochaine. Pourquoi pas tout de suite ?

D'un coup, une révélation fait surface. La raison pour laquelle nous n'agissons pas tout de suite est que cette bonne résolution s'avère trop contraignante pour nous. D'où le fait de repousser à plus tard sa mise en application.

Et c'est dans cette démarche que la plupart des gens espèrent un jour changer. Par l'observation, il est évident que cette méthode n'est pas très productive.

- Depuis combien de temps vos amis vous disaient qu'ils allaient arrêter de fumer ?
- Combien de temps serez vous resté dans votre tente à remettre plus tard votre entraînement ?

En fait, la raison de l'échec est celle-ci : « **nous en demandons trop d'un coup** ». Nous voulons un résultat immédiat pour des habitudes qui demandent beaucoup de temps avant d'être adoptées.

**R**emettre à plus tard une habitude à prendre est implicitement liée à une constatation inconsciente que nous ne pouvons pas y arriver tout de suite .

Consciemment, l'espoir d'un avenir où nous serons plus forts représente la seule issue à l'application de cette nouvelle habitude. Et c'est ainsi qu'on entend des :

*Dés la fin du mois, j'arrête ! Promis...*

Si vous souhaitez adopter une nouvelle habitude mais que vous repoussez l'application de celle-ci à une date ultérieure, sachez que vous n'en serez pas plus capable plus tard qu'aujourd'hui.

*Mais alors...Comment faire ?*

Vous découvrez alors **une petite astuce pour bien tenir un engagement**. Vous ne pouvez plus tenir en place. Cette réflexion dans la tête fut une vraie révélation. Vous prenez un papier et un crayon et vous écrivez une petite méthode pour vous en souvenir tout au long de votre voyage.

### **Astuce pour respecter ses résolutions :**

Il faut s'autoriser le fait qu'adopter une nouvelle habitude prend du temps. Plutôt que de vouloir le résultat d'un seul coup, choisissez un intermédiaire qui est plus à votre portée à l'heure actuelle.

- Vous voulez arrêter de fumer ? Très bonne initiative ! Fixer vous un objectif de consommation de cigarettes que vous pouvez appliquer dès maintenant. Au bout d'un mois par exemple, vous serez parvenu à un objectif de consommation plus faible. Si diminuer encore la consommation devient trop dur, ce sera toujours cela de gagné.
- Vous voulez adopter un entraînement quotidien de course à pied de 1h par jour ? C'est admirable. Mais il serait bien de débiter par un rythme plus adapté à vos performances actuelles. Un rythme que vous pourrez appliquer dès maintenant. Commencez par exemple par 15 minutes par jour et augmenter progressivement.

L'état d'esprit correspondant à la prise d'un engagement est : "**N'en demandez pas trop au départ mais soyez strict** par rapport à vos résolutions intermédiaires".

Ce n'est pas parce que votre objectif intermédiaire est plus facile à appliquer qu'il faut faire preuve de laxisme. Ne soyez pas dur avec vous-même mais soyez strict. Etre strict par rapport à vos comportements souhaités est la base même de l'affirmation de soi.

Une habitude représente un comportement ou une limite à ne pas franchir sur un aspect de votre vie. Si vous vous fixez des limites, cela signifie que vous souhaitez affirmer votre capacité à ne pas les franchir. Franchir ses limites est équivalent à ne pas faire preuve d'affirmation par rapport à vous-mêmes.

Si vous ne savez pas vous affirmez par rapport à vous-même, vous ne serez jamais capable de vous affirmer correctement avec les autres.

**Vous écrivez alors un petit résumé :**

1. **Trouver votre résolution.**
2. **Posez-vous la question : *Et si je le faisais maintenant ?*** Si cela vous semble trop difficile, fixez vous une résolution intermédiaire à celle citée au-dessus.
3. **Reposez vous la question si vous êtes capable de le faire dès maintenant.** Si c'est oui, alors passez à l'action et fixer une date butoir au-delà de laquelle votre résolution intermédiaire devra être intégrée dans votre personnalité.
4. **Une fois arrivé à la date butoir. Faites vous un feedback : *Etait-ce difficile ou plutôt facile ?*** Cette constatation doit vous permettre de prendre une nouvelle résolution plus ou moins ardue par rapport à la précédente.
5. **Recommencez jusqu'à adopter finalement la résolution initiale.**

En fin de compte, il n'est pas si difficile d'adopter une nouvelle résolution. C'est une question de temps et de confiance en votre capacité à vous affirmer par rapport à vous mêmes...

