

Les 3 clés essentielles d'un système d'organisation de vie efficace
Mon Temps-Ma Vie (Vidéo N°4)

La situation
 R : Voir la Vidéo à 2min10

Il n'est plus possible aujourd'hui de gérer la complexité de nos vies avec une simple liste de tâches à faire et un agenda

- Trop de demandes
- Trop de messages
- Trop de distractions possibles

Il faut donc accepter qu'il est impossible de tout faire

Il faut passer d'une logique de stress parce que vous ne pouvez pas tout faire à une logique de fierté de ne pas tout faire

« Je suis aussi fier de ce que nous ne faisons PAS que de ce que nous faisons. »
 Steve Jobs – Fondateur d'Apple

Les 3 clés essentielles d'un Life Management System efficace

1-La CLARTE
 R : Voir la Vidéo à 2min10

- 2 points importants à clarifier

- Votre vision idéale dans les 12 domaines importants de la vie
 - Santé / Vie Emotionnelle / Mental / Vie Spirituelle / gestion du Temps / Personnalité / Vie Amoureuse / Vie Parentale / Famille & Amis / Finances / Vie professionnelle / Style de vie
- Quel type de personne vous voulez être
 - Vos valeurs
 - Comment vous voulez interagir avec les autres
 - Votre philosophie de vie
 - Exemple de celle de David
 - « Sois toi-même – Prends soin de ta famille et de tes amis – Sois généreux et donne beaucoup – Suis tes rêves »

2-Le RESULTAT
 R : Voir la Vidéo à 4min40

- Vous devez avoir un système, une méthode qui peut transformer n'importe lequel de vos projets ou n'importe laquelle de vos idées en réalité, en résultat

3-La MOTIVATION
 R : Voir la Vidéo à 5min25

- L'élément le plus important pour rester motivé = **Savoir pourquoi vous voulez ce que vous voulez**

- Tous ceux qui ont des résultats exceptionnels travaillent leur pourquoi, comme vous l'avez vu dans les interviews de la 1ère vidéo
- Autres éléments de motivation
 - Des citations inspirantes
 - Des photos qui représentent ce que vous voulez
 - Des musiques

Les Questions Fréquentes sur les "Life Management Systems"

Comment planifier efficacement ma journée ?
 R : Voir la Vidéo à 11min45

Utilisez le planificateur de journée – Il est divisé en 3 parties

- En haut vous avez les priorités de votre semaine
- Au milieu, cela concerne véritablement votre journée avec les personnes à contacter et les priorités du jour
- En bas, c'est la liste des actions annexes, toutes celles qui ne sont pas prioritaires

Mode d'emploi

- Quand vous vous levez le matin, ne regardez surtout pas votre messagerie mais prenez votre planificateur de journée
- Répondre aux emails des autres, c'est être dans le projet des autres, pas dans le vôtre**
- Voir le détail du mode d'emploi dans la vidéo
 R : Voir la Vidéo à 11min45

Comment mettre en place un système qui ne soit pas contraignant ni emprisonnant ?
 R : Voir la Vidéo à 17min20

Un système n'est rien d'autre qu'un cadre, il ne définit rien pour vous, il ne fait que guider votre réflexion et votre attention sur ce qui est important pour vous

Avoir un système c'est comme avoir la recette d'un bon gâteau. Vous savez que vous allez réussir

Combien de temps faut-il pour mettre en place son Life Management System ?
 R : Voir la Vidéo à 20min00

- La meilleure méthode est de le mettre en place petit à petit, semaine après semaine, brique par brique

Ainsi, au bout de quelques mois, sans vous en rendre compte, votre système est en place

Par quoi faut-il commencer pour mettre en place son Life Management System ?
 R : Voir la Vidéo à 20min52

- Il faut commencer par définir votre vision idéale dans vos 12 domaines de vie

Définissez où vous voulez être dans 5-10 ans dans chaque domaine

Ca paraît un peu complexe un Life Management System, non ?
 R : Voir la Vidéo à 21min25

- Si aujourd'hui un Life Management System vous paraît complexe, c'est normal mais c'est juste parce que vous n'en avez jamais eu avant. Toute chose est difficile avant que cela soit facile (rappelez-vous quand vous avez appris à conduire !)

Est-il vraiment possible de créer sa qualité de vie idéale ?
 R : Voir la Vidéo à 23min10

Oui, année après année, comme un sculpteur qui sculpte sa statue

Si certaines personnes y arrivent, pourquoi les autres n'y arriveraient pas non plus ?

Ce n'est pas une question de chance, mais plutôt une question de clarté, de focalisation, de motivation, de stratégie et de persévérance

J'ai peur de me fixer des objectifs ou de me définir une vision idéale car j'ai peur d'être déçu de ne pas les atteindre. En plus, cela me met la pression. J'ai déjà essayé de me fixer des objectifs et ça n'a pas marché
 R : Voir la Vidéo à 23min45

Les objectifs ne sont pas là pour être atteints à tout prix mais pour vous aider à définir la meilleure action pour vous tout de suite pour améliorer votre vie

Sau-cis-son-nez vos objectifs de l'année en objectifs trimestriels puis mensuels puis hebdomadaire et au final journalier (pour ne pas être paralysé par l'immensité de la tâche à accomplir)

Si tu n'avais qu'un seul conseil à donner, quel serait ce conseil ?
 R : Voir la Vidéo à 27min00

Investissez en vous

- En temps – Lire / Se former / Méditer / Construire votre Life Management System
- En argent – Programmes de formation / Conférences / Séminaires / Avoir un coach

Ce système "clés en main" vous permet

- De devenir clair sur ce que vous voulez dans les 12 domaines importants de la vie, sur quelle personne vous voulez être ainsi que sur vos priorités
- De générer des résultats rapides sur tous les projets que vous décidez de mettre en place
- De savoir générer quand vous voulez une grande motivation pour passer à l'action malgré les difficultés ou la procrastination

Les principes du programme

- 1/ La SIMPLICITE
- 2/ La mise en place PROGRESSIVE et STRUCTUREE – Le programme consiste en une série de conseils simples à implémenter chaque semaine
- 3/ L'ALIGNEMENT – Le but est d'éliminer tout ce qui n'est pas en accord avec votre vision idéale ou avec qui vous êtes vraiment
- 4/ La SYNERGIE de GROUPE – Vous serez dans une équipe pour vous aider et vous encourager
- 5/ L'EFFICACITE – Vous accédez au best-of des techniques de productivité et d'organisation

Le Programme "Mon temps - Ma Vie"
 R : Voir la Vidéo à 32min25

Ce programme se déroule en 3 étapes

1ère étape/ Définir ce que vous voulez vraiment dans les 12 domaines importants de votre vie

- Vous allez ensuite regrouper toutes ces informations dans un document ultime et unique
- Avec votre carnet de vie, c'est comme si vous aviez enfin le plan pour votre vie

2ème étape/ Définir votre plan d'actions pour y arriver

- Ce sera votre GPS, votre Grand Projet Stratégique. Ce GPS va vous montrer le chemin entre là où vous êtes et là où vous voulez aller
- Je vais vous apprendre à identifier vos priorités, les quelques objectifs les plus significatifs, ceux qui auront le plus d'impact sur votre qualité de vie, afin de concentrer votre énergie et avoir de vrais résultats dans votre vie

3ème et dernière étape/ Implémenter votre GPS, votre plan d'actions au quotidien avec préparation, présence, productivité et feedback