



---

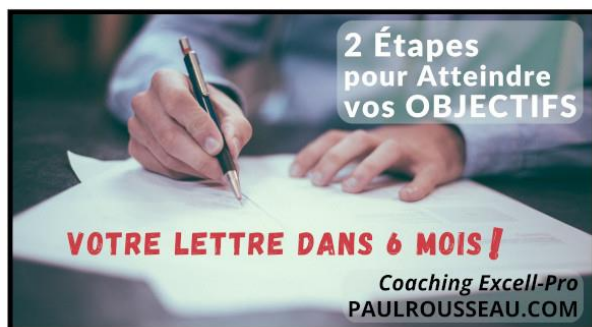
## J'accompagne les Leaders et leurs équipes, sur la bonne voie, en mouvement... et vers l'avant !

« Ne regardez plus en arrière : Ce n'est pas la direction vers laquelle vous vous dirigez ! »

- Paul Rousseau N.D., CMP

---

### 2 Étapes pour atteindre vos Objectifs : Votre Lettre dans 6 mois !



Comme vous le savez, fixer des objectifs dans chacune des 8 facettes de votre vie, est essentiel pour vous accomplir.

Si vous ne fixez pas d'objectif, quelle direction prendrez-vous ?

Comment saurez-vous que vous êtes arrivé ?

Dans cet article, je vous partagerai un exercice, qui peut sembler banale à première

vue, mais qui recèle une puissance cachée, qui pourra vous servir de GPS, pour maintenir la bonne direction, ainsi que rester en mouvement... vers l'avant !

Installez-vous à votre bureau, avec un crayon et une ou plusieurs feuilles de papier, et commencez à écrire une lettre.

Vous n'écrivez pas à n'importe qui ! C'est une lettre « **de Vous à Vous** » !

#### 1 - Que doit inclure cette lettre ?

Tout d'abord, vous inscrivez à une date ultérieure. En fait, cette date doit être dans 6 mois. Comme exemple, si vous êtes au début Janvier de l'année X, vous vous écrivez une lettre à vous-même, comme si vous étiez déjà le 1<sup>er</sup> Juillet de la même année. Vous voyez ?

Ensuite, prenez soins d'écrire au moins un paragraphe par facette de votre vie, que vous désirez améliorer, en écrivant au temps présent.

Comme exemple, pour l'aspect de votre santé, si vous aimeriez marcher un minimum de 10,000 pas chaque jour, vous inscrivez :

**« Je suis heureux, car depuis les 2 derniers mois, je marche au moins 10,000 pas chaque jour, beau temps et mauvais temps. C'est une belle amélioration, étant donné que je ne marchais qu'une moyenne de 2,500 pas par jour, il y a 6 mois à peine. »**

Vous voyez ? Comme autre exemple, vous écrivez au sujet de votre carrière ou vos affaires :

**« C'est payant d'avoir été audacieux ! Avec l'aide de mon consultant, nous avons bien défini ensemble mes orientations stratégiques, qui sont X, Y et Z, et voilà que je suis maintenant là où j'ai planifié être, il y a 6 mois à peine. Tout est beaucoup plus simple. Ce n'est pas sans effort, que j'y suis parvenu, mais mon MINDSET n'est plus au même niveau, et je suis aujourd'hui récompensé pour mes efforts, et ma vie est enfin bien équilibrée ! »**

Vous répétez donc l'exercice pour les autres facettes de votre vie, que vous désirez améliorer, ou prendre en mains.

Vous pouvez même écrire un premier jet de votre lettre, puis la laisser reposer une journée ou deux (pas plus), avant de la relire et de l'améliorer au besoin.

Prenez soins de prendre en note vos objectifs indiqués dans la lettre, pour vous assurer de les revoir régulièrement, pour ne pas les oublier.

Ensuite, vous mettez cette lettre dans une enveloppe, vous la cachez, et vous ne la relisez, que dans 6 mois.

## **2 - Un point important ici**

Si vous indiquez des objectifs, que vous avez déjà tenté d'atteindre, et que vous n'avez pas réussi les autres fois, qu'est-ce qui vous dit que vous réussirez cette fois-ci ?

