

jechange**MyLife**.com



DOMINIQUE LOPIN
Votre Coach



**5 STRATÉGIES
POUR AVOIR
PLUS DE
VOLONTÉ**



COMMENT AVOIR PLUS DE VOLONTÉ METHODE ET EXERCICES

Des études scientifiques ont démontré que la volonté est le meilleur indicateur de réussite dans la vie. Avoir plus de volonté c'est obtenir plus de succès, c'est gagner plus, et cerise sur le gâteau... c'est vivre plus longtemps !

AVOIR PLUS DE VOLONTÉ, ÇA VEUT DIRE QUOI ?

C'est très simple. Avoir plus de volonté c'est être capable de se fixer plus d'objectifs dans sa vie personnelle ou professionnelle, et surtout de les tenir.

Avoir plus de volonté c'est se livrer sans faillir à des activités qui nous avancent vers des objectifs précis. Avoir plus de volonté c'est aussi refuser de s'engager dans des actions qui nous éloignent de nos objectifs.

Par exemple, tous les matins je commence ma journée par une séance sport. Et je n'ai pas l'impression de faire quelque chose d'extraordinaire, en prenant simplement soin de mon corps et de ma santé.

Pourtant, très souvent, quand j'en parle, on me dit « Oh la la, mais comment tu fais ? Moi je ne pourrais jamais faire ça, je n'ai pas assez de volonté ».

Si vous vous souciez de votre apparence physique et que votre objectif est de garder la ligne et la forme, alors vous trouverez en vous la volonté pour faire votre séance de sport quotidienne.

En revanche, si votre apparence physique et votre santé n'est ni une priorité ni un objectif pour vous, alors dans ce cas vous ne

trouvez ni la motivation ni la volonté pour transpirer 30 minutes chaque matin.

Mais alors comment avoir plus de volonté au quotidien et dans sa vie en général ?

STRATÉGIE N°1 : AYEZ DES OBJECTIFS CLAIRS

La première chose que vous devez retenir, c'est que pour avoir de la volonté, il faut d'abord que vous ayez un ou plusieurs objectif-cibles.

Comprenez bien qu'il n'est pas possible d'avoir de la volonté sans objectifs clairs.

Mon conseil pour exercer votre volonté : noter sur une feuille de papier vos objectifs dans la vie. Vous pouvez par exemple faire deux colonnes : une colonne pour vos objectifs perso et une colonne pour vos objectifs professionnels

5	Mes objectifs personnels	Mes objectifs professionnels
	Faire le tour du monde	Apprendre l'anglais
	Apprendre le piano	Créer un blog
	Courir un marathon	Changer de Job
	Mettre de l'argent de côté

jechangeMyLife.com

Une fois que vous avez précisé vos objectifs, vous avez la base pour exercer votre volonté.

Le problème évidemment, c'est que nous avons beau nous fixer des objectifs et jurer que nous allons nous y tenir, dans la réalité cela ne se passe pas toujours comme ça. Tôt ou tard la volonté peut nous faire défaut.

MAIS ALORS, POURQUOI LA VOLONTE NOUS MANQUE ?

Si la volonté nous manque c'est tout simplement que notre réserve de volonté est épuisée !

Imaginez la volonté comme un ballon de baudruche, vous savez les ballons que l'on tient au bout d'une petite ficelle et qui flottent tout seul. Eh bien chaque matin, au réveil, vous démarrez la journée avec un ballon bien gonflé.



C'est votre réserve de volonté pour la journée.

Mais à chaque fois que vous allez prendre une décision, vous concentrez sur une tâche, résister à une tentation ou simplement

contrôler vos émotions, vous allez utiliser un peu de cette volonté.



Et peu à peu au fil de la journée, votre réserve de volonté va s'épuiser, votre ballon va se dégonfler !

C'est pour cette raison qu'en général nous avons plus de volonté le matin en nous levant que le soir.

Entre-temps, les dizaines de choix et de décisions auxquelles nous avons été confrontés tout au long de la journée ont finalement épuiser notre réserve de volonté.

STRATÉGIE N°2 : CRÉER UN ENVIRONNEMENT ADAPTÉ

Etant donné que notre volonté est limitée et qu'elle s'épuise à chaque fois que nous l'utilisons, même pour des choses banales, il est important de se créer un environnement qui facilite la réalisation de nos objectifs.

Exemple N°1 : votre objectif est de mettre de l'argent de côté.

Mais, hélas, vous êtes plus du tempérament cigale que fourmis. Eh bien mettez en place un prélèvement automatique sur votre compte qui alimentera chaque mois un plan d'épargne.

Comme cela vous êtes certain d'avancer vers votre objectif, qui est de mettre de l'argent de côté. Et cela ne vous oblige pas à puiser dans votre réserve de volonté à chaque fois que vous devrez choisir entre un achat pulsion, ou mettre de l'argent de côté pour votre projet.

Exemple N°2 : votre objectif est de perdre du poids.

