

LCR CONSEIL



COMMENT ENFIN REPRENDRE LE CONTRÔLE DE VOTRE VIE EN 9 ÉTAPES



PARCE QUE VOTRE VIE VOUS APPARTIENT

<https://premier-pas-vers-une-nouvellevie.fr>
<https://www.instagram.com/linac.roberts/>
<https://pinterest.com/linacroberts>
<https://www.facebook.com/l.c.roberts>



Vous avez l'impression de ne pas avoir le temps de faire quoi que ce soit, de passer à côté de vos enfants, de votre famille, de vos amis, de votre vie en somme ?



La tête dans le guidon, vous vivez chaque jour comme un combat, dans un état de fatigue chronique et vous avez l'impression de vous noyer ?

Je connais bien ces sensations.
J'en ai souffert longtemps, jusqu'à ce que j'apprenne à reprendre les rennes de ma vie !

Mon histoire est assez commune. J'ai travaillé pendant plus de 30 ans en tant que juriste dans le domaine de la protection des droits de l'homme. Mon parcours a été passionnant. Mais les droits de l'homme constituent aussi un contexte très stressant et anxiogène, et malgré ma passion pour la « cause », j'ai connu une spirale infernale qui m'a menée jusqu'à l'épuisement.



Dans son infinie sagesse, la vie m'a alors imposé de faire une longue pause, durant laquelle j'ai dû me reconstruire. Ce que j'ai d'abord pris pour une catastrophe, un drame, est devenu un véritable cadeau : j'ai pu consacrer tout ce temps à de multiples lectures et recherches, à diverses formations aussi, d'abord pour me retrouver moi-même, puis pour retrouver un sens à ma vie. Et j'ai repris le contrôle !

Aujourd'hui, je voudrais partager avec vous les 9 étapes qui m'ont permis de retrouver une vie harmonieuse, équilibrée, et qui me ressemble.

Vous aussi, vous pouvez y arriver ! Il vous suffit de vous mettre en route, de poser un pas après l'autre, et petit à petit, étape après étape, vous redécouvrirez à quel point la vie est belle !

Pour reprendre le contrôle de votre vie, c'est un peu comme un VOYAGE : vous partez d'une vie stressante et que vous subissez pour aller vers une vie plus équilibrée et qui vous ressemble. Pour atteindre votre objectif, vous allez tout d'abord « dégager la route », puis vous doter d'un bon véhicule, bien entretenu, pour enfin tracer votre feuille de route et vous munir d'une boussole qui vous permettra de garder le cap.

9 étapes de votre plus grand voyage



Pour chaque étape, des QUESTIONS vous seront proposées, afin de vous guider dans l'analyse de votre situation et de vous aider à mettre en place des actions qui vous correspondent vraiment.

À vous de jouer !



Destination : une vie riche et équilibrée

PREMIÈRE ÉTAPE - ALLÉGEZ VOTRE AGENDA



POURQUOI ?

Cette étape sera à la fois votre premier acte de « rébellion » contre la vie dont vous ne voulez plus, et le premier pas sur le chemin de votre nouvelle existence.

Désencombrer votre agenda, c'est vous créer de l'espace pour respirer, sortir la tête de l'eau, EXISTER, et poser petit à petit les actions nécessaires pour enfin reprendre le contrôle de votre vie.

COMMENT ?

- En commençant, même si cela semble paradoxal, par ajouter un rendez-vous quotidien à votre agenda, un rendez-vous avec vous-même !
- En profitant de ces moments pour faire une analyse détaillée de vos journées et repérer tous ces voleurs de temps, qui vous interrompent et s'imposent à vous, alors qu'ils ne figuraient même pas sur votre programme de la journée.
- En vous débarrassant, sans pitié, de ces voleurs de temps, en les neutralisant ! Vous serez surpris de tout le temps que vous allez y gagner !

POUR QUEL RÉSULTAT ?

