

# RESSOURCES & ACTUALISATION

*Le partenaire de votre bien-être et de votre accomplissement*

## Comment atteindre ses objectifs de façon certaine

*À l'attention du lecteur,*

*Ce présent document est protégé par la loi, mais je préfère faire appel à votre sens de responsabilité en vous demandant de ne pas l'utiliser à des fins commerciales.*

*En respectant le travail d'autrui vous contribuez également à ce que vôtre le soit aussi.*

*Vous pouvez transmettre ce texte à vous amis si vous le souhaitez, mais de manière gratuite.*

*Merci d'avance pour votre attention*

*Bruno Lallement*

69 rte des romains – 67200 Strasbourg – 03 88 29 19 95

Tout droit réservé copywrite©lallement Strasbourg 2006

<http://www.accomplissement-de-soi.org>

## Comment être sûr d'atteindre ses objectifs

La première chose à faire est naturellement de clairement déterminer ce que vous voulez obtenir.

Ceci est très important pour plusieurs raisons.

### **La première est que :**

« Si vous ne savez pas ce que vous voulez, comment allez vous l'obtenir ? »

Une évidence à côté de laquelle passe malheureusement beaucoup de personnes

### **La seconde est que :**

Si vous ne donnez pas une direction à votre cerveau et donc à votre « subconscient », il ne saura ni où aller ni où chercher.

Imaginez que vous possédiez une entreprise avec des ouvriers prêts à vous servir mais que vous ne savez pas ce que vous voulez réaliser.

Vous n'aurez aucune indication à donner à vos employés qui ne pourront de ce fait pas mobiliser leurs ressources.

De la même manière si vous n'avez pas une idée claire de ce que vous voulez accomplir vos propres ressources n'auront aucune raison de se mobiliser et d'aller dans le sens de votre objectif.

Dans le même esprit c'est comme si vous posez une question floue à une personne.

Quelle sera sa réponse à votre avis ?

En effet elle aura bien du mal à vous répondre parce que votre question est trop imprécise et donc « à question floue réponse floue ».

### **Votre question induit inévitablement la réponse de votre interlocuteur.**

De la même façon si vos objectifs sont trop vagues votre esprit ne saura quelle réponse donner et les résultats seront la juste continuité de votre vague désir.

La difficulté à reconnaître et affirmer un désir clair peut être lié à une peur ou une culpabilité plus ou moins reconnue.

Peur de l'échec ou des conséquences possibles de cette réalisation, culpabilité etc ...

Vous devez reconnaître ces « contre motivations » et affirmez en vous-même que vous êtes parfaitement capable d'y arriver (voir plus loin) et que vous y avez droit comme quiconque.

### **La troisième**

Est que lorsque vous savez ce que vous voulez, il vous est plus facile de canaliser vos ressources, vous êtes moins sujet à la dispersion.

La dispersion est le grand ennemi de la réussite parce que vous gaspillez votre énergie en de vaines actions

### **La quatrième**

Plus vous savez clairement ce que vous voulez et plus vous avez d'aplomb et d'assise dans ce que vous entreprenez

### **Cinquièmement**

Vous êtes bien moins manipulable parce qu'en sachant ce que vous voulez vous savez davantage aussi ce que vous ne voulez pas, en tout cas dans le domaine qui vous intéresse alors.

## **Aller à la bonne adresse**

Curieusement certaines personnes ont l'art et la manière de toujours se trouver au mauvais endroit, au mauvais moment avec les mauvaises personnes, comme si elles ne s'autorisaient pas à réussir.

C'est également pour ces raisons que vous devez clarifier vos objectifs et aller ensuite à la bonne adresse.

### **Vous ne pouvez désirer une chose et cultiver son contraire.**

Si vous voulez atteindre un objectif quel qu'il soit, vous n'avez d'autre choix que de réunir TOUTES les causes et conditions qui lui sont favorables.

Prenons un exemple concret :

Vous voulez améliorer votre santé

: <http://www.accomplissement-de-soi.org/>

Qu'allez-vous faire pour y parvenir ?

Vous allez faire en sorte de créer les conditions favorables à votre santé :

- ✓ Améliorer votre hygiène de vie
- ✓ Ne plus absorber de substance nocive pour votre corps (cigarettes, alcool ...)
- ✓ Éviter le plus possible les excès
- ✓ Faire un minimum d'exercices pour permettre une meilleure circulation de vos énergies
- ✓ Apporter à votre corps les nutriments dont il a besoin pour favoriser les échanges et maintenir son équilibre en mangeant sainement (entre autres)
- ✓ Vous accordez le repos dont vous avez besoin
- ✓ Pratiquer la relaxation

Mais aussi

- ✓ Entretien d'une saine hygiène mentale

Parce que votre hygiène physique n'aura que peu d'effet si vous vous entretenez sans cesse dans la négativité.

Il est clair que si vous êtes en proie à l'agitation et au stress, ou si vous êtes le jeu de vos émotions, votre santé en sera inévitablement affectée et toutes les bonnes choses que vous accorderez à votre organisme ne lui seront que peu profitables.

**Vous devez donc également gagner en sérénité et en maîtrise de vous-même parce que la santé physique c'est d'abord une bonne santé mentale.**

## Les véritables causes de votre réussite

Quoi que vous vouliez réaliser dans la vie, pour l'atteindre de façon certaine, vous n'avez pas d'autre solution que de générer les conditions qui leur sont propices.

