

Quel est votre

# BUT

dans la vie?



**Secrets  
et techniques pour faire  
ce que vous voulez vraiment**

**John P. Baumgarten**

**Quel est votre but dans la vie ? Secrets et  
techniques pour faire ce que vous voulez  
vraiment**  
**John P. Baumgarten**

Traduit par Eloïse Testu

“Quel est votre but dans la vie ? Secrets et techniques pour faire ce que vous voulez vraiment”

Écrit Par John P. Baumgarten

Copyright © 2016 John P. Baumgarten

Tous droits réservés

Distribué par Babelcube, Inc.

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

Traduit par Eloïse Testu

“Babelcube Books” et “Babelcube” sont des marques déposées de Babelcube Inc.

# Table des Matières

[Page de Titre](#)

[Droits d'Auteur](#)

[Quel est votre but dans la vie ? Secrets et techniques pour faire ce que vous voulez vraiment](#)

[Introduction](#)

[Chapitre 1 : Stratégies pour réussir](#)

[Chapitre 2 : Comment réaliser vos rêves](#)

[Chapitre 3 : Comment fixer des buts](#)

[Chapitre 4 : De l'importance de fixer des buts](#)

[Chapitre 5 : Ce que vous devez savoir concernant les buts](#)

## AVERTISSEMENT

Ce livre vous est exclusivement présenté à des fins pédagogiques et de divertissement. L'auteur et l'éditeur ne prétendent pas fournir de conseils d'ordre juridique, comptable ou ayant trait à tout autre service professionnel. Malgré tout le soin apporté à la préparation de ce livre, l'auteur et l'éditeur ne garantissent en rien et déclinent toute responsabilité quant à l'exactitude ou l'exhaustivité du contenu et, plus particulièrement, ne donnent aucune garantie tacite de qualité marchande ou d'utilisation à des fins particulières. Ni l'auteur, ni l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables par une personne physique ou morale, de pertes ou dommages accessoires ou indirects, causés par les informations ou programmes contenus dans le présent ouvrage. Aucune garantie ne peut être créée ou étendue par des représentants ou des écrits commerciaux. Chaque entreprise est différente et les conseils et stratégies contenus dans le présent ouvrage peuvent ne pas convenir à votre situation. Nous vous conseillons de faire appel aux services d'un professionnel compétent avant de vous lancer dans un programme d'amélioration. L'histoire, ses personnages et entités sont fictifs. Toute ressemblance à des personnes réelles, qu'elles soient encore en vie ou non, est strictement due au hasard.

# Introduction

Pour parvenir efficacement à développer tout son potentiel personnel, on peut associer plusieurs choses. Par exemple, on peut changer d'attitude, de manière générale, pour devenir meilleur(e) et il existe différents moyens d'y parvenir. On peut aussi choisir d'affronter ses peurs afin d'accomplir certaines choses que l'on souhaite réussir. Cependant, la seule chose qui vous permettra de réussir davantage et de réaliser tous vos rêves, c'est d'avoir un BUT dans la vie.

Un BUT peut se définir comme un résultat souhaité, envisagé par une personne ou une organisation, qui prévoit et consacre les ressources nécessaires pour l'atteindre. C'est un résultat attendu, abstrait ou concret, qui déclenche une réaction visant à l'atteindre.

## **Fixer des buts**

Fixer des buts, c'est définir un ensemble d'objectifs JUDICIEUX, atteignables sur une période donnée. Au sein d'une organisation, fixer des buts devrait garantir à un groupe de comprendre clairement le rôle de chaque membre et ce que chacun doit faire afin d'atteindre un objectif partagé ou commun. De même, d'un point de vue personnel, se fixer des buts permet de définir ses propres objectifs et de travailler ensuite à les atteindre.

Les buts peuvent être soit à court terme, moyen terme ou long terme.

## **Les Buts à court terme**

Les buts à court terme sont ceux que l'on envisage d'atteindre sur une période courte, en général, une journée, une semaine ou un mois. Les buts à court terme ne sont pas planifiés de façon stricte et il se peut qu'on les atteigne, comme prévu, ou pas.

## **Les Buts à moyen terme / intermédiaires**

Les buts à moyen terme ou intermédiaires peuvent être atteints sur une période allant de trois mois à trois ans. Il n'est pas rare de voir des gens ou

des organisations fixer des buts à moyen terme. Par exemple, une personne peut prévoir de se marier dans l'année, une organisation peut prévoir de numériser l'ensemble de ses activités dans les trois ans à venir, etc.