Tout d'abord, même si ce ne sont que 10 minutes par jour, ou bien ½ heure tous les deux jours par exemple, ces petits moments que vous aurez arrachés à votre quotidien surchargé seront votre première victoire. Doucement, vous allez vivre plus en conscience et vous réapproprier l'usage de votre temps.

Ça fait du bien, non ? Savourez cette sensation, cela vous renforcera ! Et ce n'est que le début du voyage...



À VOUS DE JOUER

- Que puis-je faire pour me dégager ½ heure par jour ?
- Quels sont mes voleurs de temps ?
- Que puis-je faire pour les empêcher de me nuire ?

DEUXIÈME ÉTAPE - DÉSENCOMBREZ VOTRE ENVIRONNEMENT



POURQUOI ?

Si vous travaillez, et vivez, dans un environnement encombré, toutes ces choses autour de vous finissent par vous opprimer.

Dans un environnement plus épuré, simplifié, on respire et les énergies circulent mieux.

COMMENT ?

- En vous débarrassant de tout ce qui est inutile. « N'ayez rien dans vos maisons que vous ne savez utile ou ne croyez magnifique », disait William Morris. Je crois que ceci résume bien la question.
- En donnant à chaque objet SA place, pour éviter que les choses ne traînent n'importe où et redonnent à votre environnement une allure encombrée.

POUR QUEL RÉSULTAT ?

Le premier gain est esthétique car « la perfection est atteinte, non pas quand on n'a plus rien à ajouter, mais quand on n'a plus rien à enlever » (Saint-Exupéry).

Dans un endroit épuré, où chaque chose est à sa place, votre esprit est plus clair et plus calme car l'endroit dégage une sérénité et une simplicité communicative. Si vous désencombrez votre bureau, vous découvrirez à quel point ce changement stimule votre concentration et votre productivité.

Sans compter le temps que vous allez gagner pour l'entretien de votre intérieur !



À VOUS DE JOUER

Pour chaque endroit à désencombrer, demandez-vous :

- Quels sont mes « essentiels » ici ?
- Ai-je vraiment une raison de garder ces choses dont je ne me suis pas servi depuis des lustres, plutôt que de les jeter, donner ou vendre ?
- Quelle place attirée vais-je attribuer à ces choses qui n'en ont pas encore ?

TROISIÈME ÉTAPE - SIMPLIFIEZ VOTRE QUOTIDIEN



POURQUOI ?

Tout simplement parce que votre temps est précieux.

En analysant vos comportements, vous vous apercevrez qu'on en gaspille beaucoup ! C'est dommage, non ?

COMMENT ?

- En prenant conscience de vos comportements chronophages.
- En rationalisant vos tâches récurrentes (courses et préparation des repas, paperasse administrative, ménage, lessive...)
- En encadrant vos activités "sables mouvants" (celles dans lesquelles on s'enlise jusqu'à en perdre la notion du temps, les réseaux sociaux, internet...)

POUR QUEL RÉSULTAT ?

C'est le principe des gouttes d'eau qui finissent par constituer un océan. Vous allez économiser un peu de temps par ci, par là, et au final, le gain de temps que vous en tirerez vous étonnera !

