
DEVENIR UN

NOUVEL HOMME

MODULE 1 VIDEO 3 :
Identifier vos objectifs
spécifiques

Nouvel Homme :

Module 1.3 – Identifier vos objectifs

Aujourd'hui, dans la 3ème vidéo du module 1, ce que nous allons faire, c'est d'identifier vos objectifs. C'est extrêmement important.

- L'ambiguïté est notre ennemi
- Un Vagabond des objectifs, c'est quelqu'un qui préfère qu'on pense pour lui. Il accepte de vivre sans se battre, sans objectif. Il est à la dérive. Il ne sait pas ce qu'il veut de la vie. Et il obtient exactement ça dans la vie.
- Vous devez avoir des objectifs PRÉCIS !
- Il va falloir donc adopter un nouveau comportement, définir où nous en sommes, ce que nous voulons et comment y arriver.
- Tout ça pour mettre en place un plan d'action. Que ce soit pour bâtir une confiance solide, reprendre le sport ou construire son cercle social.
- Une fois que nous savons ce que nous voulons, nous commençons à trouver des solutions. Car notre cerveau se met naturellement à se concentrer sur les choses que nous voulons.
- Vous devez utiliser votre cerveau comme un allié
- Si vous n'avez pas d'objectifs, vous vous trouverez à vivre en pilote automatique, à vous ennuyer, et à avoir une vie morne et terne. Vous n'aurez aucun contrôle sur votre vie et aucune influence sur les autres.
- « Tout ce que vous n'apprendrez jamais à Harvard ».
 - 3% des diplômés avaient écrit et planifié leurs objectifs
 - 13% d'entre eux avaient des objectifs, mais ne les avaient pas écrits
 - 84% n'avaient pas du tout d'objectif, à part quitter l'université et profiter de l'été
- 10 ans plus tard :
 - Les 13% des diplômés qui avaient des objectifs, mais sans les avoir écrit, ont gagné en moyenne 2 fois plus que les 84% des étudiants qui ne s'étaient pas du tout fixés d'objectifs.
 - Et 3% de diplômés qui avaient des objectifs clairs et écrits quand ils ont quitté Harvard, **gagnaient en moyenne 10 fois plus que les 97% des diplômés ensemble.**
- La seule différence entre les groupes réside dans la clarté des objectifs définis qu'ils se sont définis eux-mêmes quand ils ont commencé.
- Le mot clé ici c'est : EUX-M MES !

- Vous devez être inarrêtable, motivé à réussir quoi qu'il arrive.

Exercice

Exercice #1

Clarifier vos objectifs

Cet exercice a été réalisé par de grands dirigeants chez Sony. Il va vous ouvrir les yeux sur où vous devez mettre votre énergie pour atteindre vos objectifs.

- Dans la colonne A, évaluez de 1 à 10 l'importance de chaque domaine de votre vie. 1 étant l'importance la plus basse et 10 la plus haute.
- Dans la colonne B, estimez l'énergie, l'effort, le temps que vous consacrez aujourd'hui à chacun de ces domaines, en utilisant la même échelle.
- Finalement, dans la colonne 3, faites une soustraction, du nombre B par le nombre A.

Domaines	Importance pour vous A	Energie déployée B	C=B-A
Business / Carrière / Etude			
Finance / Richesse			
Développement Personnel			
Environnement Social / Amis			
Contribution			
Amusement / Temps libre			
Amour / Romance			
Sport / Santé			

Partie 2 :

Pour chaque domaine négatif de la colonne C:

1. Quelle « histoire » vous vous racontez pour justifier cette différence ?

2. Quelles actions devriez-vous mener pour supprimer cette différence ?

3. Quelles habitudes devez-vous construire pour avoir une vie alignée avec l'importance que vous estimez à ces domaines ?

Exercice #2

Objectifs pour les 90 prochains jours

Grace à cet exercice vous allez avoir une ligne de mire pour les 3 prochains mois, les 12 prochaines semaines, les 90 prochains jours.

1. Pour les 3 domaines principaux de votre vie, déterminez un objectif à atteindre dans les 90 prochains jours qui soit : positif, excitant, concret, ambitieux et mesurable.
2. Indiquez le nouveau comportement à adopter pour atteindre cet objectif
3. Indiquez pourquoi vous voulez atteindre cet objectif

Domaines	Résultats que vous voulez dans 90 jours	Le nouveau comportement à adopter	Pourquoi
Business / Carrière /			
Sport / Santé			
Développement Personnel / Relations / Amis			

Exercice #3

Dans votre journal :

Complétez cette phrase de 5 manières différentes. Décrivez comment sera votre vie ou les actions que vous allez entreprendre.

« Plus mes objectifs sont spécifiques, positifs, précis et mesurables...