## L'art de se recentrer sur votre objectif

**I**l vous a fallu deux mois entiers pour parvenir à doubler votre vitesse de course. Certes, ce n'était pas simple... Vous avez dû chercher de quoi manger dans la forêt qui se trouvait à plusieurs km de où vous campiez. Vous avez profité de ce long parcours pour justement vous entraîner. Une bonne astuce pour associer réalisation de soi et besoins vitaux.

Aujourd'hui, c'est le grand jour : Vous allez devoir traverser l'enclos. Vous n'avez plus peur.

Le fait d'avoir pris en main votre propre entraînement vous a donné un surplus de confiance en soi. Vous vous sentez plus fort et vous comprenez alors pourquoi une dynamique de vie augmente l'estime de soi.

Vous passez au-dessus de l'enclos. Vous apercevez le taureau et vous le regardez droit dans les yeux. La bête vous renvoie son regard mais ne vous course pas. Vous êtes très surpris. La bête aurait-elle senti la confiance qui émane de vous ? Peut-être bien. Si vous étiez mis à courir, le taureau vous aurait pourchassé, c'est une certitude.

Vous en prenez note, c'est une leçon de vie :

*Fuir devant quelqu'un de menaçant, c'est lui faire comprendre que vous le jugez supérieur à vous. Il va alors d'instinct vous poursuivre.*

Voilà, vous avez traversé l'enclos. Vous soufflez un peu...Même si vous n'avez pas couru, c'était intense émotionnellement. Le bas de la colline n'a jamais été aussi prêt de vous. Et, vous apercevez au pied de la colline une sorte de petit village constitué de huttes. La nuit va bientôt tomber alors vous allez demander refuge pour la nuit.

A peine arrivé dans le village que des enfants se ruent sur vous en criant : « Un voyageur », « un voyageur » ! Vous êtes alors très bien accueilli. Vous demandez si vous pouvez passer la nuit ici, les autochtones vous répondent chaleureusement « oui ». L'un d'entre eux vous demande :

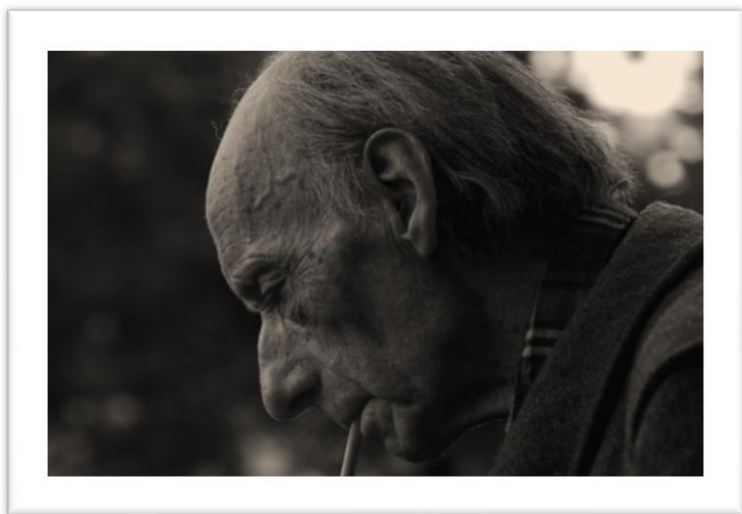
**Vieil homme** : *Où allez-vous comme ça pour traverser notre modeste village ?*

**Vous** : *J'ai pour objectif d'escalader la montagne à l'horizon. Et je...*

**Vieil homme (vous coupe)** : *Abandonnez ! C'est peine perdue. Jamais personne n'y est arrivé !*

Il repart furax. Vous ne comprenez pas ce qui lui a pris. Les autres personnes tentent de vous rassurer en disant qu'il est mauvaise humeur ces derniers temps. Mais au fond de vous, vous savez bien qu'il y a autre chose derrière cela. Plutôt que de le boudier, vous partez à sa recherche afin de vous expliquer seul à seul, sans le regard des autres.