### **Les Buts à long terme**

Les buts à long terme sont ceux qui prennent beaucoup de temps à atteindre, en général, de cinq ans à toute une vie. Ce sont des buts à atteindre à l'avenir et qui nécessitent beaucoup de temps et de ressources. Par exemple, on peut prévoir de commencer à construire la maison où on passera ses vieux jours après avoir pris sa retraite.

# Chapitre 1 : Stratégies pour réussir

Vivre sa vie sans but est une façon désastreuse d'aborder la vie. En fait, c'est la recette de l'échec et du malheur assurés. Pourtant, essayer d'atteindre des buts que d'autres ont fixés pour vous revient à vivre dans le vide. Dans la vie, il n'y a pas pire tragédie que de vivre le rêve de quelqu'un d'autre. Un jour, Thomas Carlyle a prononcé ces paroles célèbres : « Un homme sans but est comme un navire sans gouvernail. »

Tout au long de l'histoire humaine, nous avons vu et vécu l'importance de fixer des buts. La réussite peut se mesurer de bien des façons, en fonction de l'échelle sur laquelle vous évaluez vos accomplissements. Elle peut prendre la forme d'une carrière, d'un achat, d'un bon niveau scolaire ou universitaire et même de la réussite financière. Cependant, le dénominateur commun à toutes ces facettes est le fait qu'un but a été atteint. Les personnes qui ont réussi sur le plan financier, universitaire et professionnel ne fixent pas nécessairement des buts plus efficaces que d'autres qui ne le font pas. C'est la stratégie mise en œuvre et la discipline qu'elles se sont imposée pour atteindre ces buts qui importent vraiment.

Des recherches ont démontré que les gens qui parviennent à atteindre leurs buts mènent une vie plus heureuse et plus épanouie que les autres. La vérité de ces résultats dépend entièrement de la perception que vous avez de votre réussite. Voici quelques stratégies qui peuvent vous aider à réussir.

## **Couchez vos buts sur le papier**

Un petit secret que la plupart des gens prennent pour acquis est le pouvoir de l'écrit. Naturellement, la plupart des gens se fixent des buts dans leur tête et pensent qu'ils auront assez de discipline pour donner suite à leur pensée et les atteindre. En réalité, ils perdent leurs buts de vue et n'y repensent plus jusqu'à ce qu'il soit trop tard. Prendre le temps d'écrire un but montre que vous avez vraiment l'intention d'y parvenir et que, pour ce faire, vous avez tracé un itinéraire clair. Cela vous lie à votre propre loi et vous permet de garder assez de discipline pour aller jusqu'au bout.

Dans votre emploi du temps chargé, prenez le temps d'écrire vos buts à court et à long terme. Accrochez ces buts au mur de votre bureau ou de votre chambre, à un endroit bien visible dès que vous levez le nez. Cela vous motivera toujours à faire ce qu'il y a à faire jusqu'à ce que vos buts soient atteints.

### **Définissez des buts clairs qui donnent de la valeur à votre vie**

Fixer des buts qui ne sont même pas clairs pour vous ne mènera à aucun résultat significatif. Par exemple, si vous souhaitez être en meilleure forme l'année à venir et le rester, vous devez préciser comment vous comptez y parvenir, que ce soit en courant 1,5 kilomètre tous les matins ou en passant deux heures à la salle de sport tous les deux jours. Faire une liste de buts sans queue ni tête en espérant que, par miracle, vous serez capable de les atteindre, c'est faire un pas dans la mauvaise direction.

Le meilleur moyen de fixer un but est de le dire à voix haute et même d'en parler à vos amis proches. Une fois que vous vous êtes fixé un but, assurez-vous qu'il vous tient vraiment à cœur de l'atteindre. Dans le cas contraire, laissez tomber et fixez-vous un autre but important pour vous et clair. Il s'avère en fait que, même si les buts sont, en majorité, souvent clairs, la plupart des gens ne ressentent aucune satisfaction à les atteindre. Si vous êtes dans le même cas, cela veut dire que vous vous êtes fixé des buts qui ne vous correspondent pas.

### **Fixer des Buts de Niveau Un et aller jusqu'au bout**

Les Buts de Niveau Un, qu'est-ce que c'est ? Les buts de niveau un sont ceux qui ont le plus de sens dans votre vie. Ces buts ne vous feront pas nécessairement gagner plus d'argent ni même développer votre entreprise. Mais ils ont tendance à vous donner un sentiment d'épanouissement plus profond lorsque vous les atteignez. Il se peut que vous souhaitiez accomplir plusieurs choses importantes dans votre vie. Si c'est le cas, dressez la liste de toutes ces choses par ordre d'importance. Fixez-vous des buts qui reflètent les choses que vous voulez vraiment accomplir en premier, disons, finir votre master ou changer de carrière. Puis mettez-vous en route pour aller jusqu'au bout. Vous découvrirez qu'en fin de compte, vous serez plus heureux/euse, même si vous n'avez pas assez d'argent sur vous.