Ne tombez surtout pas dans le piège de retenter une nouvelle fois une expérience, de la même manière, avec les mêmes connaissances, et croire que vous arriverez à un résultat différent. J'ai tellement de clients, qui lorsqu'ils se décident à venir nous demander de l'accompagnement, étaient sur le point d'abandonner, croyant qu'ils ne pourraient jamais y parvenir.

Si vous ne savez pas par où commencer, ou vous manquez de motivation ou de moyen, ou vous savez que vous réussirez mieux en étant bien accompagné, mettez votre ego de côté et utilisez votre intelligence, en allant chercher de l'aide !

Que ce soit pour votre [santé](#), votre [carrière](#), votre [entreprise](#), pour vos finances, ou quoique ce soit d'autres, qui vous tient à cœur, je vous suggère d'aller chercher de l'aide, auprès d'une personne qui a les connaissances et les compétences, et qui peut vraiment vous aider.

Allez ! Commencez à écrire votre lettre « **de Moi à Moi** », et faites les premiers pas !

Jusqu'où irez-vous ?

\* **Je vous invite**, comme chaque fois, à [répondre aux questions](#) qui suivent, un peu plus bas.

### **Vous avez aimé cet article ?**

Merci de le faire suivre à toutes personnes qui pourraient en bénéficier !

\* Pas déjà inscrit ? [Inscrivez-vous](#) gratuitement au Bulletin dont **tout le monde** parle !  
[https://coaching-excell-pro.com/abonnement-bulletin-coaching\\_excell-pro/](https://coaching-excell-pro.com/abonnement-bulletin-coaching_excell-pro/)

---

## **- L'Aspect Humain du Changement -**

**J'accompagne les Leaders et leurs équipes, sur la bonne voie, en mouvement... et vers l'avant !**

« Ne regardez plus en arrière : Ce n'est pas la direction vers laquelle vous vous dirigez ! »

- Paul Rousseau N.D., CMP

---

Communiquez dès maintenant avec Paul pour vérifier ses disponibilités

**Coaching/Consultation, Conférences et Formations** ➡ Tél.: **1-866-588-5220** [PAULROUSSEAU.COM](http://PAULROUSSEAU.COM)

Laissez-vous Guider par un Coach et Consultant d'expérience !

Copyright ©

**Paul Rousseau, N.D., CMP**

**Consultant en Stratégies d'Affaires / Coach / Conférencier**

Devenez Leader Accompli... de Corps et d'Esprit !

**Tél. : 1-866-588-5220**

Consultant en Stratégies d'Affaires, Conférencier, et Coach en MINDSET, Auteur, Artiste Martial (Ceinture noire 2<sup>e</sup> Dan dans 6 différentes disciplines d'Arts Martiaux), Paul Rousseau est Entrepreneur et Fondateur de [Top Shape Fitness](#), et du **Podcast MINDSET 360** sur [Spotify](#) et [YouTube](#).

**Le Changement – MINDSET 360 – Leadership**

---

**Faites une Différence ! ➡ Proposez Paul Rousseau  
pour une prochaine Conférence dans votre organisation**

[www.paulrousseau.com](http://www.paulrousseau.com)

## - Réflexion créative -

Prenez un instant pour vous poser et répondre à ces questions :

- Quels sont les 3 aspects de ma vie, que je tolère depuis trop longtemps, et que je devrais changer ?

---

---

---

- Est-ce que j'ai déjà tenté d'améliorer ces aspects de ma vie, sans succès ? Si oui, j'inscris le nom des personnes qui peuvent vraiment m'aider, et je les appelle maintenant !

---

---

---

- **Comme Leader** : Qui puis-je aider à régler, une fois pour toute, ces aspects de sa vie, qu'il/elle tolère depuis trop longtemps ?

**\* Si je ne sais pas comment l'aider, vers qui puis-je le/la diriger?**

(cette personne que j'aide peut faire partie de ma famille, ma profession, mes connaissances, ou pratiquer un sport avec moi, etc.)

---

---

---

de là où vous êtes... à là où vous désirez être !

**Jusqu'où irez-vous ?**

**- Faites suivre ce document à toutes personnes qui pourraient en bénéficier -**