Vous le trouvez alors assis dans un coin, seul, le regard maussade fixé sur le sol. Vous vous asseyez à côté de lui en imitant sa posture. Vous vous rappelez que la synchronisation augmente le confort de l'interlocuteur. Quelques secondes plus tard, il déclare, les yeux toujours fixés au sol :



*« Vous le trouvez alors assis dans un coin, seul, le regard maussade fixé sur le sol ».*

***Vieil homme :** Il y a longtemps, je voulais aussi escalader cette montagne. J'étais jeune comme toi. Plein d'énergie et de motivation. J'ai franchi de multiples étapes avant d'arriver ici. Je vivais chaque jour comme une aventure. Ce n'était pas tous les jours faciles mais qu'est ce que je me sentais... VIVANT ! 2 années ont passé et je suis arrivé dans ce petit village pour y passer la nuit. Je n'avais jamais été aussi prêt du but. Malheureusement, le confort de vivre et la sécurité a pris le dessus sur mon objectif de vie. J'avais du temps pour moi et je l'ai laissé filer. Aujourd'hui, je suis beaucoup trop vieux pour envisager de reprendre ce projet complètement fou...*

Vous écoutez son histoire. Il reste un moment sans parler. Vous venez de comprendre pourquoi il est fréquent chez les autres de juger toute personne qui essaie de réaliser ses rêves : la frustration, l'envie et la jalousie sont les 3 maux principaux des personnes frustrées.

Vous souhaitez alors le réconforter mais à peine avez-vous ouvert la bouche que celui-ci vous saisit le bras d'un geste brusque. Il vous fixe, le regard rempli de larmes et vous dit :

**Vieil homme :** *Je t'en supplie, ne fais pas la même erreur que moi. Dès que tu auras tout ce qu'il te faut, pars ! Ne passe pas des journées à ne rien faire dans ce village. Certes, ce village est très chaleureux mais tu as un objectif. Réalise-le, pour tous ceux qui ont échoué avant toi.*

*Je vais te donner un conseil. Durant ton périple, il y aura de nombreuses fois où tu auras envie d'arrêter et de ne plus rien faire. C'est bien de se reposer mais il ne faut pas se complaire dans cet état. Beaucoup de personnes de l'autre monde pensent que c'est l'argent qui permet de se réaliser. Mais ils font tous erreur. La vraie ressource qui permet de se réaliser, c'est le temps. Ne le gâche pas à rien faire alors qu'il t'est possible de faire de grandes choses. La prochaine fois que tu seras dans un état d'esprit « envie de ne rien faire », applique le conseil que je vais te confier.*

Il vous donne un bout de papier sur lequel il est écrit une démarche pour « **Contourner un état d'esprit passif** ».

C'est un vieux papier écrit à la main. Vous comprenez alors qu'il s'agit certainement d'un mémo du vieillard.

### *Contourner un état d'esprit passif*

- 1. Tout d'abord, pose toi la question de ce que tu pourrais faire d'intéressant aujourd'hui. Quand je dis intéressant, je parle des choses que tu serais fier d'avoir fait si tu n'avais fait que cela de ta journée (Exit donc les activités telles que te laver, faire la vaisselle...).*
- 2. En théorie, une petite voix en toi devrait te dire « La barbe, je n'ai pas envie de faire ça ». C'est la preuve que tu es déconnecté de ton objectif quotidien. Ce qui suit va permettre de te reconnecter lentement mais sûrement*
- 3. Prends conscience de l'idée d'activité importante que tu avais en tête. Pose toi la question du « pourquoi ? » tu devrais faire une telle chose. Prends le temps de répondre... Si la réponse ne provoque pas en toi une petite étincelle de motivation, c'est que tu n'es pas encore connecté à ton besoin. Refais alors un pourquoi de ta précédente réponse. Et ainsi de suite jusqu'à alors obtenir une sorte de déclic (ou étincelle) en toi. Et alors, tu seras reconnecté à ton besoin*
- 4. Il ne vous reste plus qu'à amplifier l'effet de la petite étincelle pour la transformer en un grand brasier. Pour cela, amuse-toi ! Par exemple : Une fois que tu as la phrase en tête qui a créé une étincelle de motivation, répète la en amplifiant petit à petit le volume du son dans ta tête.*

Ce vieil homme est pour le moins étrange...

Un peu décontenancé par cette discussion pour le moins spéciale, vous allez directement vous coucher. Il est encore tôt mais vous êtes épuisé.

Après une longue nuit de sommeil, vous vous réveillez. Vous regardez dehors, l'aube ne s'est pas encore levée. Vous vous souvenez des paroles de l'homme d'hier. Vous hésitez à partir maintenant. Après tout, il vous serait possible de prendre un peu de bon temps dans le village.