### **Allez-y progressivement, un petit pas après l'autre**

Après vous être fixé un but important que vous voulez vraiment atteindre, je vous conseille de le décomposer en étapes plus petites. L'idée selon laquelle, une fois le but fixé, vous pouvez foncer tête baissée, est totalement erronée. La plupart des gens veulent atteindre tous leurs buts le plus vite possible. En plus d'être irréalistes, ils se mettent la pression, ce qui transforme leur progression en une succession de tâches ingrates à accomplir plutôt qu'en chemin vers une destination à atteindre. Il faut vous entraîner à progresser étape par étape. Cela vous facilite les choses et vous permet d'en profiter, puisque le cheminement vers votre but ne vous pose plus trop problème.

La vie a plusieurs variables que nous ne maîtrisons pas toujours. Acceptez ce fait et sachez qu'en cours de route, il se peut que votre trajectoire dévie de votre destination. Mais tant que vous savez que vous avez un but important à atteindre, vous reprendrez toujours le droit chemin. Les petites étapes sont bien plus simples à gérer et aident généralement à fixer de meilleurs buts.

### **Fixez une date butoir**

Oui, vous devez fixer une date butoir pour atteindre vos buts. Bien que cela semble très difficile à faire, c'est la seule façon dont vous atteindrez votre but. Fixer un but sans date limite vous donne plus de place et plus de temps pour l'atteindre, ce qui veut dire que vous ne l'atteindrez jamais, car vous aurez toujours le temps. Fixer une date précise de fin vous donne la motivation pour travailler encore plus dur et vous assurer de terminer dans les temps. Si, pour une raison valable, vous êtes dans l'incapacité de respecter la date butoir, vous pouvez alors la repousser, dans la limite du raisonnable. Mais attention à ne pas trop la repousser, car elle n'aurait plus aucun sens.

Si vous souhaitez faire quelque chose de votre vie, vous devez prendre l'habitude de vous fixer des buts. Veillez à employer votre temps de manière avisée, car il vous est compté. Chaque fois que vous vous fixez des buts, allez jusqu'au bout. Vous réussirez à coup sûr.

## Chapitre 2 : Comment réaliser vos rêves

Un rêve, c'est quoi ? Dans son dernier best-seller *Put Your Dream To The Test* (Mettez votre rêve à l'épreuve), John Maxwell décrit le rêve comme une image futuriste, source d'inspiration, qui revivifie votre esprit, vos émotions et votre volonté et vous donne les moyens de faire tout ce qui est en votre pouvoir pour le concrétiser. Vous fixer des buts et des résolutions est une étape importante pour réaliser vos rêves, mais le plus important est de les concrétiser. Les étapes suivantes sont essentielles à la concrétisation de vos rêves et buts.

### **Vous devez désirer profondément de réaliser votre rêve et d'atteindre votre but**

Dans son livre *Réfléchissez et devenez riche*, Napoleon Hill souligne l'importance du désir d'atteindre un but. Il dit : « Le point de départ de tout accomplissement est le désir. » Lorsque vous vous fixez des buts et rêvez, souvenez-vous toujours de ces paroles fortes. Si vous n'avez pas le profond désir de réaliser votre rêve, alors vos chances de réussir sont grandement réduites. Vous ne pouvez pas vous attendre à ce qu'un petit feu produise une grande chaleur. De la même façon, si vous n'avez ni la passion, ni le désir d'atteindre un but, vous ne l'atteindrez pas. C'est pour cette raison que l'étape la plus importante de la réalisation de votre rêve est d'avoir d'abord le profond désir de le concrétiser.

### **Imaginez-vous vivre votre rêve**

« L'imagination nous mène souvent vers des mondes qui n'ont jamais existé. Mais sans elle, nous n'irions nulle part », Carl Sagan. Cette citation résume tout. Vous devez commencer par vous imaginer en train de vivre ce rêve et voir ce que vous ressentez. Découvrez l'impact positif qu'il aura sur votre vie une fois que vous l'aurez réalisé. Si vous voulez acheter une nouvelle maison, visualisez-vous en train de vivre dans cette maison avec votre famille et comment vous vous y sentiriez. Si vous voulez acheter une nouvelle voiture, imaginez-vous dedans pour une sortie en famille ou entre

amis. Vous pouvez même avoir une photo de la voiture dans votre bureau ou chez vous pour la regarder et ainsi vous rappeler l'importance qu'elle a pour vous. Il s'avère en fait que si vous êtes incapable de vous imaginer dans votre rêve, vous ne le réaliserez jamais.

