

Arrêtez de travailler ! Amusez-vous !

Comme vous lisez ce bulletin, j'aime bien croire que vous êtes en progression dans au moins une des huit facettes de votre vie. Entre autres, à quoi occupez-vous votre précieux temps ces temps-ci ? Que ce soit à votre carrière, à élever vos enfants et vous occuper de votre demeure, ou encore à une organisation sociale : pour les besoins de ce bulletin, appelons cette activité votre « travail » actuel.

Vous savez ce que je vous souhaite dans cette facette de votre vie ? Que vous ne sentiez pas que vous « travaillez » !

J'ai mis sur pied quelques entreprises dans le passé. Certaines dans le commerce de détail et d'autres dans les services. J'ai aussi eu l'opportunité de côtoyer de grandes organisations. J'aimais bien chaque fois mon travail au début, surtout parce qu'il me permettait de payer mes factures et engagements. Cependant, plus les mois et années passaient, plus j'avais de la difficulté à me lever et je devais même me jeter en bas de mon lit chaque matin... Boum !

Je croyais chaque fois que la solution était de changer de domaine d'activités. Lorsque je me décidais de le faire, six mois plus tard, c'était le même cycle qui recommençait... Re-Boum !

À cause de ces mécontentements répétitifs, au fil des années, chacune des facettes de ma vie en a pris un coup, surtout ma santé.

Ce que j'ai appris, entre autres, c'est que tout est une question de « perception ». Premièrement, prenons pour acquis que vous pratiquez un métier que, au fond, vous savez que vous aimez, donc le fait de changer d'emploi est rarement la solution. Rappelez-vous : j'ai changé de domaines d'activités quelques fois et... Re-Boum chaque fois !

Tentons ensemble de trouver la véritable cause et, par la suite, une solution. Écrivez maintenant les trois principales RAISONS pour lesquelles vous aimez votre travail et pourquoi vous êtes prêt à faire un EFFORT pour en apprécier davantage chaque minute.

- 1 - _____
- 2 - _____
- 3 - _____

Par la suite, il se peut que parmi les tâches que vous avez à faire à votre travail, certaines vous répugnent. Faites une liste de ces tâches que vous n'aimez pas. Comme exemple, ça peut être :

- Faire des appels;
- Répondre au téléphone;
- Rencontrer des clients;
- Faire de la paperasse;
- Les déplacements fréquents;
- Collaborer avec certaines personnes;
- Etc.;

Placez maintenant ces tâches en ordre de l'énergie, sur une échelle de 1 à 5, que chacune d'entre elles vous draine. Faites ce simple exercice et « amusez-vous » en le faisant. C'est pour vous que vous le faites et lorsque vous aurez amélioré votre qualité de vie, tous les gens que vous aimez en profiteront, croyez-moi ! Faites-le !

Ensuite, prenez la tâche qui vous pèse **le moins lourd**, la plus facile à changer, disons « répondre au téléphone » et posez-vous la question :

« Qu'est-ce que je peux faire de plus pour aimer répondre au téléphone ? »

Écrivez toutes les réponses qui vous viennent à l'esprit ! Ça peut être de :

- Chaque matin, à votre lever, et chaque fois que le téléphone sonne, dites : j'aime répondre au téléphone;
- Mieux vous préparer;
- Placer une photo ou un modèle réduit de votre rêve devant vous lorsque vous êtes au travail (vous avez un rêve qui vous fait vibrer, n'est-ce pas ? Sinon, trouvez-en un !);
- Mettez un sourire sur votre visage lorsque vous répondez;
- Mettez de la musique dans votre voix (sans exagérer !);
- Promettez-vous une petite récompense en fin de journée;
- Etc.;

Tout ce qu'il vous reste à faire, c'est d'exercer ces solutions pendant une semaine complète et après, d'en analyser les résultats : y a-t-il eu une amélioration ? Que puis-je faire de plus pour améliorer la situation ? Etc.

Par la suite, passez à la prochaine tâche, comme exemple, faire la paperasse.

Le but ici est ceci : Premièrement, « prendre conscience » que votre défi qui vous draine de l'énergie n'est pas nécessairement votre emploi du temps, votre carrière, votre partenaire de vie, votre santé, vos finances ou le manque de temps, car ces derniers vivent les « effets secondaires » à votre réel défi sous forme de contrecoups. En faisant une liste de ce que vous n'aimez pas, vous mettez le doigt sur le ou les réels problèmes.

Ensuite, vous « Orientez vos Pensées vers la Solution ». Ce qui signifie qu'au lieu d'être préoccupé par le problème, vous prenez les moyens pour régler votre défi en sortant quelques solutions.

Puis, vous mettez en pratique ces solutions. La pratique, la pratique et la pratique est essentielle pour consolider une nouvelle aptitude. Cependant, vous devez avoir une RAISON de vous améliorer sinon le fait de pratiquer et d'exercer la même chose n'amènera aucune amélioration.