Vous décidez **d'essayer le conseil** que vous a donné le vieil homme hier. Après tout, ça pourrait marcher :

*Pourquoi devrais-je me préparer à partir maintenant?*

**Pour partir avant l'aube.**

*Pourquoi devrais-je partir avant l'aube ?*

**Pour éviter de m'attarder ici.**

*Pourquoi éviter de m'attarder ici ?*

**Pour arriver au plus vite en haut de la montagne.**

Vous avez alors ressenti une étincelle. La phrase « Pour arriver au plus vite **en haut de la montagne**» était votre objectif du moment. Il est temps de l'amplifier.

*Je n'ai pas entendu, pourquoi veux tu éviter de t'attarder ici ?*

**Pour arriver au plus vite en haut de la montagne.**

*Quoi ?*

**POUR ARRIVER AU PLUS VITE EN HAUT DE LA MONTAGNE !**

*Plus fort !!*

**POUR ARRIVER AU PLUS VITE EN HAUT DE LA MONTAGNE !!!!**

Vous ne réfléchissez même pas. Vous préparez votre sac au plus vite et vous marchez d'un pas motivé vers la montagne. Car c'est là-bas que les choses sérieuses commenceront.

## Votre créativité contre la lassitude

**L**es semaines ont passé depuis le jour où vous avez quitté le village. Au moment où vous aviez quitté le village, vous aviez une motivation de fer et vous êtes parti d'un pas décidé. Et finalement, vous êtes arrivé au bas de la colline. Vous êtes maintenant au pied de la montagne. Vous êtes prêt à l'escalader.

Et c'est plus motivé que jamais que vous avez débuté la marche d'approche. Cette fois-ci, vous avez été plus prévenant que les fois précédentes. En chemin, il y a quelques jours, vous avez pris l'habitude d'accumuler des provisions en vous donnant un quota de temps. Vous savez maintenant prendre des bonnes habitudes et vous êtes prévoyant. Rien ne semble pouvoir vous arrêter.

2 semaines passent, vous avez parcouru un long chemin. Vous êtes maintenant habitué à marcher sur des sols à forte pente. Vous prenez des pauses chaque jour pour manger. A chaque fois que le soleil se couche, vous déployez votre tente et vous dormez toujours à la même heure. Votre gestion du temps est parfaitement chronométrée pour une meilleure efficacité.

Et pourtant, depuis quelques jours, vous ressentez de la lassitude. Non

pas par rapport à votre objectif car il vous motive toujours autant mais plutôt par votre processus d'action quotidien. Vous ne pouvez pas accélérer le processus, vous avez déjà bien optimisé votre quotidien pour arriver au plus vite en haut de la montagne.

Cela vous fait peur...

***Vous :** Et si jamais ma motivation s'éteignait ? Comment ferais-je ? Je ne progresserai plus vers mon objectif. J'étais tellement proche de mon but !*

Un soir, vous installez votre tente et vous réfléchissez. Grimper, marcher, escalader sont pourtant des choses que vous aimiez faire. Et maintenant que vous la pratiquez avec rigueur, cela vous ennuie.

**Seriez-vous un éternel insatisfait ?**

**L**e lendemain matin, vous vous réveillez. Ennuyé par cette journée de marche qui vous attend, vous luttez pour vous lever. Vous vous habillez et vous recherchez vos chaussures de marche...

*Impossible de les retrouver.*

Vous cherchez partout mais vous ne trouvez pas. Vous les aviez laissées en dehors de votre tente, un animal les aurait-il emporté ?

Quoiqu'il en soit, vous n'avez pas le choix, il va falloir vous en fabriquer. A partir de quelques planches de bois et de quelques bouts de tissus solide, vous parvenez à vous faire une paire de chaussures artisanales.

Certes, beaucoup moins pratiques et résistantes que vos anciennes chaussures...

Vous enfiler alors vos nouvelles chaussures et vous remarquez d'un pas motivé.

Vous êtes surpris. Hier et ce matin même, vous vous leviez lassé de devoir encore marcher toute la journée. Et là, vous êtes à la limite de l'excitation que vous aviez au départ de votre aventure.

*Que s'est-il passé ?*

Il ne vous faudra pas longtemps pour comprendre que la création de vos chaussures a suscité en vous une explosion de satisfaction et de motivation. Vous profitez de votre motivation pour marcher quelques heures et au moment de votre pause déjeuner, vous songez à ce qui vous est arrivé ce matin...