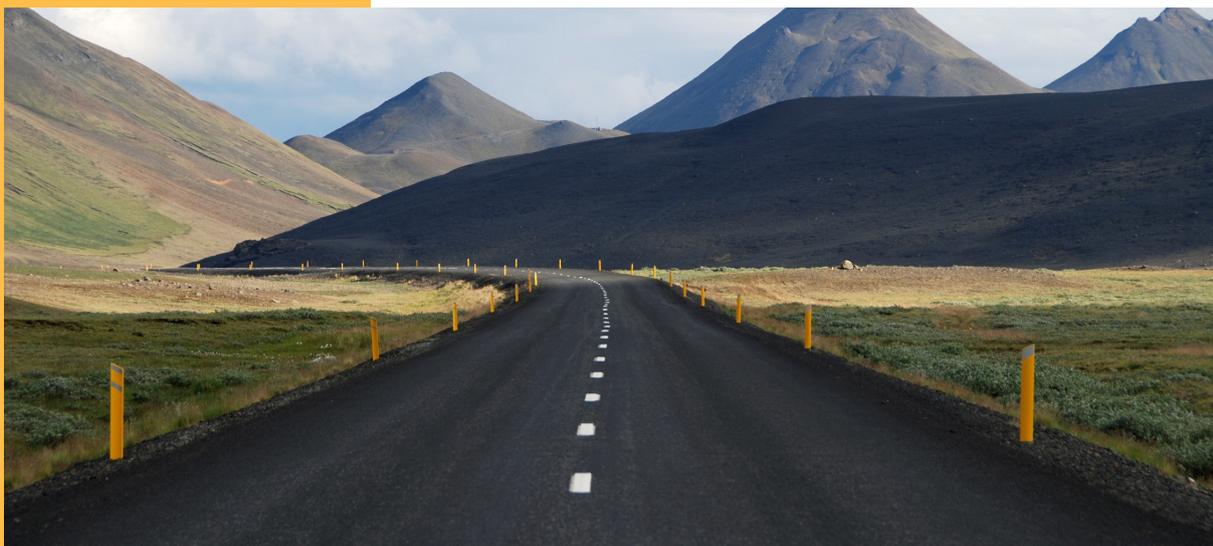
Ce gain de temps va permettre de poser toutes les actions nécessaires pour prendre soin de son corps, de son mental et de sa vie familiale et sociale, les prochaines étapes de votre voyage.



À VOUS DE JOUER

Lancez-vous dans une "chasse au gaspi" et demandez-vous par exemple :

- quelles sont mes activités prioritaires ?
- quelles sont les activités que je peux supprimer, mieux encadrer (réseaux sociaux, écrans..) ou déléguer ?
- Comment puis-je mieux organiser et/ou simplifier certaines activités récurrentes (planifier mes repas, cuisiner d'avance...) ?



Au terme de ces trois premières étapes de votre voyage, la route est dégagée. En tous cas, on y voit déjà un peu plus clair.

Maintenant il vous faut encore **AVOIR UN BON VEHICULE ET BIEN L'ENTREtenir**. En d'autres termes, pour contrôler votre vie, vous devez poser dans votre quotidien les fondamentaux qui vous permettront d'avoir l'énergie pour aller de l'avant et vivre pleinement.



QUATRIÈME ÉTAPE - PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS



POURQUOI ?

Vous connaissez sûrement mille raisons qui confirment combien il est important d'avoir une hygiène de vie saine. La citation ci-dessous les résume bien :

"Notre corps est la barque qui nous portera jusqu'à l'autre rive de l'océan de la vie. Il faut en prendre soin."
(Swami Vivekananda)

COMMENT ?

- En dormant 7-8 heures par nuit.
- En adoptant une alimentation équilibrée.
- En pratiquant un minimum d'activités physiques (rappelez-vous les fameuses recommandations de 30 minutes d'exercice par jour et de 10 000 pas quotidiens).

POUR QUEL RÉSULTAT ?

Agir sur les trois piliers d'une vie saine, que sont le sommeil, l'alimentation et la condition physique, enclenche un véritable cercle vertueux.

Petit à petit, vous verrez votre hygiène de vie s'améliorer. Vos nouvelles habitudes vont booster votre énergie, votre optimisme, votre efficacité et cela rejaillira sur tous les aspects de votre vie. Votre véhicule sera bien entretenu, il pourra aller vite et loin.



À VOUS DE JOUER

- Est-ce que je dors suffisamment et si non que vais-je faire pour améliorer mon sommeil ?
- Est-ce que mon alimentation est équilibrée et si non, comment vais-je réparer le déséquilibre ?
- Est-ce que j'ai suffisamment d'activité physique et si non, quelle(s) activité(s) pourrai(en)t me plaire et me motiver à bouger davantage ?

CINQUIÈME ÉTAPE - PRENEZ SOIN DE VOTRE MENTAL



POURQUOI ?

Pour être bien dans sa tête
comme dans son corps !

