

Le plus gros challenge de la vie d'un homme : son Projet De Vie

Pourquoi ?

- 1) **Clarifier sa vie**
- 2) **Choisir les objectifs** qui nous tiennent à cœur
- 3) **Suivre sa progression**
- 4) **Trouver une communauté** pour rester motivé
- 5) **Aider**, car la meilleure façon d'apprendre c'est d'enseigner
- 6) **Inspirer** les autres

*Vous vous sentez bloqué dans votre vie ?
Ou alors vous ne savez pas vraiment où vous allez ?
Vous pensez avoir abandonné vos rêves ?
Vous avez cette impression de vivre en pilote automatique ?
Ou de ne jamais réussir ce que vous avez commencé ?*

Vous n'êtes pas seul

Lisez la suite



crédit photo : [Jorgeq82](#)

Vous pouvez avoir 15, 25 ou 45 ans et ne pas savoir ce que vous voulez faire de votre vie. Ne vous en sentez pas coupable, c'est vous ! Et si c'est ce que vous ressentez alors c'est légitime. Il est alors important d'essayer de répondre à ces fameuses « questions existentielles. » Indice : elles sont en vous. 2ème indice : On n'y répond pas en un jour.

*J'ai commencé par tenir un journal, pas un journal intime pour raconter ce que j'avais fait dans la journée, non un journal où j'écrivais ce qui **me plaisait**. Pour **prendre 10 min avec soi-même**. C'est un doux privilège qui ne tient qu'à vous de prendre. A écrire ma vision de la vie, mes rêves et mes objectifs. Le problème numéro 1 lorsque l'on veut atteindre un objectif : rester motivé. Ce problème je l'ai vite résolu grâce au pouvoir des Men's Group. Ici pas de coach à proprement parler, juste une communauté d'hommes qui s'entraident.*

*Et un jour je rencontre **Yaro Starak**. Il m'incite à me lancer :*

« - Oui, mais comment motiver les gens ?

- Écris pour toi, et écris avec passion, les gens suivront. »

Ensuite, un livre – Tribu de Seth Godin – m'a donné l'envie de créer ce mouvement.

*C'est exactement ce concept qui est appliqué : **inspirer et connecter** les hommes qui souhaitent **progresser, s'améliorer et apprendre**.*

Voici donc comment m'est venue l'idée de partager avec vous un « plan », pour connaître ses objectifs dans la vie et les clés pour les atteindre.

Étape 1 – Choisir ses objectifs - Poser ses rêves sur du papier

Cette étape est inspiré du « [PMBA Guide Master Planning](#) ». Un [excellent résumé](#) est proposé par Olivier du site [simpleslide](#).

1/ Tout écrire

Pour chaque domaine, écrivez ce que vous souhaitez réaliser. Et soyez **ambitieux**. N'hésitez pas. **Écrivez**. Vous éliminez après. Que ce soit un objectif pour le mois prochain, cette année ou dans 3 ans. Mais d'une manière générale, visez le long terme.

2/ Trouver le cœur de votre objectif – le pourquoi

Pour chaque objectif, **posez-vous la question POURQUOI**, et ceci, plusieurs fois, afin d'obtenir l'objectif *ultime*, celui que vous souhaitez véritablement travailler. Pourquoi est-ce que je veux réellement ça ? *Revenir au pourquoi, toujours.*

Exemple : *Je veux être riche ! Pourquoi ? Mes soucis s'envoleront. Pourquoi tes soucis s'envoleront ? Parce que je n'aurai plus besoin de travailler. Pourquoi tu ne veux plus travailler ? Parce que je n'aime pas mon travail. Pourquoi ? Il n'est pas passionnant... On arrive peu à peu au cœur du problème.*

3/ La structure des objectifs : PICS, ambitieux et excitants

Positif, Immédiat, Concret, Spécifique, Ambitieux, Excitant.

Autant la structure PICS vous permet d'établir des objectifs clairs d'avancer plus vite, mais elle ne conditionne pas la réussite de vos challenges.

Vos challenges doivent être excitants et ambitieux. Ce sont des conditions absolument nécessaires.

4/ Simplifier

Concentrez-vous sur ce qui est important à vos yeux et éliminez les objectifs secondaires.

