

Bâtir son rêve

A tous ceux qui sentent qu'ils ne vivent pas encore la vie qu'ils devraient !

Citation de la semaine

« Certaines personnes voient les choses telles qu'elles sont et se disent « Pourquoi ? ». Je rêve de choses qui n'ont jamais été et je me dis : « Pourquoi pas ? » »

Georges Bernard Shaw
(1856-1950)



Réflexion de la semaine

Nous savons à présent, que ce ne sont pas les événements qui déterminent nos sentiments et nos actes, mais plutôt la façon dont nous les interprétons et les évaluons. C'est-à-dire le sens que nous leur donnons. Ainsi la signification que nous donnons à un événement détermine les décisions que nous prendrons, les actes que nous poserons et par conséquent orientera notre futur. Pour atteindre nos buts, nous devons régulièrement nous interroger, pour faire l'examen des pensées que nous entretenons, et des actions que nous menons. Faire l'examen signifie, apprécier objectivement si nos pensées et nos actions nous rapprochent ou nous éloignent de nos objectifs, si elles contribuent ou non à les atteindre.

Poser des questions est la principale méthode d'apprentissage. C'est pourquoi les enfants l'utilisent tant. Ils procèdent constamment à des évaluations pour déterminer la signification des choses et ce qu'ils doivent faire. Cependant, si tout le monde se pose des

questions, certains s'en posent des meilleures. Ils obtiennent de meilleures réponses. Et puisque penser est souvent un processus fait de questions et de réponses, la qualité des questions que nous nous posons caractérise aussi la qualité de la vie que nous menons.

Ainsi une personne qui se pose régulièrement ce genre de question : « Pourquoi essayer puisque les choses ne marchent jamais de toute façon ? », ou encore « Pourquoi est-ce que je n'arrive à rien ? » se prive de pouvoir. S'apitoyer sur son sort en se demandant pourquoi le malheur s'abat sur nous, pourquoi la vie est si injuste, ou pourquoi nous ? produit rarement un résultat positif. En revanche, se demander « Comment puis-je me servir de cette expérience ? » ou « Quelle leçon puis-je en tirer ? » sont de bien meilleures questions. Elles peuvent permettre de changer nos difficultés en force.

Les questions que nous nous posons peuvent façonner non seulement notre perception de nous-mêmes, mais aussi ce

que nous pouvons faire et ce que nous sommes prêts à accomplir pour réaliser nos rêves. C'est pourquoi **nous devons apprendre à contrôler consciemment la qualité de nos interrogations.** Il s'agit pour cela de développer un schéma de questions dynamisantes. Celles-ci nous aide lorsque nous sommes confrontés à des obstacles pouvant entraver nos projets. Nous avons alors besoin de solutions pour relever les défis auxquels nous sommes confrontés. Exemple : Anthony Robbins utilise cinq questions pour régler tous les types de problèmes auxquels il se heurte. Il assure que ces questions ont véritablement changé la qualité de sa vie. Les voici :

- 1-« Qu'est ce que ce problème a de formidable ? »
- 2-« Qu'est-ce qui n'est pas encore parfait ? »
- 3-« Que suis-je prêt à faire pour obtenir ce que je veux ? »
- 4-« Que suis-je prêt à ne plus faire pour obtenir ce que je veux ? »
- 5-« Comment puis-je prendre plaisir à faire ce qu'il faut pour obtenir ce que je veux ? »

Citations

• **Provebe Camerounais**
« Qui pose des questions ne peut éviter les réponses. »

• **Gaston Bachelard**
(1884-1962):
« Toute connaissance est une réponse à une question. »

Pleins feux sur :

- Citation de la semaine 1
- Réflexion de la semaine 1
- Objectif de la semaine 2
- Questionnaire du succès 2

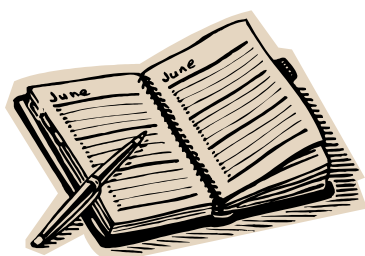
contact@vivresonreve.com



« Si l'on interroge bien les hommes, en posant bien les questions, ils découvrent d'eux même la vérité sur chaque chose. »

Platon

(-427/-348 AV J.C.)



Objectif de la semaine

Les expériences que nous vivons dépendent des choses sur lesquelles nous nous concentrons.

C'est une grande Loi de l'esprit que vous connaissez à présent. Or les questions que nous posons orientent notre attention vers le problème ou vers la solution. C'est pourquoi je vous propose, cette semaine, dans le

cadre du thème que nous abordons, de vous livrer une partie du « questionnaire du succès ». Il comporte l'essentiel des questions que vous devez vous poser pour réussir à atteindre vos objectifs. Il est de Napoléon Hill. Très souvent, lorsque mes étudiants semblent ne pas avancer, c'est parce

qu'ils ne se posent pas d'assez bonnes questions. Ce questionnaire vous permettra d'avoir une trame pour orienter vos évaluations. Je ne saurais que vous recommander d'y répondre avec la plus grande sincérité, si vous souhaitez qu'il vous éclaire.

Bien chaleureusement,

Serge Touka

Questionnaire du Succès

Pour évaluer si vous empruntez la voie du succès, répondez objectivement aux questions suivantes.

- 1. Vous êtes-vous donné un objectif principal ?**
 1. Combien de temps consacrez-vous chaque jour à la réalisation de ce plan ?
 2. A quelle fréquence révisiez-vous votre plan ?
- 2. Votre objectif principal est-il devenu pour vous une obsession dévorante ?**
 1. Que faites-vous pour en entretenir la flamme ?
- 3. Que prévoyez vous d'offrir en retour de la réalisation de votre objectif principal ?**
- 4. Avez-vous pris l'habitude d'accepter la défaite temporaire comme une mise au défi ?**
 1. Avec quelle rapidité parvenez-vous à découvrir l'avantage équivalent que cache tout malheur quand il vous frappe ?
- 5. A quoi passez-vous le plus de temps : à réaliser vos projets ou à vous inquiéter des obstacles qu'il vous reste encore à surmonter ?**
- 6. Combien de fois renoncez-vous à un plaisir immédiat pour pouvoir consacrer plus de temps à la réalisation de vos projets ?**
- 7. Profitez-vous de chaque instant comme si c'était le dernier ?**
- 8. Considérez-vous votre vie comme le résultat de votre emploi du temps jusqu'à présent ?**
 1. Etes-vous satisfait de votre vie actuelle ?
 2. Souhaiteriez-vous avoir utilisé votre temps autrement ?
 3. Considérez-vous chaque seconde qui passe comme l'occasion de modifier le cours de votre existence de façon positive ?
- 9. Votre attitude mentale est-elle toujours positive ?**
- 10. Combien de fois faites-vous preuve d'initiative personnelle en transformant vos pensées positives en actions ?**
- 11. Comment appliquez-vous votre foi ?**
- 12. Travaillez-vous à acquérir de la discipline personnelle ?**
- 13. Avez-vous vaincu vos peurs ?**
- 14. Prenez-vous le temps de vous détendre, de faire de l'exercice ?**