Il y a tant de choses négatives
qui viennent polluer votre
esprit, vous opprimer, vous
stresser, jusqu'à vous
paralyser. Chaque jour, vous
devez exercer votre mental à
résister à ces agressions

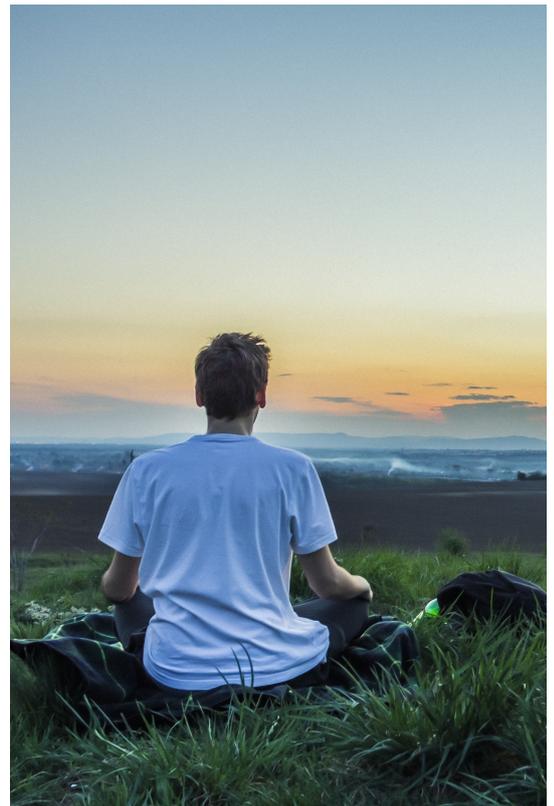
COMMENT ?

- En repérant vos pensées négatives et en les confrontant à la réalité. La plupart de nos pensées négatives sont largement infondées lorsqu'on les confronte aux faits objectifs.
- En nourrissant votre esprit de lectures positives et stimulantes.
- En lui offrant aussi des moments de "silence". Méditation, relaxation... les outils pour cela ne manquent pas. Votre esprit en ressortira "frais et dispo" et bien mieux armé pour lutter contre les agressions qu'il subit.

POUR QUEL RÉSULTAT ?

Apprendre à voir les choses du bon côté et à surmonter les aléas de la vie de façon constructive est sans aucun doute la chose qui génère le plus de satisfaction et de bien-être.

Sans compter, tout simplement, le plaisir que vous allez retirer de chacune des actions posées pour entretenir votre "positive mood" : lectures agréables, rencontres sympathiques, satisfaction d'oeuvrer à votre développement personnel. C'est tout bénéf !



À VOUS DE JOUER

- Quelles sont mes pensées négatives récurrentes et quel(s) aspect(s) positif(s) puis-je leur opposer ?
- Quel est le prochain livre positif que je vais mettre sur ma table de chevet ?
- Que vais-je faire d'autre pour m'exercer à positiver (tenir un journal, rejoindre un groupe facebook de psychologie positive, organiser une rencontre avec des amis à la joie de vivre communicative...)?

SIXIÈME ÉTAPE - PRENEZ SOIN DE VOTRE VIE FAMILIALE & SOCIALE



POURQUOI ?

Une des raisons majeures pour laquelle vous avez le sentiment que votre vie vous échappe, est le manque de connexion avec ceux qui vous sont vraiment proches. Isolé, la tête dans le guidon, vous êtes juste emporté par le flot de la foule qui s'agite autour de vous .

Recentrer votre relationnel, c'est comme sortir de l'océan dans lequel vous êtes en train de vous noyer.

