

GoodMorning**Success**

Les **11**

**RÈGLES D'OR** (+ les outils)

**pour changer votre vie**

**Est-ce que vous avez déjà réfléchi à ce que les gens qui réussissent ont en commun ?**

GoodMorning**Success**

Les gens qui réussissent à long terme partagent un certain nombre de points communs.

En plus d'être particulièrement motivés, passionnés et obsédés par leurs projets, ils ont tous ancré dans leur vie des habitudes qui les aident à créer jour après jour la vie dont ils rêvent.

**Voici 11 règles d'or que respectent tous ceux qui réussissent à changer leur vie.**

# 1. RESTEZ CONCENTRÉ

**Tout ce qui distrait notre attention diminue notre potentiel.** Notre culture est dominée par les interactions sociales et la technique. Faites un usage raisonné des emails, smartphones, jeux vidéos et réseaux sociaux. Ce sont des trous noirs qui engouffrent très rapidement notre précieux temps.

## Est-ce que ça vous dit quelque chose ?

Vous ouvrez votre boîte mail préférée pour vérifier « vite fait » vos mails et 30 minutes plus tard vous vous apercevez que vous avez chatté par mail avec 3 personnes, visité un site qu'on vous a conseillé et vérifié votre compte Twitter

OU

Vous vous connectez à Facebook pour faire un post concernant votre blog et 20 minutes plus tard vous vous retrouvez à regarder des vidéos sur Youtube et vous n'avez toujours pas publié votre post (et vous ne savez d'ailleurs sans doute plus pourquoi vous vous étiez connecté à Facebook)

**Cela arrive aux meilleurs d'entre nous – mais seulement si nous le permettons**

# LA PREMIERE ETAPE POUR PRENDRE L'HABITUDE DE **RESTER CONCENTRÉ**

Bloquez-vous des (courtes) plages de temps dans la journée pour vérifier vos mails, vos SMS et les réseaux sociaux. S'il y a vraiment une vraie urgence avec un risque catastrophique majeur et que vous DEVEZ impérativement vérifier vos mails ou poster quelque chose sur Facebook, mettez vos œillères : répétez-vous avant d'ouvrir le navigateur quel est votre objectif, puis tenez-vous uniquement à cet objectif (ensuite refermez votre navigateur). En dehors de ces plages, pas d'Internet et pas de mail !

Quand vous travaillez, écartez toutes les autres sources de distraction (téléphone, tablette, etc.) et passez votre portable en mode avion.

Sans concentration, il est très difficile de commencer ou finir quoi que ce soit. Pour progresser vous devez garder le cap. C'est valable pour vos gros projets comme pour vos activités les plus simples.

La prochaine fois que vous surfez sur le net, que vous bidouillez sur Facebook ou que vous regardez des vidéos de chats, rappelez-vous que vous devez rester concentré. C'est primordial. Gardez en tête votre objectif et ne vous laissez plus distraire.

### **Pensez-vous que votre santé est importante ?**

A coup sûr, oui. Et vous avez raison, c'est une des choses les plus importantes.

Alors pourquoi ne pas prendre plus soin de votre corps ?

Prenez le temps de vous entraîner un peu chaque jour. 20 minutes, ½ heure, 1 heure ou plus. Faites-en une habitude et ce sera plus facile. Quand quelque chose devient une habitude, vous n'avez plus besoin d'y penser... parce que vous le faites automatiquement !

« Je n'ai pas le temps » n'est pas une excuse. Vous devez juste faire l'effort initial pour vous organiser.

### **Est-ce que ça vous dit quelque chose ?**

Vous êtes assis devant votre ordinateur à vous dire que « vous devez absolument finir ça » parce que c'est « bien plus important que de sortir marcher ou courir ». Vous finissez ça et APRES vous irez marcher ou courir (si vous avez le temps).

**Ce que vous faites à la place du sport ne peut-il pas attendre 5, 15 ou 30 minutes ? Est-ce que c'est vraiment si important que ça (plus important que votre santé) ?**

# LA PREMIÈRE ÉTAPE POUR PRENDRE L'HABITUDE DE **BOUGER**

Essayez la méthode Pomodoro : 25 minutes de travail, 5 minutes de mouvement.

[Cliquez ici](#) pour en savoir plus.