En perdant vos anciennes chaussures, vous étiez forcé à en fabriquer vous-même. Vous avez donc enfreint votre train-train quotidien. Et surtout, vous avez du faire appel à votre créativité. Et c'est là que vous comprenez quelque chose de vital pour la réalisation de votre objectif :

*Ecoutez votre petite voix qui vous suggère des idées parfois saugrenues, c'est donné parole à **votre facette créatrice**.*

*Bien sûr, rien ne vous oblige à l'exprimer tout le temps. Il est certain que votre facette logique à l'**avantage de la sécurité par rapport aux résultats**. C'est notamment votre facette logique qui vous a permis une gestion du temps si parfaite jusqu'à aujourd'hui.*

**Une chose est sûre :** exprimer votre facette créative augmente de façon incroyable votre engouement pour une activité. Appliquez une de vos idées vous donnera de la satisfaction qui se manifestera par un sourire (intérieur ou extérieur).

Dans une activité que nous pratiquons depuis un moment, nous avons tendance à vouloir suivre un protocole logique et fonctionnel. Suivre ce protocole d'action nous permet d'avoir l'assurance d'un résultat souhaité. Cependant, appliquer de façon aveugle un processus peut devenir ennuyeux à la longue. Nous mettons alors de côté le nombre de possibilités au détriment de l'efficacité.

En interrogeant votre partie créative dans un processus répétitif, vous vous offrez la possibilité de vivre autrement une expérience :

D'une façon que votre facette créative le suggère.

L'excitation et la motivation qui en découlent sont sans équivalent. De plus, il est possible qu'une de vos idées améliore l'efficacité du processus logique. **Ce qui est un coup double.**

Sacrée prise de conscience ! C'est donc avec votre facette créative que vous décidez de trouver de nouvelles idées de pratique quand une activité quotidienne vous ennuie.

- Etant donné que vous êtes ennuyé de devoir manger tous les jours la même chose, vous décidez donc de préparer votre unique nourriture de différente manière.
- Vous êtes lassé de dormir toujours sous la même tente. La nuit suivante vous décidez de créer un abri composé de branche de bois.

Vous êtes tellement emballé par votre découverte que vous décidez d'écrire un mémo pour faire appel à votre facette créative en cas de lassitude d'une expérience.

### Augmenter mon excitation par rapport à une activité :

Voilà un processus simple qui permet regagner de la motivation quand l'ennui vous guette. Décidément, cette aventure vous aura appris beaucoup.



*« En interrogeant votre partie créative dans un processus répétitif, vous vous offrez la possibilité de vivre autrement une expérience »*

- **1/Est-ce que le processus que je suis en train de mettre en application me stimule ?**

Si oui -> Continuer l'activité telle qu'elle

Si non -> Passez à la question 2

- **2/Quelle est l'étape qui m'ennuie dans le processus ?**

Si c'est tout le processus qui vous ennueie, faites une pause

Si c'est une étape précise, passez à la question 3

- **3/Comment pourrais je changer le protocole habituel de l'étape pour le rendre bien plus amusant au détriment du résultat**

Idée X. Appliquez la.

- **4/ En fonction du regain de motivation ou non, vous pouvez reprendre le protocole de base ou poursuivre avec votre approche créative.**

## Voir le verre à moitié plein

**L**es jours passent et vous persistez dans votre parcours. Les pentes deviennent de plus en plus difficiles à grimper.

Mais grâce à votre dernière découverte, affronter la difficulté devient presque un plaisir.

Avant de débiter chaque nouvelle étape, vous vérifiez bien quel est le degré de difficulté. Si vous maîtrisez totalement l'activité, vous faites intervenir votre processus créatif pour la rendre plus agréable et moins monotone à pratiquer.

Et là, vous arrivez devant une pente à escalader. Cette étape constitue le dernier point difficile avant d'atteindre enfin le sommet de la montagne.

Vous n'avez pas encore l'habitude d'escalader. Cela ne vous ait arrivé que peu de fois avant d'en arriver où vous êtes.

Escalader est déjà assez compliqué pour vous, donc pas besoin d'utiliser votre processus créatif : La découverte d'une nouvelle activité demande déjà beaucoup de concentration de votre part.

Equipez de votre harnais, vous lancez une corde au point de votre accroche. Vous vérifiez que le point est stable est vous escaladez. Mais, à peine avez-vous grimpé de 2 mètres, que soudain votre corde se casse, vous tombez. Vous n'êtes plus conscient d ce qui se passe.