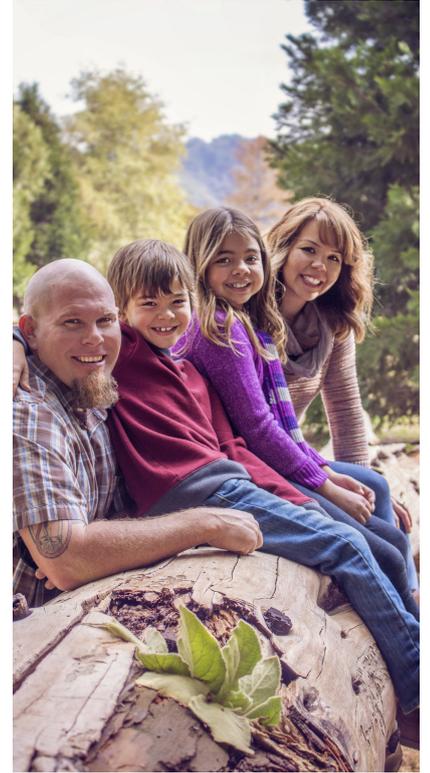
COMMENT ?

- En revenant à VOS ESSENTIELS pour privilégier la qualité des relations plutôt que leur quantité.
- En identifiant les personnes les plus importantes pour vous (vos V.I.P) et en leur réservant du temps sur votre agenda.
- En vous entourant de gens positifs, sans hésiter à vous éloigner de ceux qui vous tirent vers le bas.
- En apprenant à dire non, aspect primordial pour reprendre le contrôle de votre vie familiale et sociale.

POUR QUEL RÉSULTAT ?

Du plaisir, que du plaisir, encore du plaisir !
Se sentir reconnecté à ceux qui comptent vraiment est une des, sinon LA principale source de bonheur.

Consacrer plus de temps à vos V.I.P aura donc très vite un véritable effet dopant sur vous. Petite suggestion au passage : rajoutez-vous à votre liste de V.I.P ! Car si vous vous accordez du temps à vous-même, vous serez mieux dans votre peau. Et lorsqu'on est bien dans sa peau, on s'ouvre plus facilement et on a de meilleures relations avec les autres.



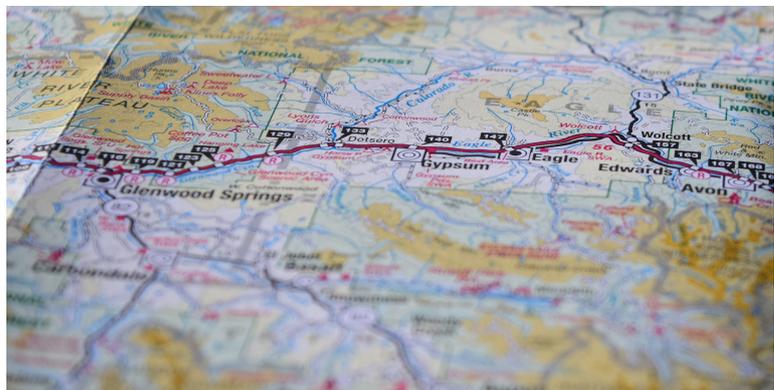
À VOUS DE JOUER

- Quelles sont les personnes qui comptent le plus pour moi et que puis-je faire pour leur consacrer plus de temps ?
- Quand est-ce que je me sens le mieux et que puis-je faire pour reproduire ces moments le plus souvent possible ?
- A qui (et pourquoi) aurais-je envie de dire non et comment puis-je m'y prendre ?



Maintenant, vous avez la route,
vous avez le véhicule, et vous savez
l'entretenir.

Il ne reste plus qu'à tracer votre
FEUILLE DE ROUTE et apprendre à
GARDER LE CAP



SEPTIÈME ÉTAPE - DÉFINISSEZ VOS PRIORITÉS



POURQUOI ?

Si vous ne le faites pas, vous vous retrouverez en train de consacrer votre vie aux priorités de quelqu'un d'autre.

Élémentaire, mon cher Watson ;-)

COMMENT ?

- En revenant à l'essentiel.
- En réfléchissant à ce que vous voulez avoir accompli lorsque vous quitterez ce monde : certaines de nos priorités de vie peuvent nous paraître évidentes mais, attention, d'autres sont parfois trompeuses. Installés dans notre zone de confort depuis trop longtemps, nous avons fini par tenir pour acquis un certain nombre de choses.
- En osant chercher tout au fond de vous-même, en dessous de la surface. Ce ne sera pas facile mais il faut vraiment en passer par là !