Quand vous commencez à ressentir les bienfaits d'un exercice régulier, vous pouvez aller plus loin en organisant des petites sessions d'entraînement ou d'étirements. Rappelez-vous : nous faisons ce que nous faisons parce ça nous apporte quelque chose. Que ce soit tangible, émotionnel, physique ou autre. Une habitude ne peut être prise que s'il y a une récompense à la clé. Si vous ne « sentez pas » d'aller faire un peu d'exercice, dites vous que vous aller vous sentir incroyablement bien après.

Se lever tôt et démarrer sa journée en se demandant « qu'est-ce que j'ai à faire aujourd'hui » est le moyen le MOINS productif et le MOINS efficace de commencer sa journée. Rien que cette question risque de vous occuper les 3 premières heures...

Imaginez que chaque soir avant de vous endormir vous passiez en revue les choses les plus importantes sur lesquelles vous devez travailler le lendemain. Les tâches ayant le plus d'impact pour vous, vos proches ou votre business. Pas juste votre « to-do list », mais aussi les priorités, les échéances et tout ce qui fait que vous vous sentez engagé envers vous-même. Est-ce que ça ne vous aiderait pas à sortir du lit un peu plus tôt ? La réponse est OUI.

### Est-ce que ça vous dit quelque chose ?

Vous vous levez motivé. Vous buvez un café. Vous faites un peu d'exercice ou quelques étirements (bravo !). Ensuite vous vous installez à votre bureau. Vous êtes prêt pour une journée productive. Le problème c'est que la première chose que vous vous dites c'est « qu'est-ce que j'ai à faire aujourd'hui? ». Cette question (et réfléchir ensuite à ce que vous allez pouvoir faire de votre journée de travail) est le meilleur moyen de commencer par une énorme perte de temps.

**Pensez à préparer la veille votre journée du lendemain. Réfléchissez à ce qui a le plus d'impact et à ce qui est le plus prioritaire. Incluez cette préparation dans un « rituel » du soir.**

Planifiez vos journées à l'avance. Cela vous permet de savoir exactement par quoi commencer chaque jour et sur quel objectif travailler (au lieu de vous demander ce que vous devez faire en premier). Je peux vous garantir que vous pourrez en faire 10 fois plus en 10 fois moins de temps.

# LA PREMIÈRE ÉTAPE POUR PRENDRE L'HABITUDE DE DÉMARRER TÔT ET ÊTRE PRÊT

Il existe pas mal d'outils de productivité. Vous pouvez utiliser [Workflowy](#) ou [Doit.im](#). Ces deux outils permettent de gérer vos « to-do lists » pour le lendemain et même les semaines ou les mois à venir. Doit.im met en œuvre la méthode Getting Things Done de David Allen.

J'utilise aussi des outils de mind mapping pour organiser mes idées et décomposer mes projets en activités : par exemple [MindMeister](#) et [Xmind](#) (mais il y en a plein d'autres).

Avancez pas à pas, mais régulièrement. Lorsque vous serez à l'aise avec la planification quotidienne, planifiez vos semaines. Soyez flexible pour prendre en compte les aléas. Ne culpabilisez pas si vous ne faites pas tout « dans les temps ». Vous n'avez qu'à replanifier. Une fois que vous aurez pris l'habitude, vous verrez à quel point ça change la donne. Vous serez à la fois bien plus productif et vous aurez un sentiment de contrôle incroyable.

# 4. SORTEZ DE CHEZ VOUS

Aller voir ce qui se passe dehors, interagir avec des inconnus, sortir de sa zone de confort peut être vraiment effrayant. Mais c'est la même chose pour TOUT LE MONDE. Donc, bonne nouvelle : vous n'êtes pas tout seul !

Principe de base : tant que vous ne ferez pas le nécessaire pour rencontrer de nouvelles personnes, pour entrer en relation avec des gens de votre niche ou de votre industrie... vous resterez bloqué.

Mettre le nez dehors est bon pour vos projets et bon pour votre confiance en vous !

## Est-ce que ça vous dit quelque chose ?

Vous entendez parler d'une rencontre entre entrepreneurs organisée près de chez vous. Vous n'avez rien de prévu ce jour-là, mais vous ne sentez pas l'idée d'y aller tout seul et de vous retrouver là-bas sans connaître personne. Alors vous vous trouvez une excuse pour ne pas y aller, même si vous savez au fond de vous que ce serait un excellent moyen de nouer des contacts et rencontrer des gens qui en sont exactement au même point que vous dans leur business...