Sélectionnez uniquement 1 à 2 objectifs dans chaque domaine

Les domaines de NouvelHomme.fr

SANTE, SPORT ET APPARENCE

Gagner ou perdre du poids, avoir une vie saine, pratiquer un nouveau sport, retrouver sa forme physique, arrêter de fumer, maîtriser l'art de bien s'habiller sans en avoir l'air...

RELATIONS ET ATTITUDE

Devenir plus sociable, parler aux inconnus, savoir exprimer ses sentiments, idées, séduire, trouver un mentor, savoir dire non, être heureux... Construire son cercle social.

APTITUDES

Réaliser des tours de magie, apprendre à chanter, jouer d'un instrument, cuisiner, parler en public... Les petits plus pour une vie plaisante.

ARGENT ET VOCATION

Gérer son argent, démarrer un projet, trouver sa vocation...

STYLE DE VIE

Voyages, simplifier sa vie, culture général...

Étape 2 – État d'esprit et habitude

C'est bien d'avoir un plan, mais le plus difficile est de s'y tenir.

« Être un homme c'est aussi vouloir être un meilleur homme »

1 / Intégrité-Honnêteté

Je la mets en numéro 1. C'est une partie assez difficile, l'honnêteté envers soi-même. Elle demande du recul, elle vient avec le temps. Alors, autant commencer le plus tôt possible. Personne ne pourra le faire à votre place. Avouer et accepter ce qu'on est définit le point de départ de sa *progression*.

2/ État d'esprit

- Ne pas hésiter à s'exprimer et à partager
- [Être positif](#)
- Commencer doucement
- Se concentrer sur un seul challenge à la fois
- Être régulier
- Créer l'habitude d'écrire ses avancées

« Revoyez vos objectifs régulièrement, chaque jour, ils devraient être de plus en plus spécifiques au fil des semaines et mois à suivre. Mes objectifs sont devenus de plus en plus précis. Couper en année, mois et semaine. Si vous vous sentez excité et prêt à commencer, c'est que vous êtes sur la bonne voie. »

« La perfection est atteinte, non pas lorsqu'il n'y a plus rien à ajouter, mais lorsqu'il n'y a plus rien à retirer. » [Antoine de Saint-Exupéry]

« En écrivant, on facilite l'expression de ses idées, et on s'engage avec soi-même. Ensuite, votre réussite est basée sur un concept fort : l'engagement public. »

L'erreur #1 : Ne pas s'engager – la première raison pour laquelle on n'atteint pas ses objectifs

Le manque de motivation provient de beaucoup de choses, mais voici comment rester motivé :

- Écrire – s'engager avec soi-même
- Écrire publiquement – s'engager publiquement
- Partager avec des personnes ayant les mêmes passions et objectifs

Étape 3 – Commencer maintenant

1/ Prendre une feuille blanche ou un carnet et réaliser l'étape 1

Ecrivez où vous en êtes, vos projets, vos axes d'améliorations et trouvez votre projet de vie.
Avoir ce désir brulant est une des clés de la réussite. Trouvez-le !

2/ Etablir votre plan

Visualiser la journée idéale pour que vous puissiez réaliser votre objectif. Il faut se créer les conditions pour qu'atteindre ce que nous voulons soit inévitable.

- Ecrire son emploi du temps idéal
- Placer les activités les plus importantes, qui auront le plus d'impact, le matin.
- Suivre cet emploi du temps les 21 prochains jours

«Celui qui attend que tout danger soit écarté pour mettre les voiles ne prendra jamais la mer.»

[Thomas Fuller]

3/ Rencontrer d'autres personnes

NouvelHomme.fr se veut participatif, n'hésitez pas à commenter et à partager sur les thèmes qui vous sont chers ! En construisant autour de soi un environnement social positif, on se crée une voie vers le succès.

- Commenter ses impressions sur les articles
- Poser des questions à alexis@nouvelhomme.fr
- Trouver un mentor. Pour ça, il suffit de trouver un coach dans les domaines où nous souhaitons progresser (nutrition, sport, méditation, séduction...) et atteindre avec lui nos objectifs les plus ambitieux.

« Être ambitieux, commencer doucement, mais commencer ! »

Alexis

<http://www.nouvelhomme.fr>