POUR QUEL RÉSULTAT ?

Vous aurez tout d'abord un profond sentiment d'être enfin (re)connecté avec vous-même.

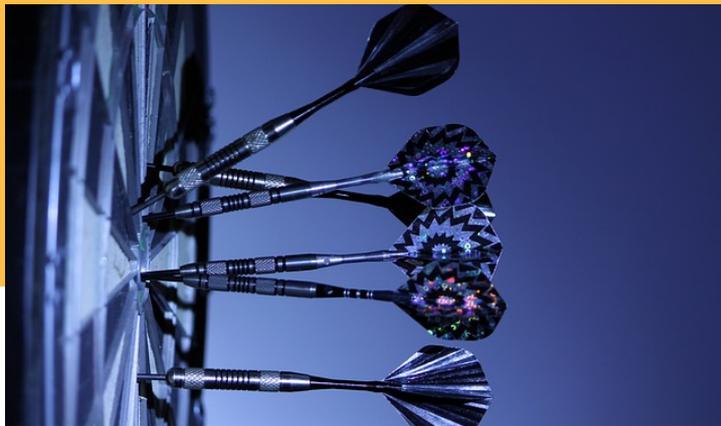
Mais il y aura sans doute aussi, sur le coup, une bonne dose de frustration, parce que vous réaliserez que beaucoup de ce à quoi vous aspirez n'est pas présent dans votre vie. Pas de panique : c'est justement ce qui va vous motiver à agir pour aligner votre vie sur vos priorités.



À VOUS DE JOUER

- Quelles sont mes activités préférées ? Mes passions ?
- Si j'avais une baguette magique, où est-ce que je voudrais être ? Avec qui ? Que serais-je en train de faire ? (répondez sans filtres !)
- Qu'est-ce que je voudrais qu'on puisse inscrire un jour sur ma pierre tombale (je sais, c'est un peu brutal comme question, mais vu qu'on n'a qu'une seule vie...) ?

HUITIÈME ÉTAPE - FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS RÉALISTES



POURQUOI ?

Avoir des priorités dans la vie, c'est bien.

Mais si vous n'avez pas un plan précis pour passer à l'action et les mettre en oeuvre, c'est comme si vous aviez en tête une destination, mais aucune idée de comment vous y rendre.

COMMENT ?

- En imaginant tous les jalons qui vous permettront de concrétiser les priorités que vous avez définies à l'étape précédente : les priorités sont le but, les objectifs le moyen d'y parvenir.
- En veillant à ce que vos objectifs soient concrets, clairs et détaillés, réalistes, mesurables, avec des indicateurs temporels clairs. Ne dites pas "je vais passer plus de temps avec mes enfants", mais "je vais emmener mes enfants au parc tous les samedis et leur lire une histoire tous les soirs".

POUR QUEL RÉSULTAT ?

A la fin de cette étape, vous allez avoir devant vous une liste d'objectifs. Cette liste peut être très longue, très hétéroclite. Ne vous en inquiétez pas, nous allons régler cela à l'étape suivante.

Pour l'instant, ressentez pleinement la satisfaction de savoir clairement ce que vous voulez. Ne vous sentez-vous pas déjà bien davantage dans le contrôle, maintenant ? La cible est devant vous, vous n'avez plus qu'à bander votre arc et tirer !



À VOUS DE JOUER

- Pour chacune de mes priorités, quels sont les indicateurs qui me permettront de dire que j'ai mis en œuvre cette priorité ?
- Comment puis-je traduire ces indicateurs en objectifs concrets et détaillés, réalistes et mesurables
- Ai-je bien assorti chacun de mes objectifs d'une limite temporelle précise et réaliste ?

NEUVIÈME ÉTAPE - TRACEZ VOTRE FEUILLE DE ROUTE ET GARDEZ LE CAP



POURQUOI ?

A ce stade de votre voyage, vous avez devant vous votre liste de priorités et d'objectifs, clairement définis. Leur mise en oeuvre risque toutefois d'être chaotique, si vous vous y attaquez sans feuille de route.