Les opportunités ne manquent pas, pour peu qu'on sache ouvrir les yeux.  
Ne faites pas partie de ceux qui deviennent aveugles aux opportunités.

C'est en assistant à un séminaire marketing en 2014 que j'ai rencontré un de mes partenaires de master mind. Depuis, nous faisons un point d'une heure par semaine sur notre avancement et les problèmes que nous rencontrons. Et nous nous engageons sur un objectif à atteindre la semaine suivante. Vous imaginez à quel point ce type de relation peut aider...

# LA PREMIÈRE ÉTAPE POUR PRENDRE L'HABITUDE DE SORTIR DE CHEZ VOUS

Allez sur [MeetUp.com](https://www.meetup.com) et regardez si quelque chose est organisé autour de chez vous. Inscrivez-vous pour être alerté de tout nouvel événement relatif à votre centre d'intérêt. Au prochain événement, embarquez un de vos amis et allez-y. Peu importe si vous ne le sentez pas. Il ne peut rien vous arriver de mal et la Terre ne va pas s'arrêter de tourner !

# 5. FÊTEZ VOS RÉUSSITES

Nous sommes trop souvent pris dans le flot des événements et nous en oublions de célébrer nos petites réussites quotidiennes, hebdomadaires, mensuelles, trimestrielles, semestrielles et annuelles ! Je dis « petites réussites » parce que les grosses sont plus rares et difficiles à atteindre (c'est ce qui fait qu'il faut être solide pour être entrepreneur).

Prendre l'habitude de fêter les petites réussites, c'est reconnaître les progrès que vous faites. Et c'est primordial pour garder la motivation, continuer à croître et garder le cap. Mesurer vos progrès est le seul moyen de vérifier si vous progressez dans la bonne direction (donc le seul moyen de savoir si vous devez ajuster le tir).

Si vous n'êtes pas attentif à vos propres progrès, vous vous tirez une balle dans le pied et vous vous rendez juste la tâche plus ardue.

## Est-ce que ça vous dit quelque chose ?

Vous venez juste de recevoir un mail d'un des visiteurs de votre site qui vous remercie pour le contenu incroyable que vous publiez. Votre blog, vos posts Facebook, vos twits, votre newsletter, votre podcast les aident à voir les choses autrement. Vous aider les autres à progresser. Ce mail vous fait vraiment, vraiment plaisir, mais vous passez à autre chose – après tout, c'est juste un mail.

**Vous rigolez ou quoi !? C'est un retour exceptionnel sur ce que vous faites ! Vous avez réussi à toucher quelqu'un avec votre travail, votre passion. Vous avez changé quelque chose dans la vie de quelqu'un !**

Prenez l'habitude de reconnaître vos réussites, même si elles vous semblent « insignifiantes ». La réussite n'est pas la destination, mais le voyage. Profitez de votre voyage et célébrez chaque étapes !

# LA PREMIÈRE ÉTAPE POUR PRENDRE L'HABITUDE DE FETER VOS RÉUSSITES

La prochaine fois que vous recevrez un mail de félicitations ou de remerciement, faites une pause. Songez à ce qui a poussé la personne à vous envoyer ce mail. Vous avez eu un impact positif sur la journée, la semaine, le mois ou peut-être même sur la vie de quelqu'un. Après tout, n'est-ce pas incroyablement gratifiant d'avoir un impact positif sur les autres ?

Développez votre capacité à reconnaître ces petits moment-clés.

Pour vous inspirer, vous pouvez lire le livre de Eckhart Tolle "[Le pouvoir du moment présent](#)". Ce livre vous permettra de comprendre l'importance de vivre dans le moment présent.

## 6. PRENEZ DE LA HAUTEUR

Nous avons vite fait de nous convaincre que nos vies et nos projets sont les choses les plus importantes du monde. Evidemment, ce n'est pas du tout le cas.

Si vous voulez réussir vos projets, vous devez être capable d'accepter le fait que ce que vous faites ne sera jamais parfait. (Et c'est ça qui est beau !)

