



## Téléseminaire

« **Comment enfin se fixer des objectifs gagnants ?** »

## Sommaire du téléseminaire

Pendant ce téléseminaire, j'aborderai :

- La méthode SMART (que certains connaissent peut être, je la réexpliquerai brièvement) et surtout Pourquoi elle ne fonctionne pas comme vous le souhaiteriez
- Les **5 pièges** de la définition d'un objectif et **comment les éviter?**
- Comment faire de votre cerveau et de vos émotions **vos meilleurs alliés dans l'atteinte de vos objectifs**
- Comment **vaincre la difficulté du premier pas ?**
- Comment **garder la motivation** jusqu'à la concrétisation de l'objectif ?
- Les 5 clés pour **dépasser tous vos objectifs**
- Nous terminerons par une **séance de visualisation** d'un de vos objectifs

Et bien entendu les réponses à vos questions que j'ai reçues par mail.

Je vous conseille d'avoir de quoi noter et d'avoir ce fascicule à vos côtés.

Je vous souhaite un excellent Téléseminaire.

Grégory



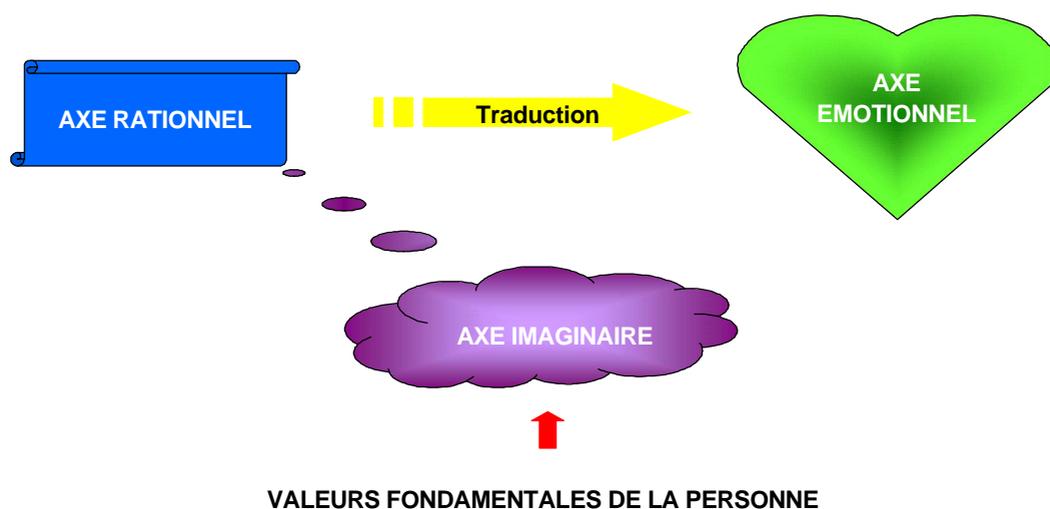
## Introduction : les 3 axes de la définition d'un objectif

Avant de vous parler de la méthode SMART, pourquoi est-il important, voire indispensable de se fixer des objectifs ?

L'histoire du frigo vide....

Moyen ou Final ?

Et tout ce processus de fixation d'objectif procède de 3 axes :



Sur base desquels l'action va se produire.

Si vous négligez un des ces 3 aspects, l'atteinte de vos objectifs sera compromise. C'est pourquoi la méthode SMART ne fonctionne pas... souvent...

## **La méthode SMART et pourquoi elle ne fonctionne pas ?**

Qu'est-ce que la méthode SMART ?

**SMART** est l'acronyme de

Spécifique : on décrit le résultat que l'on souhaite atteindre, si possible de manière précise et positive...

Mesurable : on détermine des indicateurs de mesure : à quoi saurais-je que j'ai atteint l'objectif

Atteignable : on vérifie que l'objectif est atteignable

Relevant : on s'assure que l'on est motivé pour l'objectif

Tracé dans le temps : on fixe une date.

A première vue, c'est assez complet comme méthode... Si on reprend l'exemple du frigo...

Spécifique :

Mesurable :

Atteignable :

Relevant :

Tracé dans le temps :

**L'erreur à éviter à tout prix :**

**Exercice à faire pendant le téléseminaire : Prenez 1 objectif récent que vous n'avez pas atteint et répondez à ces 2 questions :**

## **| Les 5 pièges de la définition d'un objectif et comment les éviter ?**

**Le premier piège : les fausses motivations !**

**Exercice à faire après le Téléseminaire :**

**Deuxième piège : le conflit de valeur...**

**Troisième piège : la formulation de l'objectif.**

**Le truc infallible pour savoir si votre objectif est bien formulé :**

**Quatrième piège : Rester focalisé sur l'objectif...**

**Exercice du million d'euros :**

## Cinquième piège : mélanger plusieurs objectifs et plusieurs types d'objectifs dans sa vision

Donc nous avons vu les pièges et les critères de base pour définir des objectifs gagnants.

