



Et si vous transformiez vos bonnes résolutions 2015 en actions et en réalisations concrètes ?

Pour vous y aider, je vous invite à répondre au questionnaire suivant.

Vous constaterez que j'ai simplifié les choses par rapport aux années précédentes.

Et si on prenait une bonne résolution pour les 3 premiers mois de l'année ? Et si ça marche, on recommencera le processus en avril !

* Je me mets dans la situation idéale. Tout va comme je veux. Comment je m'imagine dans 3, 6 ou 12 mois ?

* Qu'est-ce qui, concrètement, a changé dans 3 mois ? J'ai fait ceci, j'ai atteint cet objectif là ...

* **Que dois-je faire, concrètement, pour atteindre ce résultat ? Que dois-je faire différemment ?** (Dans un premier temps une action nouvelle suffit à condition qu'elle soit répétée quotidiennement au moins 21 jours de suite).

* **Quand et comment vais-je réaliser ces activités ?**

* **IMPORTANT : Quel changement dois-je apporter à mon attitude, à mon approche de ma vie pour me maintenir dans ces actions sans efforts ?**

* **Suis-je motivé ? Autrement dit : Ces actions ont-elles un sens pour moi ? Que vais-je y développer ? Comment je me sens avec elles ? Libre ?**

Si vous avez répondu à ces questions, félicitations. Vos résolutions sont passées du stade des bons vœux au stade du projet concrets avec son objectif, ses réalisations évaluables, son plan d'actions fixé dans le temps, ses moyens d'évaluation, ses risques et ses projections dans le temps. Un projet professionnel ou un projet personnel bien définis. Vous avez des pistes de développement, bravo. Comment vous sentez-vous ? Est-ce faisable ? N'y aurait-il pas moyen de mettre la barre un peu plus haut ?

Si vous êtes toujours dans la réflexion, pas de problèmes, les questions posées ont l'air simples mais demandent pas mal de recul. Sentez-vous à l'aise de prendre votre temps ou d'en discuter avec quelqu'un. Les amis et les coachs sont là pour ça.

Si tout cela ne vous inspire pas, pas de problèmes, je vous invite à prendre une feuille de papier et d'y dessiner, de façon symbolique, l'année que vous voulez vivre, l'univers où vous voudriez vous épanouir. Déposez ensuite ce dessin sur votre bureau, sur le frigo, il ne pourra que vous inspirer et vous rappeler l'essentiel.

N'hésitez pas à me faire part de vos réflexions. Je suis prêt à vous relancer dans 3 mois pour un premier bilan si vous me le demandez de façon explicite.

En attendant de vos nouvelles, je vous souhaite un excellent parcours plein d'actions et de réalisations pour 2015.

Et n'oubliez pas de vivre pleinement les petits instants de joies et de tendresses qui jalonnent votre parcours et celui de vos proches. Le bonheur et la réussite sont dans le chemin, pas au bout du chemin ...

Jean-Luc Pening

Parlez-moi : jlpening@skynet.be Tel +32 2 465 96 38

Visitez-moi : www.tandemcoach.com