### Est-ce que ça vous dit quelque chose ?

Vous êtes à deux doigts de franchir une étape, vous sentez que vous y êtes presque, que c'est presque fini. Mais il manque quelque chose. Généralement il y a deux cas de figure dans ce type de situation. Soit vous n'arrivez pas à trouver ce qui manque (et c'est très frustrant). Soit vous êtes paralysé et vous n'arrivez pas à passer à la suite parce que vous vous dites que ce que vous avez fait pourrait être « mieux » (et vous êtes tenté d'y retoucher jusqu'à ce que ce soit « parfait »).

En fait :

- Les choses ne seront jamais EXACTEMENT comme vous voulez qu'elles soient (y compris ce sur quoi vous avez le contrôle)
- Les choses ne seront jamais « parfaites »
- Les humains font des erreurs

**Avoir un projet de changement de vie est parfois stressant, angoissant ou source d'insatisfaction. Tout ne se déroule pas toujours comme on le voudrait. Prenez le temps de mettre les choses en perspective. Prenez de la hauteur. Tout va bien se passer.**

# LA PREMIÈRE ÉTAPE POUR PRENDRE L'HABITUDE DE **PRENDRE DE LA** **HAUTEUR**

Prenez l'habitude de parler de vos doutes, de vos difficultés et de vos soucis. Si vous avez du mal à mettre les choses en perspective, ne le gardez pas pour vous. Plusieurs cerveaux sont toujours plus forts qu'un seul. Parlez-en à vos amis, votre famille, vos partenaires. Rejoignez des forums, des groupes communautaires en ligne et demandez de l'aide.

Quand vous avez l'impression d'avoir fait une énorme erreur ou que quelque chose à laquelle vous avez consacré des mois de travail n'est pas parfait, ramenez la situation à l'échelle de l'univers. A cette échelle, tout est microscopique. Même nos erreurs.

# 7. AFFRONTEZ LA PEUR

La peur et la frustration sont les principaux obstacles à la réalisation de vos projet. Vous devez absolument vous en débarrasser !

## Est-ce que ça vous dit quelque chose ?

Vous avez en tête de créer un blog ou une newsletter ou une chaîne Youtube ou un podcast pour partager votre passion avec le monde. Mais cela vous fait peur de vous engager publiquement. Et si je n'ai pas les bonnes réponses ? Et si je me plante ? Et si je n'ai pas de talent ? Et si j'ai l'air bizarre sur les vidéos ? – Peut-être que devrais attendre d'être prêt pour...

Chaque fois que vous ressentez ce type de peur (ce qui est normal), essayez de relativiser. Dites-vous que ce n'est pas si effrayant. Demandez-vous : « et alors, quelles seraient les vraies conséquences ? » Dites-vous que les gens sont beaucoup plus indulgents que vous ne l'imaginez et que peu de personnes osent se lancer comme vous le faites. Et rappelez-vous que rien ne sera jamais parfait.

**La frustration sera toujours prête à vous sauter dessus. Voyez-la comme un ennemi à combattre à tout prix. La peur et la frustration sont là pour vous pomper votre énergie et vous retenir d'exploiter votre potentiel. Personne n'a dit que ce serait facile. Mais vous pouvez battre la peur et la frustration en prenant l'habitude de refuser systématiquement qu'elles s'installent en vous.**

# LA PREMIÈRE ÉTAPE POUR PRENDRE L'HABITUDE D'**AFFRONTER LA PEUR**

Le secret pour vaincre la peur et la frustration est d'apprendre à... les accepter. Comment faire ? Restez concentré sur le « pourquoi » de vos actions. Projetez-vous dans le futur et imaginez ce que vous ressentirez lorsque vous aurez accompli ce que vous essayez d'accomplir. Soyez le plus précis possible dans votre visualisation pour amplifier les sensations positives. Comparez ensuite à ce que la peur et la frustration vous font ressentir. Plus vous pratiquerez cet exercice, plus ce sera facile d'en faire une habitude.

Rappelez-vous aussi que le syndrome de l'imposteur est tapi en chacun de nous. Si vous acceptez ce simple fait, vous pourrez le surmonter. A partir du moment où vous voulez vraiment contribuer et que vous travaillez vraiment et sincèrement pour ça, vous n'avez pas à vous en faire.