Seulement sachez qu'il ne suffit pas, sur le plan professionnel (par ex), de réunir les conditions matérielles à votre objectif si vous voulez réussir de façon heureuse.

Parce que si vous n'êtes pas en paix et en accord avec vous-même, jamais vous ne saurez bénéficier pleinement de votre réussite.

Elle risque même de devenir une source de souffrance.

Une saine réussite doit être le fruit de votre propre réalisation personnelle si vous ne voulez pas qu'elle devienne votre prison.

En conséquence, la première chose que vous devez veiller à réaliser est sans aucun doute votre propre accomplissement personnel duquel découlera tout le reste.

La rivière naît de la source et si la source est polluée la rivière le sera aussi.

De l'agitation, du malaise ne peut naître qu'un malaise.

Tous les jours vous pouvez le constater, lorsque vous êtes en paix et en accord avec vous-même, le reste va mieux aussi ...

Commencez donc par le début, trouvez la sérénité, et de cette base saine et solide naîtra un heureux accomplissement que ce soit dans vos affaires, votre vie affective et sociale.

Tout comme la richesse de vos relations dépend avant tout de ce que vous êtes, du rapport que vous avez avec vous-même.

Si vous manquez de confiance en vous, vos relations avec autrui en seront inévitablement affectées.

## **Votre réalisation personnelle**

Tout ce que je viens de dire concerne évidemment votre propre réalisation.

Qu'allez vous faire pour connaître la paix et le bonheur ?

**Réunir également les causes et les conditions qui lui sont propices.**

Mais comment faire concrètement ?

Favoriser tout ce qui en vous est source de bonheur et de bien-être (joie, optimisme, ouverture d'esprit, compassion, persévérance ...) et éradiquer ce qui génère la souffrance (peur, colère, jalousie etc ...)

Seulement pour y parvenir il est indispensable d'acquérir d'abord un minimum de maîtrise de votre esprit afin d'avoir le recul et de détachement nécessaire par rapport à ces « événements mentaux »

Si vous êtes trop identifié à vos émotions, il est tout bonnement impossible de vous en libérer.

Notre conscience en « état ordinaire » a en effet la fâcheuse habitude de s'identifier aux pensées et aux émotions qui leur sont liées. De fait nous subissons ces états indésirables qui inévitablement produisent leurs effets.

Toutes ces manifestations prennent racines dans nos habitudes mentales et si nous ne prenons pas suffisamment de distance par rapport à elles, nous ne faisons que les renforcer et leur donner plus de pouvoir sans même nous en rendre compte.

Il faut bien comprendre que les bonnes comme les mauvaises habitudes (et les habitudes mentales y compris) se renforcent par la force même de l'habitude.

Le pessimisme est une habitude au même titre que l'optimisme, seulement voyez la différence.

Avez-vous déjà vu un pessimiste heureux ?

Le stress devient une habitude, la colère aussi et leur côté pervers est qu'il est très facile de s'y abandonner.

## **Pour progresser**

Il y a des questions que vous devez inévitablement vous poser pour progresser, même si elles vous dérangent ou provoquent un malaise. C'est en vous confrontant à vous-même que vous parviendrez à évoluer sainement et à vous délivrer de vos chaînes.

L'honnêteté envers soi-même est un exercice certes des plus difficile mais sans aucun doute le plus édifiant, et si beaucoup de personnes ont de la peine à faire cet examen de conscience salutaire c'est parce qu'ils confondent « juger » et « reconnaître » ou admettre.

Reconnaître que l'on a telle ou telle tendance n'a rien à voir avec le fait de s'en accabler. Il s'agit seulement d'en reconnaître les effets et de voir comment s'en libérer concrètement.

Il existe de très nombreux antidotes « mentaux » aux différents états indésirables que nous pouvons connaître. En apprenant à les utiliser habilement et avec persévérance vous parviendrez à vous en défaire et à rendre votre existence bien plus riche et épanouissante.

### **Mais il y a une condition très importante à ce type d'accomplissement :**

Vous devez le désirer sincèrement.

Si vous n'êtes pas prêt à faire ce qu'il faut pour que votre vie change ou s'améliore et bien elle ne changera jamais. Et attendre d'être prêt est un piège dans lequel beaucoup de personne s'enferme qui en réalité cache une peur du changement.

Autrement dit vous devez dépasser vos peurs et votre paresse pour enfin vous donner les moyens de connaître une vie heureuse et épanouissante.

C'est à cette seule condition que votre vie se transformera.

Donnez vous des raisons de vous réaliser plutôt des excuses de ne pas le faire parce que ce sont justement ces excuses qui vous ont menées là où vous vous trouvez maintenant.

Bruno

C'est tout l'objet de la méthode « Ressources & Actualisation » que de vous aider à créer ces conditions favorables à votre bien-être et votre accomplissement

Si vous souhaitez en savoir plus sur les moyens à mettre en œuvre pour vous réaliser pleinement, vous pouvez visiter notre site :

<http://www.accomplissement-de-soi.org/>

[Qui est-il ?](#)

## **RESSOURCES & ACTUALISATION**

*Le partenaire de votre bien-être et de votre accomplissement*

69 rte des romains – 67200 Strasbourg – 03 88 29 19 95

tout droit réservé copywrite©lallement Strasbourg 2006

<http://www.accomplissement-de-soi.org>