En effet, pour éviter de partir dans toutes les directions à la fois, jusqu'à l'épuisement, il va falloir classer et programmer toute les actions que vous avez identifiées dans vos objectifs.

COMMENT ?

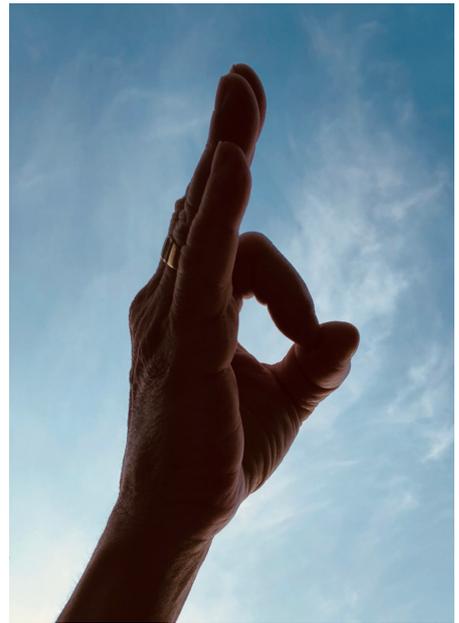
- En définissant dans quel ordre vous voulez mettre en oeuvre vos objectifs. Vous ne pouvez pas voyager à deux endroits en même temps. Certains objectifs peuvent d'ailleurs être des préalables à d'autres. Vos priorités vous guideront pour ce classement.
- En décomposant chaque objectif, pour le clarifier jusque dans les moindres détails. Sa mise en oeuvre ne sera plus alors qu'une succession de petits pas, qui constitueront votre itinéraire, votre feuille de route.

POUR QUEL RÉSULTAT ?

Vous connaissez VOS priorités, vous êtes prêt à poursuivre VOS objectifs. Vous avez dégagé du temps pour les mettre en oeuvre. Vous avez fait table rase de ce qui vous pesait.

Bref, vous n'avez plus qu'à suivre votre feuille de route ! Sans oublier, comme tout voyageur qui se respecte, de revoir régulièrement votre itinéraire pour l'adapter aux aléas de la circulation.....

Vous avez repris le contrôle de votre vie.....



À VOUS DE JOUER

- Quels sont les pré-requis pour atteindre mes objectifs : ai-je besoin d'acquérir une compétence, d'associer quelqu'un à mon projet, de me renseigner sur... pour définir comment m'y prendre ?
- Comment puis-je décomposer chaque objectif en étapes / sous-objectifs et quel sera mon premier pas pour leur réalisation ?
- Où est-ce que je veux être dans un mois ? dans un an ? dans 5 ans ? (Périodicités à définir selon vos objectifs)

ET MAINTENANT

Je vous ai décrit le voyage, À vous maintenant de vous mettre en route. Cela ne sera pas facile, mais le résultat en vaut vraiment la peine !

Je l'ai fait, moi aussi, ce voyage (1). Sur mon parcours, j'ai essayé beaucoup de choses : certaines astuces ont marché, d'autres pas. Ce fut un véritable voyage initiatique, croyez-moi ! Aujourd'hui, je voudrais partager avec vous toutes les astuces que j'ai testées et qui fonctionnent.

Dans ma formation "9 ÉTAPES POUR UNE RENAISSANCE", je vous propose un PARCOURS SIMPLIFIÉ et DÉJÀ BALISÉ, RÉALISTE et RÉALISABLE.

Vous suivrez un programme simple et détaillé, constitué de petites actions concrètes, que vous pourrez mettre en oeuvre facilement et qui vous mèneront, pas à pas, à votre nouvelle vie.

Vous êtes prêt ? Alors faites votre premier pas : rejoignez moi sur <https://premier-pas-vers-une-nouvellevie.fr>



(1) mon histoire : <https://premier-pas-vers-une-nouvellevie.fr/index.php/le-premier-jour-du-reste-de-ma-vie/>