# 8. REPOSEZ-VOUS

Certains ont besoin de 9 heures de sommeil, d'autres de seulement 4 heures. Certains s'en sortent avec 6 heures et une sieste. Chacun a son rythme. Mais votre corps a besoin de se reposer. Votre cerveau a besoin de se régénérer. Tous ceux qui réussissent à mener à bien leurs projets comprennent cela et respectent leur rythme.

## Est-ce que ça vous dit quelque chose ?

Vous avez UNE MONTAGNE DE TRAVAIL devant vous. Il est 22 heures. Vous savez que vous devez vous lever à 6 heures demain matin. Mais il n'y a pas moyen que vous alliez vous coucher avant d'avoir fini. Allez, plus que 2 heures et la journée sera finie.

**Un burnout peut arriver à n'importe qui. Assurez-vous de donner à votre corps le temps de repos nécessaire pour que vous puissiez donner le meilleur de vous-même le lendemain.**

# LA PREMIÈRE ÉTAPE POUR PRENDRE L'HABITUDE DE VOUS REPOSER

Si vous lisez l'anglais, le livre de Shawn Stevenson ["Sleep smarter, 21 proven tips to sleep your way"](#) vous permettra d'apprendre à dormir à votre rythme et plus intelligemment.

# 9. NE FAITES PAS TOUT VOUS-MÊME

Vous n'êtes pas Superman, vous n'avez pas toutes les réponses et de toute façon vous n'avez pas le temps de tout faire vous-même. Et c'est très bien comme ça.

## Est-ce que ça vous dit quelque chose ?

Vous savez pertinemment que vous n'êtes pas un expert web, vous ne savez pas coder et vous n'avez jamais mis en place un site web. Mais vous ressentez quand même le besoin de vous plonger dans Wordpress juste pour voir comment ça marche. Ah oui, et puis il y a aussi ce truc, là, sur le design de bannière et des boutons pour poster sur les médias sociaux... Vous ferez ça après, pas de problème !

NOUVELLE DE DERNIERE MINUTE : il y a des milliers de gens sur Terre qui SAVENT faire, qui AIMENT faire et qui peuvent vous aider (et qui le feront beaucoup mieux et plus vite que vous).

**Si vous avez un projet, c'est pour une bonne raison. Et ce n'est sans doute pas pour passer du temps sur des choses annexes. Vous n'êtes pas supposé tout savoir ou être capable de tout faire vous-même. Concentrez-vous sur ce que vous faites le mieux et faites faire le reste !**

# LA PREMIÈRE ÉTAPE POUR PRENDRE L'HABITUDE DE **NE PAS TOUT FAIRE** **VOUS-MÊME**

N'hésitez pas à sollicitez les gens de votre entourage pour qu'ils vous aident. Vous pouvez procéder de plusieurs manières. Vous pouvez par exemple envoyer un mail rapide à un ami compétent pour résoudre votre problème. Vous pouvez aussi faire appel à un freelance le temps de terminer un travail. Si vous êtes entrepreneur, vous pouvez aussi envisager d'engager quelqu'un à temps plein dans votre équipe.

Il existe un certain nombre de livres qui expliquent comment utiliser Internet pour vous libérer du temps et vous appuyer sur les compétences des autres. Le livre de Tim Ferris "[La semaine de 4 heures](#)" est un classique du genre.

La littérature anglo-saxonne est plus fournie sur le sujet. Si vous êtes à l'aise avec l'anglais, vous pouvez lire "[Virtual freedom](#)" de Chris Ducker.

# 10. RESPECTEZ VOS ENGAGEMENTS

Prenez l'habitude de respecter vos engagements envers les autres et aussi envers vous-même. Vous connaissez sans doute la phrase : « dites ce que vous faites et faites ce que vous dites » ? Respecter vos engagements, c'est exactement ça.

## Est-ce que ça vous dit quelque chose ?

Vous vous êtes engagé à publier un article par semaine sur votre blog. Vous avez décidé de publier le mercredi. Mais cette semaine, vous n'avez pas été très productif. Et tout d'un coup, c'est mercredi après-midi. Et vous n'avez pas encore écrit votre article.