### **Créez un plan détaillant la manière d'atteindre votre but**

Pour atteindre votre but, créez-vous un itinéraire précis et pratique à suivre impérativement pour arriver à destination. C'est ce que l'on appelle un itinéraire critique. Il déterminera les étapes à franchir et les points de repères importants pour arriver à destination.

Selon Stephen Covey, il faut tout créer deux fois. La première création est la carte mentale de l'objet, tandis que la deuxième en est la création concrète. C'est pour cette raison que la carte mentale de ce que vous voulez créer doit en être la version idéale. La carte mentale vous servira de guide tout au long du processus de création de l'objet concret. Chaque fois que vous finalisez une composante de la carte mentale, récompensez-vous, car vous savez que vous êtes sur la bonne voie. Cochez vos points de repère à mesure que vous progressez et vous finirez par franchir la ligne d'arrivée.

### **Engagez-vous à rédiger votre but et les étapes nécessaires pour l'atteindre**

Pour concrétiser une chose, la première étape consiste toujours à la coucher sur le papier. La plupart des gens ont du mal à sauter le pas pour réaliser leur rêve, car ce qu'il y a de plus difficile, pour atteindre un but, c'est de se mettre en route. Il n'y a rien de mieux, pour commencer, que de mettre votre rêve par écrit. Couchez sur le papier le but ultime que vous comptez atteindre, les étapes à suivre et l'itinéraire critique. Cela vous aide à mettre la machine en route et vous engage encore davantage à atteindre votre objectif.

### **Donnez-vous des points de repère dans le temps pour évaluer votre progression**

Surveillez votre progression à intervalles précis, sur un calendrier, par exemple. Lorsque vous vous fixez un but, l'enthousiasme et l'optimisme qui s'ensuivent peuvent éclipser la volonté de vraiment l'atteindre. Lorsqu'ils se fixent des objectifs, la plupart des gens sont généralement enthousiastes à l'idée de les accomplir et de ce qu'ils ressentiront lorsqu'ils l'auront fait, mais ils ne s'arrêtent jamais vraiment pour réfléchir à la façon dont ils vont s'y prendre.

Tenir un calendrier cohérent et régulier pour vérifier où vous en êtes vous aide à rester sur la bonne voie. Vous saurez si vous progressez vraiment ou si vous vous bercez d'illusions quant au but que vous vous êtes fixé.

Quelle que soit votre détermination à atteindre votre but, en chemin, vous buterez toujours sur un obstacle. En fait, il est conseillé de prendre ceci en considération quand vous lancez votre projet. Si vous vous rendez compte que vous n'êtes pas sur la bonne voie, cherchez ce qui vous pose problème et trouvez des solutions pour y remédier. Intégrez ces étapes à votre plan d'action et repoussez la date de fin. Vous êtes sur la voie de la liberté.

### **Confiez vos rêves à un(e) ami(e) proche**

L'une des raisons pour lesquelles la plupart des gens ne réalisent pas leurs rêves, c'est parce qu'ils les gardent pour eux. Ces rêves inavoués restent donc intérieurs. Parlez de votre rêve à une personne de confiance. Ce faisant, non seulement, vous commencez à y croire de plus en plus, mais vous assumez aussi ce rêve, car vous savez que beaucoup suivent votre progression. Par conséquent, vous en êtes non seulement responsable devant vous-même, mais aussi devant les autres. De sorte que si vous tombez, vous décevrez beaucoup de gens - et ça, c'est hors de question !

### **Profitez de vos rêves**

À mesure que vous œuvrez à la réalisation de votre rêve, n'oubliez pas de profiter des étapes de votre progression vers le but ultime. Si vous trouvez que vous êtes en bonne voie d'atteindre votre but, prenez le temps de vous féliciter pour vos efforts et de recharger vos batteries. Faites-vous plaisir et faites plaisir à ceux qui vous aident dans votre progression. Une fois que vous aurez atteint votre but, accordez-vous une grosse récompense. Votre rêve sera en lui-même une récompense, mais veillez à vous faire du bien. Servez-vous de votre but pour aider les autres et les rendre meilleurs, eux aussi. Quand vous rêvez, ne soyez pas égoïste. Quand la routine s'installe, rêvez encore plus grand et renouvelez cette démarche. C'est cela, grandir.

## Chapitre 3 : Comment fixer des buts

Chaque fois que vous voulez voir advenir quelque chose, vous devez en faire un but. Ce qui veut dire que vous prenez l'initiative de concrétiser ce que vous désirez. Les buts sont un aspect important de la vie quotidienne, car non seulement, ils vous indiquent quoi faire et comment, mais ils vous motivent aussi à maîtriser votre force intérieure pour les concrétiser vraiment.

