

# Le Personal Branding

Avoir le courage d'être soi – Se donner les moyens de se faire reconnaître

Par Pascale Baumeister

## TRANSFORMER MON PROJET EN REALITE

### A. Deux étapes pour transformer votre projet en réalité

1<sup>ère</sup> étape : définissez vos objectifs avec précision.

→ *La seule limite à ce que vous pouvez réaliser est votre capacité de définir précisément ce que vous désirez.*

2<sup>ème</sup> étape : établissez un plan d'action qui vous permettra de les concrétiser.

Le plus important, c'est de vous fixer des objectifs qui vous stimulent suffisamment et qui éveillent votre créativité et votre passion, par exemple :

- Choisissez consciemment vos objectifs ; accordez-vous de longues périodes de réflexion et dressez une liste de tous les objectifs que vous désirez atteindre.
- Choisissez ensuite l'objectif qui vous stimule le plus... Quelque chose qui vous poussera à vous lever tôt le matin et travailler tard le soir.
- Fixez-vous des délais, puis écrivez un paragraphe expliquant les raisons pour lesquelles vous devez absolument atteindre votre objectif dans ces délais.
- Est-ce un but réellement passionnant ?
- Présente-t-il un défi à vos yeux ?
- Cela vaut-il la peine que vous vous donniez à fond ?

### B. Comment prendre conscience des informations (des stratégies) qui vous permettront de réaliser votre projet ?

En définissant vos objectifs avec un maximum de précision (vous devez savoir exactement où vous voulez aller et ce que vous avez à faire chaque jour pour y arriver), car en incitant ainsi votre cerveau à raffiner sa faculté de précision, vous déclenchez votre système réticulé activateur (SRA). Cette partie de votre cerveau qui agit comme un aimant et attire votre attention sur toutes les informations et les occasions qui peuvent vous aider à réaliser votre projet plus rapidement :

Voici les lignes directrices pour vous fixer des objectifs :

- 1) Prenez dès maintenant l'engagement de passer au moins dix minutes par jour à vous fixer des objectifs pour les quatre journées suivantes.  
(Notes : conservez sous le coude un dossier de ces objectifs dans un cahier, par exemple, ou sur des fiches cartonnées).
- 2) Au fur et à mesure que vous construisez vos objectifs, posez-vous les questions suivantes : « Quel genre de vie est-ce que j'aurais si je savais que je peux obtenir tout ce que je veux ? Qu'est ce que je ferais si j'étais absolument certain de ne pas échouer ? »
- 3) Amusez-vous ! Imaginez que vous êtes redevenu un enfant (rien ne semble trop beau... rien ne coûte trop cher... tout est à votre portée...) et osez !

© **Pascale Baumeister – Tous droits de reproduction réservés**

CONSEIL - COACHING - FORMATION - ANIMATION

www.pascale-baumeister.fr – www.personal-branding.fr

contact@pascale-baumeister.fr - @PascaleBaum

Mob. : +33 6 12 22 12 29

## C. Établissez votre programme

Reprenez votre plan de communication personnel et planifiez vos actions.

- 1) Accordez-vous du temps pour passer en revue toutes les possibilités.
- 2) Fixez-vous des délais pour atteindre chacun de vos objectifs dans 6 mois, 1 an, 5 ans, etc.
- 3) Décidez de l'objectif que vous souhaiteriez avoir atteint dans un an.
- 4) Prenez deux minutes pour rédiger un bref paragraphe expliquant pourquoi vous vous engagez coûte que coûte à atteindre cet objectif d'ici un an.

## D. Bâissez un plan précis pour atteindre chacun de vos objectifs

→ Que pouvez-vous faire aujourd'hui pour progresser ?

Après avoir réfléchi à la première étape de votre plan, faites une liste des choses simples que vous pouvez accomplir chaque jour, pendant les dix jours qui viennent. Ainsi, vous créez une série d'habitudes qui vous permettront de prendre un élan formidable vers le succès.

Demandez-vous quelle perception aurez-vous de vous-même lorsque vous aurez atteint tous vos objectifs dans un an ?  
Quelle perception aurez-vous alors de votre vie ?

Cela afin de vous aider à renforcer votre détermination à atteindre votre objectif.

**Si votre motivation est assez forte, vous trouverez le moyen de mettre votre plan à exécution.**

→ *Passez en revue les principaux objectifs que vous voulez atteindre dans un an.* Sous chacun de ces objectifs, rédigez un paragraphe expliquant pourquoi vous vous engagez coûte que coûte à atteindre cet objectif au cours de l'année.

## E. Conditionnez-vous mentalement

→ *Passez en revue vos objectifs, au moins deux fois par jour* (inscrivez-les sur une feuille de papier que vous accrocherez à un endroit où vous êtes sûr de la voir chaque jour).

Chaque fois que vous vous concentrez sur un objectif, vous vous en rapprochez.

## F. La formule conduisant au succès.

- 1) Décidez ce que vous voulez (soyez précis ! la lucidité est un outil très efficace).
- 2) Passez à l'action (le désir ne suffit pas).
- 3) Prenez note de ce qui fonctionne et de ce qui ne fonctionne pas (ne dépensez pas d'énergie dans des méthodes qui ne donne pas de résultats).
- 4) Modifiez votre stratégie jusqu'à ce que vous ayez obtenu ce que vous voulez (la flexibilité vous donne le pouvoir de créer une nouvelle approche et d'obtenir un nouveau résultat).

© **Pascale Baumeister – Tous droits de reproduction réservés**

**CONSEIL - COACHING - FORMATION - ANIMATION**

www.pascale-baumeister.fr – www.personal-branding.fr

contact@pascale-baumeister.fr - @PascaleBaum

Mob. : +33 6 12 22 12 29

Rédigez un bref paragraphe pour décrire tous les traits de caractère, les habilités, les capacités, les attitudes et les croyances qu'il vous faut acquérir pour atteindre votre objectif ?

## G. Décider d'être satisfait de votre vie, dès à présent pour développer votre confiance.

- 1) Soyez heureux dès à présent.  
Efforcez-vous de vivre chaque jour pleinement et profitez au maximum de chaque moment. N'évaluez pas votre qualité de vie en fonction des progrès que vous faites... La direction que vous suivez est plus importante que les résultats que vous obtenez.  
→ Quelle direction suivez-vous en ce moment ? Est-ce que vous vous rapprochez de votre objectif ? Vous faut-il rectifier le cap ? Profitez-vous pleinement de la vie ?  
Si ce n'est pas le cas, modifiez immédiatement votre plan d'action.
- 2) Nous avons tous besoin de sentir que nous évoluons constamment sur le plan affectif et spirituel ; c'est ce qui nourrit notre âme... Au fur et à mesure que vous vous rapprochez des objectifs que vous poursuivez, dressez immédiatement de nouveaux plans stimulants pour l'avenir.
- 3) Quel est le but ultime de la vie ? C'est peut-être d'aspirer à faire sa part et à améliorer le sort de l'humanité !  
Aider les autres, peut nous procurer des joies incomparables.  
→ Que pourriez-vous faire pour venir en aide à quelqu'un, aujourd'hui ? Passez à l'action dès à présent et prenez conscience des sentiments que cela suscite en vous.