Mais votre garde-manger ne contient que des pizzas, des tablettes de chocolat et des paquets de biscuits. Dans ce cas vous avez toutes les chances de craquer, ou alors d'user votre volonté en essayant de résister à la tentation.

En revanche, si vous remplacez tous ces produits sucrés ou gras, par des produits sains et bons pour votre santé, il vous sera plus facile de résister et vous n'entamerez pas votre réserve de volonté.

A retenir : mettez en place autour de vous un environnement adapté qui vous aide à remplir vos objectifs.

STRATÉGIE N°3 : FAITES UNE LISTE DES CHOSES À FAIRE

Une autre manière d'économiser votre réserve de volonté (votre petit ballon) c'est de mettre en place un système qui économise cette volonté.

Sachez que toute tâche à laquelle vous pensez, et qui n'est pas réalisée dans l'instant, même la plus insignifiante, consomme une petite partie de votre réserve volonté.

Par exemple : "Il faut que je pense à faire le plein de la voiture", ou "Il faut que je passe au pressing". Eh bien si ces pensées reviennent en boucle dans votre tête tout au long de la journée, elles vont épuiser votre volonté.

COMMENT LIBÉRER SON CERVEAU DES CHOSES À FAIRE ?

Comment faire pour libérer son esprit de toutes ses pensées parasites qui nous empêchent d'être vraiment concentré et sapent notre volonté ?

C'est tout simple, dès que votre esprit vous dit : « Il faut que je passe au pressing », écrivez « passer au pressing » dans une liste des choses à faire. Par exemple un petit carnet que vous avez tout le temps dans votre poche.

Avec cette simple liste, votre cerveau va cesser de vous rappeler en boucle ce qu'il faut faire ! Et vous êtes en même temps certain de ne rien oublier :)

A savoir : pour le cerveau, une tâche simplement notée dans une liste, c'est une tâche réalisée.

C'est bizarre, mais c'est un peu comme cela que fonctionne notre cerveau.

Du coup, avec cette simple astuce, le cerveau ne nous rappelle plus sans relâche les tâches en attente et n'épuise pas inutilement notre réserve de volonté.

STRATÉGIE N°4 : CONFIÉ SON OBJECTIF À UN AMI

Une autre façon d'économiser votre réserve de volonté et de limiter les risques de remettre son objectif au lendemain, c'est de confier son objectif à un ami...

Et de s'engager à lui rendre régulièrement des comptes sur l'état d'avancement de votre projet.

COMMENT ÇA MARCHE EN PRATIQUE ?

Vous allez voir un ami ou un collègue et vous lui confiez votre objectif – par exemple écrire un article par semaine pour le blog que vous souhaitez créer - et vous lui demandez de vous suivre pour qu'il veille à ce que vous respectiez votre objectif.

Par exemple, tous les lundis matin, vous devez lui remettre un nouvel article à relire. C'est votre engagement !

Comme cela, si vous avez un coup de mou, ou que vous êtes sur le point d'abandonner, vous allez devoir vous justifier auprès de votre ami.

Tenir ses engagements, c'est une très bonne façon de se motiver sans pour autant taper dans votre réserve de volonté.

STRATÉGIE N°5 : SE FAIRE AIDER PAR UN COACH

Se faire aider par un Coach est probablement la stratégie la plus efficace pour progresser rapidement vers un objectif sans entamer sa propre réserve de volonté.

Tout simplement parce-que c'est le Coach, grâce à son expérience, et au fait qu'il connaît déjà le chemin que vous souhaitez emprunter, qui va se charger de vous guider et de vous faire progresser vers votre objectif.

Pour vous, cela peut représenter un gain de temps inestimable (gain d'énergie) et une des meilleures manières de gérer intelligemment votre réserve de volonté.

DES FORMATIONS À DISTANCES TRÈS EFFICACES

Dans de nombreux domaines d'activités des Coachs reconnus proposent des programmes de coaching à distance très efficaces.

Vous êtes pris en mains et cela vous permet de progresser rapidement grâce à des vidéos et des exercices pratiques accessibles depuis votre écran d'ordinateur.

Alors bien souvent ces programmes de formations ont un coût, mais vous savez aussi que l'inaction a aussi un coût. Alors si vous pouvez vous le permettre, c'est la meilleure manière d'apprendre auprès des meilleurs.

Et surtout c'est un plan très malin pour économiser votre réserve de volonté !

Et je ne pouvais rêver meilleure transition pour vous rappeler que vous avez justement la possibilité de travailler avec moi, en rejoignant le programme de formation au succès « *Je passe en mode succès* ».

C'est à ce jour la méthode la plus complète pour obtenir le succès dans l'activité de votre choix, même en partant de zéro.



NOUVEAU > COACHING EN LIGNE

OBTENEZ LE SUCCÈS DANS VOTRE VIE
Même en partant de zéro !

**Vidéos de cours
+ exercices pratiques
+ le plan du succès**
Partez à la conquête du succès

ACCÈS GRATUIT
À LA VIDÉO DE PRÉSENTATION

MES NOTES PERSONNELLES

JECHANGEMYLIFE.COM