Il faut que ces buts soient bien plus importants pour vous que la simple obligation de les concrétiser. Votre motivation doit venir de l'intérieur et de nulle part ailleurs. Mais alors, comment se fixer des buts ? Voici des conseils sur la façon dont vous pouvez vous y prendre pour vous fixer des buts importants pour vous et réellement atteignables.

### **Adoptez le bon état d'esprit**

Pour vous fixer des buts importants dans la vie, la première étape consiste à identifier ce que vous voulez. Laissez libre cours à votre imagination. À ce stade, ne vous imposez aucune limite. Au diable la raison ! Prenez le temps de penser avec votre âme d'enfant. Normalement, quand il s'agit de rêver, les enfants n'ont aucune limite, car ils croient que leurs parents peuvent tout faire pour eux et qu'ils n'ont qu'à demander. Cette démarche est importante pour vous mettre dans le bain et réveiller l'imagination qui sommeille en vous. Elle vous ouvre un monde de possibilités et ravive votre désir de le vivre réellement. Vous pouvez même écouter une musique douce pour vous y aider.

### **Réfléchissez à vos buts dans la vie**

Vous pouvez à présent revenir à la réalité et commencer à réfléchir à ce qui vous enthousiasme. Pensez à tout ce que vous avez toujours voulu avoir ou faire et, si on vous en donnait l'occasion sans possibilité d'échec, telles seraient vos priorités. Au cours de cette réflexion, il est fort probable qu'un grand nombre d'idées vous traverse l'esprit. Notez-les le plus vite possible pour ne pas les oublier. Peu importe que ce à quoi vous pensez soit possible

ou pas, contentez-vous de le noter. Pour le moment, ne réfléchissez pas à la façon dont vous pouvez le concrétiser, mais à ce que vous voulez concrétiser, que ce soit par miracle ou pas. Il est important de vous concentrer sur des choses qui ont un impact direct sur votre vie, telles que votre santé, vos relations, vos finances, le bonheur de votre famille, etc. Mélangez les buts à long et à court terme sans distinction.

### **Classez vos buts par ordre de priorité**

Une fois que vous aurez réfléchi à tous les buts que vous voudriez atteindre dans la vie et que vous les aurez notés, vous devez les classer par ordre de priorité, selon leur importance. Identifiez les buts les plus importants pour vous et ceux qui peuvent attendre et regroupez-les dans ces deux catégories. Classez-les par ordre d'importance ; de 10 à 1, par exemple, 10 étant le plus important et 1 le moins important. Si possible, vous pouvez attribuer un laps de temps à chacun de vos buts pour avoir une idée approximative de la possibilité de le concrétiser. Passons maintenant aux choses sérieuses.

### **Choisissez vos 3 buts les plus importants**

Après avoir dressé votre liste de buts, il est à présent temps de choisir vos trois buts les plus importants et de les surligner. L'importance de cette sélection est de trouver quels buts sont plus importants pour vous et compteraient le plus dans votre vie si vous les concrétisiez. Dans cette sélection, surlignez le but le plus important, celui à atteindre quelles que soient les circonstances actuelles. Cela ne veut pas dire que vous laissez tomber le reste des buts, mais gardez à l'esprit le fait que vous ne pouvez atteindre qu'un seul but à la fois dans l'ordre de vos priorités, sauf cas exceptionnel où vous pourriez faire d'une pierre deux coups. Ce sera votre but principal.

### **Fixez-vous une date butoir précise**

Vous connaissez maintenant vos 3 buts les plus importants, dont votre but principal. À ce stade, attribuez une date butoir précise à chacun des trois buts. En plus d'être précise, votre date butoir doit être réaliste. Par exemple, vous ne pouvez pas vous fixer de date butoir pour avoir votre premier enfant dans les six prochains mois, alors que la grossesse dure normalement neuf mois. Vous comprenez ? C'est important, car ça met la machine en route et vous fait quitter votre zone de confort, parce que vous savez que l'heure tourne.

Après avoir fixé des dates butoirs précises, il faut attacher une importance particulière à votre but principal. C'est le but à concrétiser en premier. Cependant, tout en travaillant à atteindre ce but, n'oubliez pas les autres.

### **Créez un plan d'action**

Planifiez précisément les actions que vous envisagez pour atteindre votre but numéro un. Un plan d'action est un ensemble de mesures que vous prendrez pour atteindre un but. Le meilleur moyen de trouver un plan d'action efficace est d'y réfléchir en partant par la fin. Ce qui veut dire que vous allez d'abord vous imaginer que vous avez atteint votre but, puis faire revenir votre réflexion à votre situation actuelle. Identifiez les mesures que vous avez prises pour arriver à ce que vous imaginiez et listez-les dans l'ordre. Pour les buts à long terme, il se peut que la réflexion soit vague, mais il faut s'y attendre. Identifiez l'itinéraire critique et consacrez-lui davantage de réflexion et d'énergie.