**Respecter vos engagements est quelque chose qui se décide. Ce que vous avez à faire, c'est vous asseoir à votre bureau, réfléchir aux engagements que vous allez prendre et ensuite définir un plan pour vous y tenir.**

# LA PREMIÈRE ÉTAPE POUR PRENDRE L'HABITUDE DE **RESPECTER VOS** **ENGAGEMENTS**

Une fois que vous avez déterminé quels engagements vous allez prendre, organisez-vous pour pouvoir les tenir. Par exemple, si vous décidez de publier un article sur votre blog tous les mercredis, pourquoi ne pas commencer par écrire 5 articles ? De cette manière vous avez 5 semaines d'avance.

Vous pouvez aussi aller plus loin en vous imposant des règles. Par exemple : lorsque vous n'avez plus que 2 articles d'avance, vous écrivez à nouveau 5 articles. De cette manière votre « banque d'articles » n'est jamais à sec.

Prenez l'habitude de toujours planifier à l'avance vos séances de travail. Cela vous permettra de respecter « automatiquement » vos engagements.

# 11. PERSÉVÉREZ

Réaliser vos projets et vous développer prend du temps.

On entend parfois parler de réussites fulgurantes. C'est de la foutaise.

## Est-ce que ça vous dit quelque chose ?

Pour réussir, vous savez que vous devez suivre exactement le même chemin qu'Untel. Alors vous essayez de faire tout pareil. Mais vos résultats ne correspondent pas exactement aux résultats que votre modèle a obtenus. Ce qui est assez frustrant. Atteindre vos objectifs va prendre plus de temps que prévu. Vous n'avez pas de source de revenus qui vous permettent de financer vos projets aussi longtemps. Il est peut-être temps d'abandonner pour passer à autre chose.

**Toute réussite (en particulier les plus importantes et les plus médiatisées) est le fruit d'un travail de longue haleine. C'est le résultat d'années d'expériences et d'apprentissages. Réussir, c'est aussi se connaître et s'appuyer sur ses forces. C'est se relever après chaque échec. Mais après coup, tout ce long processus n'est pas toujours visible.**

# LA PREMIÈRE ÉTAPE POUR PRENDRE L'HABITUDE DE **PERSÉVÉRER**

Lorsque vous avez l'impression que les résultats se font attendre et que vous êtes prêt à tout lâcher... FAITES UNE PAUSE.

Prenez le temps de regarder en arrière ce qui a été fait.

De quelle manière pouvez-vous faire mieux ? Si c'était à refaire, qu'est-ce que vous feriez différemment, sachant ce que vous savez aujourd'hui ? Avec l'expérience que vous avez acquise, comment pourriez-vous faire mieux la prochaine fois ?

A quel point désirez-vous vos objectifs ?

Généralement, les choses ne se passent pas tout à fait comme prévu. Nous rencontrons tous des obstacles.

Prenez l'habitude d'avoir une attitude positive : quels que soient les échecs, les frustrations, les déceptions, qu'est-ce que vous allez pouvoir faire maintenant pour obtenir des résultats différents la prochaine fois ?

# LES 11 RÈGLES D'OR

1. RESTEZ CONCENTRÉ
2. BOUGEZ
3. DÉMARREZ TÔT, SOYEZ PRÊT
4. SORTEZ DE CHEZ VOUS
5. FÊTEZ VOS RÉUSSITES
6. PRENEZ DE LA HAUTEUR
7. AFFRONTÉZ LA PEUR
8. REPOSEZ-VOUS
9. NE FAITES PAS TOUT VOUS-MÊME
10. RESPECTEZ VOS ENGAGEMENTS
11. PERSÉVÉREZ

Ce sont les habitudes de ceux qui réussissent leurs projets et parviennent à changer durablement leur vie. Adoptez-les à votre tour et réalisez vos rêves. Pour aller plus loin, rendez-vous sur

[gmsuccess.com](http://gmsuccess.com)

# GoodMorning**Success**

Combien de ces 11 règles d'or pratiquez-vous régulièrement ?

Tenez-nous au courant :

[contact@goodmorningsuccess.fr](mailto:contact@goodmorningsuccess.fr)

Si vous êtes d'humeur, vous pouvez également visiter le blog sur [gmsuccess.com](http://gmsuccess.com) et réagir aux articles. Nous sommes toujours contents de pouvoir échanger avec vous !