

Buts, objectifs, résolutions la liste est longue à chaque début d'année et notre courage comme nos motivations s'éteignent eux, très rapidement.

Peut-être comme moi, appréciez-vous lorsque c'est simple, rapide, facile à appliquer et surtout efficace!

Il n'est donc pas nécessaire de vous demander à quoi va ressembler votre Année 2018 ?? Savez-vous par contre comment le réaliser, le mettre place sans vous essouffler après le 1<sup>er</sup> mois, craquer en février et envoyer tout paître à Pâques ?

La métaphore suivante peut certainement vous éclairer : je l'ai nommée

## « Pierrette et son pot à confiture »

Chaque jour est un pot que vous remplissez de grosses pierres, de petites pierres et de grains de sable.

**Les plus grosses pierres** sont tout ce qui est non-négociable : vos buts, rêves et priorités. Différent pour chacun de nous. Exemples: manger sainement, un voyage à l'étranger, sortir en famille, aller à la gym, lancer une entreprise de rêve.

**Les graviers** sont des activités que vous devez faire ou que vous appréciez faire, mais qui ne sont pas absolument cruciales. Exemples: rêver à votre 10eme nouveau projet, regarder tous les soirs votre émission de télévision, participer à X « bonnes oeuvres », faire partie de Y commissions, rattraper vos lectures.

**Les grains de sable** sont toutes les tâches « banales » du quotidien dont vous êtes responsable. Exemples: faire la lessive, vérifier les courriels, payer les factures, emmener les enfants aux activités sportives, promener le chien, faire les courses

Il est naturel de nous concentrer sur le gravier et le sable, sauf que voici ce qui arrive lorsqu'on leurs donne la priorité :



En faisant ainsi, vous repousser d'autant vos plus grosses pierres de semaine en semaine. Vos journées elles, elles se remplissent comme toujours rapidement et vos objectifs non-

négociables restent inachevés

## HEUREUSEMENT IL Y A UN TRUC FORT SIMPLE POUR INVERSER LE PROCESSUS

Commencez par mettre dans votre pot vos plus grosses pierres, puis vos graviers et terminez par vos grains de sable. Lorsque vous donnez la priorité à vos plus grosses pierres, tout trouve sa place dans le « bocal » !!



**5 CONSEILS** simples pour vous aidez à vous concentrer sur

VOS GRANDES PIERRES ET ATTEINDRE TOUS VOS RÊVES

**Faites une liste** chaque semaine. Le dimanche soir, écrivez les priorités à atteindre cette semaine-là. Ce sont ces actions qui vous rapprochent de la réalisation de vos rêves. Restez réaliste en vous concentrant sur maxi trois objectifs !

**Planifiez** vos grosses pierres. Accordez un moment/temps précis pour vous concentrer sur vos grosses pierres. Donnez-vous suffisamment de temps et planifiez-le dans un créneau horaire pour être sûr de vous y tenir.

**Obtenez du soutien et responsabilisez vous** ! Demandez de l'aide pour vous faire accompagner. Dites à votre mari/ami que vous allez à la gym le samedi à 8h du matin quoi qu'il arrive. Parlez à votre ami de votre prochain lancement de site Web et demandez-lui de vous rappeler à ce sujet. Prenez une baby-sitter si vous avez besoin d'aide. Et acceptez que nous avons tous besoin de soutien pour réussir!

**Gardez de l'espace** pour les graviers et les grains de sable. Une fois vos grosses pierres programmées, gardez le reste de votre calendrier relativement libre. C'est ainsi que vous trouverez le temps d'accomplir vos priorités et répondre à vos responsabilités quotidiennes.

**Félicitez-vous** ! À la fin de la semaine, célébrez vos objectifs réalisés par un délicieux dîner, un film ou un bon verre de vin.

Voilà, j'espère que vous allez pouvoir appliquer cette métaphore au quotidien et je vous dis d'ores et déjà au 9 janvier 2019 ☐

D'ici là prenez vous par la main et réaliser ce rêve qui vous tient à coeur ... il n'est plus le temps d'attendre !

Wendy G.