

Les 3 ETAPES pour avoir plus de Temps et les 12 Domaines de Vie Importants

Mon Temps-Ma Vie (Vidéo N°2)

Rappel de la Vidéo précédente (N°1)

Interviews de plusieurs personnes qui ont une Qualité de Vie exceptionnelle

- Tout en générant de 100 000€ à +1 000 000€
- David Laroche / Zico Kiass / Olivier Roland...
- Vous avez vu qu'ils ont TOUS un système**
 - Pour réfléchir à leur vie
 - Pour gérer intelligemment leur temps
 - Pour être productif
 - Pour rester motivé

La situation
R : Voir Vidéo : 1min18

Nous avons tous désormais une vie très complexe

- Votre activité Pro / Votre Vie de couple / Votre Vie de famille / Vos Amis / Votre Santé / Vos Passions / Vos Finances...
- Nous sommes constamment sollicités par les nouvelles technologies
 - Emails / SMS / téléphone / Facebook / YouTube...

Il existe une façon simple de gérer cette complexité

- Devenir plus STRATEGIQUE en mettant en place un système pour gérer notre vie
- C'est un " Life Management System " – Système d'Organisation et de Projet de Vie

Avantage d'avoir un système

- Un système permet à des gens ordinaires d'atteindre de manière prévisible des résultats extraordinaires

Pour avoir plus de liberté, plus sérénité, plus de temps de façon SYSTEMATIQUE, il faut un SYSTEME

- Sinon, c'est le fruit du hasard

Ce que permet un Life Management System

- Avoir un plan efficace et flexible pour sa journée
- Avoir un plan pour sa vie
- Savoir exactement ce que vous voulez et surtout ce que vous ne devez plus faire
- Les choix sont faciles

" On a 2 vies. La 2ème commence le jour où on réalise qu'on en a juste une "
Confucius

Les 3 étapes pour sortir du stress, ne plus se sentir débordé et retrouver un équilibre de Vie

1-Définir exactement ce que vous voulez dans les domaines importants de la vie (votre VISION)
R : Voir Vidéo 11min15

Il y a 12 domaines de vie importants
R : Voir Vidéo à 15min05

- Santé / Vie Emotionnelle / Mental / Vie Spirituelle / Personnalité / Gestion du Temps / Vie Amoureuse / Vie Parentale / Amis & Famille / Vie professionnelle / Finances / Style de vie

Notre cerveau ne peut gérer que 0,0000005% des informations qu'il reçoit

Exemple concret: **Notre cerveau ne trouvera que ce qu'on lui a demandé de trouver**

Exemple: **Faites le test en trouvant la flèche dans le logo FEDEX**

Si vous ne trouvez pas la flèche, regardez la vidéo (à 12min12)
Si vous la trouvez, comprenez dans le détail les conséquences de ce test pour votre vie (regardez la vidéo à 12min12)

Notre Vision dans les 12 domaines = votre PLAN de VIE

Avoir une vision, c'est 50% du chemin pour l'atteindre



La Minusculation

Décliner sa vision en petits résultats à atteindre
Vision -> Action pour l'année -> Actions pour le Trimestre --> Actions pour le Mois --> Actions pour la Semaine --> Actions pour la Journée

Principe de la Concentration Limitée

Faire MOINS c'est accomplir PLUS
Ce que vous ne faites pas est PLUS IMPORTANT que ce que vous faites

Le bienfait principal de définir ce que vous voulez exactement dans les 12 domaines importants de votre vie (1ère étape), c'est que vous allez pouvoir dire NON plus facilement à tout le reste

2-Définir les étapes pour atteindre ce que vous voulez dans les 12 domaines (votre PLAN d'ACTIONS)
R : Voir Vidéo à 21min05

Avec 2 principes

Citations:

- " La chose la plus importante et de garder la chose la plus importante comme la chose la plus importante " – Steven Covey
- " La différence entre ceux qui réussissent et ceux qui réussissent beaucoup, c'est que ceux qui réussissent beaucoup disent non à pratiquement tout " – Warren Buffet

A la fin de la 2ème étape, vous avez votre GPS (Grand Projet Stratégique)

- Priorités
- Etapas
- Plan d'actions

Avec Préparation

Réflexion sur ce que vous allez faire
Se mettre dans de bonnes dispositions mentales et physiques

- Posture / Niveau d'énergie / Etat d'esprit / Clarté d'esprit

Avec Présence

Etre dans le moment présent
Etre flexible à ce qui se passe

- L'objectif n'est pas de suivre un planning à la lettre

3-Mettre en place les actions de votre GPS
R : Voir Vidéo à 25min35

Avec Productivité

Utilisation des techniques de productivité avancées

- Pareto
- Loi de Pareto
- Loi de Parkinson
- Bloc horaires
- ...

Avec Feedback

Pour obtenir plus rapidement ce que vous voulez
Mesurer ses résultats pour savoir si vous allez dans la bonne direction

Ma réflexion – **On peut systématiser ces 3 étapes**

- Pour réfléchir à sa vie
- Pour définir ses priorités et ses plans d'actions
- Pour rester focalisé
- Pour rester motivé

Le challenge que je vous lance
R : Voir Vidéo 28min35

Oser commencer le chemin qui permet de construire la qualité de vie que vous voulez vraiment

Faire un 1er petit pas

- 1/ Identifier 1 des 12 domaines importants de la
 - Celui qui serait à améliorer en priorité
 - Celui qui vous cause le plus de tourments ou de souffrances
- 2/ Commencer à écrire votre vie idéale
 - Quelques lignes suffisent
 - Dans les commentaires sous la vidéo, comme les autres personnes qui ont déjà commencé

Commencez aujourd'hui !