### **Faites le premier pas vers votre but n° 1**

Vous avez désormais une idée claire de ce que vous voulez et de la façon dont vous comptez y parvenir. Vous avez une liste des buts que vous aimeriez atteindre, par ordre d'importance, et vous êtes prêt(e) à vous mettre au travail. Regardez votre but numéro un et faites le premier pas. Faire le premier pas est le plus important, car cela va immanquablement stimuler votre créativité pour faire ce qu'il y a à faire.

Fixer des buts est l'étape la plus simple, puisqu'elle ne demande que très peu d'efforts. Si vous avez trouvé cette étape difficile, vous êtes peut-être gêné par quelque chose que vous ne maîtrisez pas. Lors de cette étape, il est indispensable que vous vous libériez l'esprit afin d'élaborer un plan simple et pratique pour atteindre votre but. Vous vous êtes fixé des buts et vous êtes prêt(e) à vous lancer !

## Chapitre 4 : De l'importance de fixer des buts

On insistera jamais assez sur l'importance de fixer des buts. Aucune réussite, petite ou grande, n'est envisageable sans avoir d'abord fixé des buts. Tout simplement parce que vous ne pouvez pas aller où vous voulez si vous ne savez pas vraiment où vous voulez aller. La destination, c'est le BUT. Un but sert à vous motiver à travailler dur pour parvenir à ce que vous voulez. Il signale la fin de vos efforts et constitue le résultat final de votre dur labeur. Alors, fixer des buts, pourquoi est-ce important ?

### **Les buts clarifient le résultat final**

Si vous n'avez aucun but dans la vie, vous finissez par faire tellement de choses qu'à la fin, vous n'aurez rien accompli. Vous avez tendance à vous convaincre que vous faites quelque chose alors qu'en réalité, vous ne faites rien. Les buts vous donnent une raison de faire quelque chose. Une vie sans but n'a aucune fin précise et, par conséquent, aucune raison d'être. Ne vous attendez pas à faire quoi que ce soit si vous n'avez aucune idée de ce que vous voulez faire. Les buts vous donnent une raison de suivre une voie, sachant qu'au bout, vous en tirerez quelque chose. Vous êtes en mesure d'exprimer clairement ce que vous voulez et désirez et de consacrer votre vie à l'obtenir. Les buts déclenchent l'alignement de forces universelles qui vous aident à garder le cap.

### **Les buts vous font avancer**

Étant donné que les buts doivent être concrétisés selon un calendrier précis, ils vous motivent à vous surpasser pour les atteindre, parce que vous suivez une progression. Il faut toujours rédiger vos buts, parce qu'ils vous rappellent constamment que vous avez quelque chose à accomplir. Quand ils décident de faire quelque chose avec l'intention d'atteindre un objectif, beaucoup de gens suivent un schéma courant ; ils se fixent un but, s'enthousiasment à l'idée de le concrétiser et partent sur les chapeaux de

roue, puis ils perdent leur motivation en cours de route et redeviennent comme avant. Un but précis a un impact qui vous relie à votre être intérieur, ce qui vous donne la volonté dont vous avez besoin pendant ces périodes de découragement.

### **Les buts vous permettent de mieux vous concentrer**

Les buts sont importants car ils vous aident à vous concentrer sur un seul objectif central à atteindre. Avoir une raison de faire quelque chose vous donne la direction générale à prendre, mais un but requiert votre attention et vous aide à consacrer votre énergie et vos ressources limitées à ce qui compte vraiment. Vivre votre vie sans but vous fait faire des activités qui n'y apportent aucune valeur. Vous finissez par passer beaucoup de temps à faire un tas de choses qui, à long terme, ne valent rien.

### **Les buts vous font croire en vous**

Les buts peuvent parfois allumer en vous une étincelle insoupçonnée. Elle suscite une attitude positive qui, à son tour, vous donne l'ambition de viser plus haut que vous ne l'imaginiez. En plus de nous donner une raison de vivre et de nous rendre responsables de nos actes, les buts nous inspirent à rêver encore plus grand, sachant que le résultat final est parfaitement à notre portée. Si jamais vous pensez accomplir quelque chose dont la plupart des gens se contente de rêver, vous devez en faire un but et croire que vous pouvez vraiment l'atteindre.