Vous vous réveillez. Vous vous souvenez de la corde qui a cassé. Vous n'avez pas de grosse blessure, juste un épouvantable mal de crâne. Vous regardez autour de vous, l'endroit vous semble peu familier. En regardant avec un peu plus d'attention, vous vous rendez compte que vous avez dévalé la pente 100 mètres plus bas.

Il vous avait fallu plus de 3 semaines pour monter ces 100 mètres. Cela compte pour vous des heures de marche et d'escalade. Vous tapez du poing sur le rocher qui se trouve à proximité...

Vous repensez aux 3 semaines qui vous attendent qui en revenir à votre point initial. Vous vous sentez maudit par une force extérieure. En y réfléchissant, vous vous dites qu'il vous faudra bien plus que 3 semaines pour revenir au point de départ, vous n'avez plus la même de vaincre qu'avant.

La scoumoune vous accompagne dans ce périple, à quoi bon espérer arriver au haut de la montagne. Très rare sont les personnes qui y sont parvenus, alors pourquoi vous ?

**Vous avez envie d'abandonner.**

Et, à ce moment, vous vous souvenez de ce que le vieil homme du village vous avait dit.

Ce vieil homme, finalement, de part son expérience de vie ratée, a décidé de vous faire partager son expérience afin que vous ne fassiez pas la même erreur que lui... Sacré preuve d'humilité.

Mais finalement, vous prenez conscience que vous aussi vous venez d'essayer un échec. Pourquoi ne pas se servir de cet échec pour ne plus refaire la même erreur.

*Un obstacle dans le bon déroulement de votre quotidien doit devenir la possibilité d'augmenter votre capacité à vous adapter en toute situation. S'adapter à toute situation permet d'avoir plus de contrôle sur les événements.*

Finalement, dans votre malchance, vous avez eu de la chance. Vous êtes malchanceux d'en être arrivé à tout recommencer. Mais d'un autre côté, est ce que les hommes qui rêvassent au milieu de la plaine ont de la chance de ne pas être retombé de haut. En effet, ces hommes là ne tentent rien, ils ne pourront jamais aspirer à avoir votre malchance de devoir recommencer.

Donc, votre malchance est le simple que vous êtes chanceux d'être quelqu'un de différent.

Dans une vie chanceuse, les obstacles sont de la malchance... Mais votre quête est une chose que les autres n'auront jamais.

Conscient de cela, vous vous redressez et vous repartez d'un pied ferme vers le haut de la montagne.

## La suite ?

**E**st-ce que vous parviendrez à atteindre le haut de la montagne ?  
Ca, vous ne le savez pas encore. La seule chose dont vous êtes certain, c'est que plus vous vous en approchez, plus vous apprendrez des choses que peu de gens savent.

Au début d'une quête, il est simple d'être guidé par les conseils d'un autre. Beaucoup de gens ont déjà essayé avant vous et peuvent partager ce qu'ils savent.

Par contre, plus vous grimpez vers votre objectif, moins nombreuses sont les personnes qui pourront vous aider.

Jusqu'à ce que vous en arriviez à un point et vous serez seul face à vous-même. Et finalement, vous devrez créer vos propres conseils et votre propre méthode.

Et alors, vous deviendrez un représentant, un expert, une élite que les gens qui ont une vie statique regarderont avec envie.



*Vous deviendrez un représentant, un expert, une élite que les gens qui ont une vie statique regarderont avec envie.*

## Un mot de l'auteur ?

---

Cet e-book, je l'ai fait avec passion. Il n'est pas long, il n'est pas révolutionnaire et me fera pas atteindre le haut de la montagne que je suis en train de grimper en ce moment même où j'écris ces lignes.

Mais il constituera peut-être une étape dans ma quête : éveillez les lecteurs et les faire réagir. Si cet e-book vous a fait prendre quelques prises de conscience intéressante alors donnez le mot à vos amis, vos fréquentations.

Si vous le faites partager, alors vous m'aidez à atteindre mon but et

je vous en serai très reconnaissant.

Et qui sait, si j'atteins le haut de la montagne, vous pourrez revendiquer que vous avez été un chaînon indispensable dans la réalisation de ma quête.

En attendant, cher lecteur, je vous donne rendez-vous au sommet de la montagne !

*Christophe, pour Surhomme.fr*