Les pièges :

- les fausses motivations
- le conflit objectif/valeur
- la formulation incorrecte de l'objectif
- la focalisation sur la forme de l'objectif
- le mélange d'objectifs

Vous êtes à même maintenant de décrire un objectif gagnant

1.

2.

3.

4.

5.

## **Comment faire de votre cerveau et de vos émotions vos meilleurs alliés dans l'atteinte de vos objectifs**

D'abord détecter le frein principal de votre cerveau à accueillir totalement la nouvelle réalité que vous êtes en train de construire.

**Exercice à faire en suivant les consignes spécifiques données lors du téléseminaire :**

Je ne peux pas atteindre mon objectif parce que ...

Le bénéfice que j'ai à ne pas atteindre cet objectif est ....

Si j'atteints cet objectif alors...

Détectez l'émotion limitante de base liée à ce que vous avez découvert :

**Difficultés potentiels et ressources**

## Comment vaincre la difficulté du premier pas ?

Voici la technique des 2 cahiers :

**Phase 1 :** Dans le premier écrivez l'affirmation que votre projet, objectif est réalisé. Par ex : "j'ai une équipe de distributeurs qui cartonne".

**Phase 2 :** Directement, notez dans l'autre cahier les oui mais qui vous viennent à l'esprit. Notez les sans réfléchir et sans vous interrompre. Il y en aura peut être beaucoup la première fois, qu'importe, libérez les de votre mental et couchez les sur le papier.

**Phase 3 :** Dès que le flot des « oui mais » s'interrompt, revenez au premier cahier et renotez l'affirmation... Et listez à nouveau les oui mais qui viennent (ce peut être les mêmes ou des autres).

**Phase 4 :** Refaites cet exercice jusqu'au moment où il n'y a plus aucun « oui mais » qui vient lorsque vous écrivez l'affirmation. Vous ressentirez un regain d'énergie pour votre projet et objectif, il sera plus présent en vous, plus fort.

**Phase 5 :** Refaites l'exercice plusieurs jours d'affilée et notez la différence d'énergie que vous avez par rapport à votre objectif. De nouvelles croyances comme : « je suis capable d'y arriver », « j'ai toutes les ressources en moi pour y arriver »... peuvent apparaître. Notez les.

**Phase 6 :** déchirez les pages de oui mais et jetez les à la poubelle ou brûlez les.

**Pourquoi et Comment ça marche ?**

**Comment savoir que cela fonctionne ?**

**| Comment garder la motivation jusqu'à la concrétisation de l'objectif ?**

**| 5 clés pour dépasser tous vos objectifs**

## | Séance de Visualisation

La séance de visualisation qui vous est maintenant proposé est en réalité une séance d'imagerie sensitive. C'est-à-dire que vous allez simplement vous détendre et rentrez en vous et imaginez votre objectif atteint avec toutes les sensations et émotions positives que cela peut produire.

Nous allons amplifier la connexion entre votre objectif et ces sensations et émotions.

C'est donc quelque chose de vivant et non une simple visualisation.

Vous pouvez prendre un objectif très proche, non impliquant...

Pour le reproduire chez vous, les grandes étapes sont :

- la phase détente, centrage sur la respiration
- la phase de connexion avec des émotions positives
- la phase de connexion avec le cœur
- la phase d'imagerie sensitive de votre objectif
- la phase d'amplification émotionnelle
- la phase d'ancrage (facultative)
- la phase de retour

**Votre bonus du télé séminaire :**

**SUCCES A TOUS !**



## Agenda

	<p><b>Stage « Développez l'Essence Relationnelle » 2,3 mars</b> <a href="http://url-ok.com/450410">http://url-ok.com/450410</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Se reconnecter à l'énergie de la Joie et la laisser rayonner</li><li>- Développer sa Présence naturelle et s'affirmer</li><li>- Développer un relationnel puissant et positif</li></ul> <p>Destiné principalement aux personnes qui désirent développer leurs relations positivement dans leur vie tant professionnelle que privée. Stage qui propose un travail intensif sur le rire et le corps.</p>
	<p><b>Séminaire « Créez Plus d'abondance et de succès avec l'EFT et la Loi d'Attraction » 6,7,8 mars</b> <a href="http://url-ok.com/efd262">http://url-ok.com/efd262</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Transformer rapidement les croyances limitantes par rapport à l'argent et la réussite</li><li>- Sortir de la peur de manquer</li><li>- Développer croyances et attitudes d'abondance</li></ul> <p>Destiné principalement aux personnes qui souhaitent développer leur business, atteindre plus facilement leurs objectifs professionnels... Travail spécifique en EFT sur les blocages par rapport à vos objectifs/projets et l'apprentissage des techniques particulières qui activent efficacement la loi d'attraction.</p>