### **Les buts nous rendent responsables de nos actes**

Avoir des buts clairement définis sur un calendrier précis nous aide à nous responsabiliser. Sans ce calendrier, nous ne pourrions pas dire si nous sommes sur la bonne voie ou si nous dévions de notre trajectoire. Pour atteindre notre but, il faut respecter un plan pratique et une date butoir précise. Si nous ne suivons pas ces étapes, nous sommes certains d'échouer. Avec du recul, quand nous regarderons les 6 mois ou un an en arrière, nous nous rendrons compte qu'il y a beaucoup de choses que nous aurions faites mieux ou différemment pour atteindre notre but et peut-être que nous ne nous le pardonnerons jamais.

### **Les buts nous disent ce dont nous avons vraiment besoin**

Parfois, nous nous fixons des buts qui ne reflètent pas nécessairement ce dont nous avons besoin. Nous pensons peut-être qu'il nous faut plus d'argent ou une plus grande maison, alors qu'en réalité, nous avons juste besoin de

changer d'air. Parfois, il nous arrive de penser qu'il nous faut un meilleur travail, alors que ce qu'il nous faut vraiment, c'est mieux gérer notre temps. Sans but, il se peut que vous ne sachiez jamais vraiment ce que vous voulez. Si vous vous fixez le but de vous acheter une voiture et que vous finissez par l'acheter, vous aurez atteint votre but et probablement réalisé votre rêve. Mais avec le temps, vous vous rendrez compte qu'en fait, la voiture ne vous rend pas plus heureux et qu'il vous faut quelque chose de plus. Dans ce cas, vous reverrez vos buts et les remplacerez par des choses qui vous rendront plus heureux.

### **Les buts nous aident à tirer le meilleur de la vie**

Vous fixer des buts dans la vie vous garantit de goûter le meilleur de chaque situation dans laquelle vous vous trouverez. Les buts vous donnent un calendrier précis qui vous laisse très peu de temps pour les activités qui n'apportent aucune valeur à votre vie. Il y a tant à pouvoir faire dans la vie, mais si vous ne travaillez pas dur, il se peut que vous n'en fassiez jamais l'expérience. La plupart de ces choses demandent des efforts pour y parvenir. Par exemple, si vous êtes en vacances, vous aurez envie d'explorer le plus de lieux possible avant la fin de votre séjour. Vous n'allez pas vous promener au hasard en essayant de trouver quelque chose d'intéressant à voir.

La vie est comme un séjour de vacances où vous avez un temps limité pour faire la plupart des choses que vous voulez faire. Si vous passez votre temps à essayer de trouver quelque chose à faire, vous finirez par ne pas faire grand chose. Mais si vous savez déjà quoi faire, vous ferez beaucoup de choses.

### **Les buts nous aident à vaincre la procrastination**

Lorsque vous vous fixez des buts, vous vous donnez une date butoir précise pour les accomplir. Par conséquent, vous savez que d'ici un certain temps, vous devez avoir terminé votre tâche. Cela vous aide à ne pas procrastiner, car vous avez déjà planifié vos tâches. Si vous n'avez aucun but précis, peu vous importe quand vous terminez une tâche, car après tout, vous ne vous précipitez nulle part.

Prendre le temps de vous fixer des buts est important dans votre vie, car ils vous feront grandir de manière exponentielle. Vous grandirez davantage en vous fixant des buts que si vous vivez votre vie comme sur des montagnes russes.

# Chapitre 5 : Ce que vous devez savoir concernant les buts

Fixer et atteindre des buts est un sujet constamment abordé. C'est un sujet commun à toute une palette de disciplines, dont la psychologie, la communication, le marketing et les neurosciences, entre autres. Voici les résultats de recherches menées dans les domaines listés ci-dessus.

## **Renoncer à un but a un impact psychologique sur la personne**

La première chose à comprendre est que fixer des buts est une entreprise risquée. Dès le moment où vous décidez de fixer des buts que vous voulez atteindre, vous devez prendre en compte la possibilité de l'échec. Une fois que ces échecs commencent à s'accumuler, vous commencerez peut-être à douter de vos capacités à atteindre vos buts et ferez alors ce que l'on appelle une crise. À ce moment-là, vous commencerez à remettre en question vos capacités et à vous demander si vous devriez abandonner ou continuer. Ce qui peut stimuler la production de Cortisol, une hormone du stress qui peut contribuer à votre abandon prématuré.

## **Pour atteindre un but, vous devez être plus précis**

Une recherche a démontré que, pour atteindre vos buts, il est essentiel d'éviter la flexibilité et d'embrasser la spécificité. Son raisonnement est simple ; il est plus difficile de suivre des étapes spécifiques sur un calendrier précis. En fait, elles sont un peu décourageantes. Cependant, quand vous commencerez à les suivre l'une après l'autre, vous trouverez que c'est bien plus simple que de suivre un plan ambigu.