Comme exemple, vous êtes-vous amélioré ces six derniers mois à vous brosser les dents ? C'est pourquoi vous devez cibler les RAISONS pour lesquelles vous aimez votre travail et pourquoi vous êtes prêt à faire un EFFORT pour en apprécier davantage chaque minute.

Et analyser vos résultats : sur une échelle de 1 à 5, vous êtes-vous amélioré ? Est-ce que cela vous a permis d'enlever un peu de poids sur vos épaules ? Pour bien consolider cette nouvelle aptitude, vous pouvez prolonger ce simple exercice de deux ou trois semaines.

En fait, le chiffre magique est 21 jours pour bien ancrer un changement. Cependant, comme vous commencez par une seule tâche à améliorer, et la « moins lourde », vous pourrez probablement passer à la seconde tâche de votre liste après une ou deux semaines, tout en continuant à vous pratiquer sur la première tâche. Ce que vous remarquerez peut-être, c'est que votre subconscient fera maintenant la plus grande partie du travail sans que vous n'ayez à vous en occuper. Cette aptitude sera devenue une **habitude**.

Et voici ici le point le plus important : **Amusez-vous !** Décidez d'avoir du plaisir dans tout ce que vous faites ! Que ce soit votre carrière, votre vie de couple, votre hobby ou votre activité sportive préférée : AMUSEZ-VOUS !

Si vous trouvez que votre vie n'est pas intéressante, qu'avez-vous fait dernièrement pour la rendre plus resplendissante et colorée ? N'attendez pas après les autres, et encore moins mettre la faute sur le dos des autres ou des événements : personne ne rendra votre vie plus heureuse que vous-même ! Personne ne le fera à votre place ! Vous me trouvez dur ? C'est ce qu'on appelle du « tough love ». Je vous dis cette vérité parce que je sais que ça vous rendra service.

En terminant, l'erreur que la plupart des gens font est de tenter de faire plusieurs changements en même temps. C'est comme de mélanger ensemble votre soupe, votre plat principal et votre dessert dans la même assiette : vous risquez d'avoir des maux de cœur, n'est-ce pas ? Donc, soyez patient : **un seul changement à la fois.**

Suivez cette simple recette (pas celle du paragraphe précédent !!!) un pas à la fois, et vous pourrez, tout comme moi, dire un jour :

**« Je ne travaille pas, je m'amuse !
Pour moi, j'ai le plus beau métier du monde ! »**

Jusqu'où irez-vous ?

Vous planifiez une conférence, un colloque ou un congrès pour vos gestionnaires ou vos employés, communiquez dès maintenant avec Paul pour vérifier ses disponibilités 1-866-588-5220

E = HOPLA²©

de là où vous êtes... à là où vous désirez être !

Jusqu'où irez-vous ?

Copyright ©

Paul Rousseau
Le Samouraï de l'Excellence ! ©
Tél. : 1-866-588-5220

Conférencier professionnel, auteur et formateur, **ceinture noire 2^{ième} Dan** dans six disciplines d'arts martiaux, Paul Rousseau est un réel performeur. Véritable **Alchimiste du Potentiel**, et concepteur de la formule **E = HOPLA²©**, il est reconnu pour ses capacités à transformer l'Attitude et le Leadership personnel, en permettant à des milliers de personnes d'accéder à leur prochain niveau d'**Excellence**.

Attitude – Automotivation – Leadership

Faites une Différence !

**→ Proposez maintenant Paul Rousseau
pour une prochaine Conférence dans votre organisation :**

page [Organisateur d'événements](http://www.paulrousseau.com/Meeting-Planners.html) :
<http://www.paulrousseau.com/Meeting-Planners.html>

* Déjà inscrit ? Merci de [Donner au Suivant](http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Donner_au_Suivant.html) :
http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Donner_au_Suivant.html

* Pas encore inscrit ? [Inscrivez](http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Inscrit-Newsletter-PaulRousseau.html)-vous gratuitement au Bulletin dont **tout le monde** parle !
<http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Inscrit-Newsletter-PaulRousseau.html>

www.paulrousseau.com

- Réflexion créative -

Prenez un instant pour vous poser et répondre à ces questions :

- Quelles sont les tâches que je n'aime pas dans mon principal emploi du temps ?

1 - _____

2 - _____

3 - _____

- Après une semaine, je fais une analyse de mes améliorations :

- Maintenant, je refais chacune de ces étapes pour chacune des tâches, pour régler mon défi.

- Ensuite, j'applique le même processus pour chacune des facettes de ma vie : famille, sociale, santé, etc.

- **Comme Leader** : Qui puis-je aider à s'amuser et aimer faire ses principales activités, tant dans sa vie personnelle que professionnelle ?

Et surtout : AMUSEZ-VOUS !!!

de là où vous êtes... à là où vous désirez être !

Jusqu'où irez-vous ?

- Faites suivre ce document à toutes personnes qui pourraient en bénéficier -