## **Notre cerveau a une motivation interne pour atteindre des buts**

Oui, notre cerveau est fait pour nous aider à atteindre nos buts. D'après une recherche effectuée dans le domaine des neurosciences, notre cerveau contient un neurotransmetteur connu sous le nom de dopamine, qui nous aide à atteindre nos buts. D'après cette étude, plus vous vous rapprochez de votre but, plus le signal de la dopamine se renforce. Il influence, d'une manière ou d'une autre, les choix que nous faisons à mesure que nous

approchons du but et peut automatiquement ajuster nos attentes selon la distance qui nous sépare du but.

### **Votre voix intérieure vous est indispensable pour atteindre votre but**

Il y a toujours une voix à l'intérieur de vous qui vous encourage à continuer, même quand votre corps sent qu'il ne peut pas aller plus loin. D'après une recherche, cette voix peut parfois jouer un rôle important pour atteindre votre but. Elle a le potentiel de s'opposer aux souhaits du corps qui veulent vous décourager de poursuivre. Par conséquent, il est vraiment important « d'écouter » cette voix.

### **Parler de vos buts à d'autres améliore vos chances de les atteindre.**

Une autre recherche indique que vous fixer des buts et en parler à vos amis ou à votre famille et les tenir informés de votre progression peut sensiblement augmenter vos chances de les atteindre. D'après cette étude, les gens qui ont gardé pour eux les buts qu'ils se sont fixés ont moins de 50 % de chances de réussir, contrairement aux personnes qui en parlent à leurs amis, qui ont plus de 75 % de chances de réussir.

### **Un excès d'enthousiasme réduit vos chances d'atteindre votre but**

Pour atteindre un but, la motivation joue un rôle important. Mais un excès de motivation sape votre réussite. Une recherche indique qu'un excès d'enthousiasme concernant un but déclenche la production d'une grande quantité de dopamine, qui vous empêche de vous concentrer sur le travail à faire pour atteindre votre but. Alors soyez enthousiaste, mais pas trop, pour éviter d'entrer en concurrence avec votre cerveau.

### **Trop rêver aussi**

Trop rêver d'un but ou vous imaginer trop souvent dans un rêve peut réduire vos chances de réussir. Le problème des rêves est qu'ils vous font avoir des attentes trop grandes comparées à la réalité. Vous allez probablement vous embrouiller au point de ne plus pouvoir vous concentrer sur le travail à faire pour atteindre votre but.

### **Restez toujours optimiste, quelles que soient les circonstances**

Être optimiste en toute circonstance est indispensable pour atteindre un but. Outre le fait que cela réduit le risque de stress, cela vous aide aussi à voir les choses du côté positif et à tirer de précieuses leçons du chemin parcouru. Essayez de rester optimiste, même quand c'est difficile. Vous serez plus près du but que vous ne le pensez.

\*\*\*

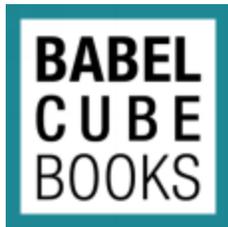
Merci d'avoir lu ce livre. J'espère que vous êtes maintenant prêt(e) à vous fixer des buts et à avancer dans la vie pour les atteindre !

## **Vos critiques et vos recommandations personnelles feront la différence**

Les critiques et les recommandations personnelles sont essentielles pour le succès d'un auteur. Si vous avez aimé ce livre, veuillez, s'il vous plait, et ce même si cela ne représente qu'une ligne ou deux, en faire une critique, ainsi qu'en parler à vos amis. Vous permettrez ainsi à l'auteur de proposer d'autres livres, et à d'autres lecteurs de profiter de ce livre.

Votre soutien est vivement apprécié !

## Êtes-vous en quête d'autres bonnes lectures ?



### Vos livres, votre langue

Babelcube Books permet aux lecteurs de trouver de bonnes lectures en jouant le rôle d'entremetteur entre vous et votre prochain livre.

Notre collection consiste en des livres publiés par Babelcube, un marché qui unit des auteurs indépendants et des traducteurs afin de distribuer, mondialement, leurs livres dans plusieurs langues. Les livres que vous trouverez ont été traduits afin que vous puissiez découvrir de fantastiques lectures dans votre langue.

Nous sommes fiers de vous fournir les livres du monde.

Si vous voulez en savoir plus sur nos livres, consulter en ligne notre catalogue et vous inscrire à notre lettre de diffusion pour connaître nos dernières publications, visitez notre page web :

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