

5 étapes pour améliorer sa vie facilement

Salut ! Bienvenue dans cette nouvelle vidéo de développement personnel. Aujourd'hui, nous allons voir cinq étapes pour améliorer sa vie facilement.

Merci de me rejoindre. Aujourd'hui, je vais te proposer une petite méthode très simple en cinq étapes. Tu verras que ces étapes sont très faciles à mettre en place et efficaces pour tout simplement améliorer ta vie. C'est ma promesse, c'est une grande promesse. Tu vas voir qu'on peut le faire de façon sereine, simple et logique, j'aime toujours la logique.

Ces vidéos de développement personnel, je trouve qu'elles sont intéressantes pour toi parce qu'elles te permettent de faire d'une pierre deux coups, comme on dit en français. Elles te permettent d'une part, d'améliorer ton niveau de français et d'autre part, d'améliorer ta vie. L'expression "faire d'une pierre deux coups", ça veut dire avec une action, tu as deux résultats. Une action, je regarde la vidéo ; deux résultats, j'améliore mon français et j'améliore ma vie.

Cette méthode en cinq étapes, elle est basée sur quelques piliers. Le premier pilier, c'est la simplicité. Ce qu'on cherche ici, ce n'est pas faire 10 nouvelles activités chaque jour. On ne cherche pas à rendre ta vie complexe. Tu n'as pas le temps, tu as plein d'activités dans ta vie, donc ce qu'on cherche, ce sont des activités simples.

On cherche le plaisir. Je le dis tout le temps, mais si tu n'as pas de plaisir, tu ne persévèreras pas et tu vas vite abandonner. Donc, on cherche le plaisir. On cherche les petites améliorations quotidiennes. On ne cherche pas à devenir meilleur en une journée, on cherche à avoir chaque jour des toutes petites améliorations, ce qu'on appelle "l'esprit kaizen". Et enfin, on cherche à prendre conscience du fait que chaque habitude a un impact, à une influence sur toutes les autres.

Je vais te donner un petit exemple personnel. J'ai mon fils Raphael, qui est né début janvier. Forcément, quand il y a un nouveau-né à la maison, on dort moins bien. Le fait que mon sommeil ne fonctionne plus bien, ça a eu tout un tas d'impacts chez moi. Plus de sommeil ou peu de sommeil, ça a conduit à ce que je fasse peu de sport, parce que je suis trop fatigué, j'ai moins de volonté etc. Donc peu de sport. J'ai remarqué que je faisais plus d'écart d'un point de vue alimentaire, ou d'habitude j'ai une très bonne hygiène de vie, je ne mange que des choses saines quasiment, là, j'ai tendance à grignoter un petit peu.

Donc, le fait d'avoir changé une habitude, qui est le sommeil, ça a eu un impact sur toutes les autres. Donc ça, il faut vraiment l'avoir en tête et prendre conscience de ce point super important.

Et avec ces quatre points en tête, la simplicité, le plaisir, l'esprit kaizen et le fait de comprendre que chaque habitude a un impact sur les autres, eh bien on peut voir aux cinq étapes que je te propose pour améliorer ta vie.

Premièrement, définir quelques changements clés à mettre en place. Ici l'idée, c'est d'en choisir trois à cinq, des choses que tu aimerais mettre en place dans ta vie. Donc, tu prends un papier et un crayon et tu te poses la question comme ça très générale, très vague, dans un premier temps : Qu'est-ce qui t'apporterait le plus de bénéfice dans ta vie à court terme ? Qu'est-ce que tu pourrais changer tout de suite pour avoir une meilleure vie ? Ça peut être la mise en place de bonnes habitudes : mieux dormir, mieux manger, faire de l'exercice, lire, méditer, ou ça peut être le fait de limiter certaines mauvaises habitudes : si tu fumes, arrêter de fumer, arrêter de manger des mauvaises choses ou des choses qui sont mauvaises pour ta santé, arrêter de trop regarder les réseaux sociaux.

Tu peux piocher dans ces choses-là des bonnes habitudes à mettre en place ou des mauvaises habitudes à arrêter tout simplement et tu vois que les possibilités sont infinies. C'est pour ça qu'ici, l'idée, c'est de faire attention de ne pas vouloir tout mettre en place, parce que c'est très facile de se dire : "Eh bien à partir de maintenant, je vais dormir huit heures par jour, je vais faire une heure de sport par jour, lire une heure par jour, ne plus jamais regarder mon smartphone et manger sainement tout le temps", ça ce n'est pas tenable. L'idée, c'est d'en choisir dans un premier temps trois minimum, à cinq maximum qui, dans ta vie personnelle à toi, dans ton cas particulier, auront le plus d'impact. Fais cet exercice dès maintenant. Tu peux mettre la vidéo sur pause et faire cet exercice dès maintenant.

Deuxième étape, choisis-en une. Au début, quand on est sur le point de changer quelque chose, on a beaucoup d'émotions positives, beaucoup de motivations. Je suis sûr que si tu as fait ce premier exercice avec moi et que tu l'as fait sérieusement, eh bien tu as eu tout de suite plein de motivations, envie de tout faire, envie de commencer tout de suite.

Le risque, c'est quand on veut tout faire et qu'on veut tout changer d'un coup, eh bien on échoue, parce que la vie va reprendre son cours et tu vas avoir un soir où tu vas être fatigué, un jour où tu seras moins motivé. Tout ça, ça va faire que tu vas finir par abandonner, tu vas finir par te lasser si tu t'es fixé trop de difficultés. Tu te souviens qu'on a parlé de simplicité, donc il faut vraiment, ça c'est le point de cette étape 2, simplifier au maximum, il faut que ce soit facile à faire.

Ce que je te conseille de faire, c'est de prendre les trois à cinq changements que tu veux apporter et de choisir celui qui aura le plus d'impact. Commence par quelque chose de vague. Quand je dis "vague", je veux dire "global" plutôt. Ça peut être le sommeil. Si le sommeil fait partie de ta liste, c'est un très bon endroit où commencer. Mais choisis-en un,

celui qui est à ton sens aura le plus d'impact à court terme. Je te laisse aussi reprendre ta feuille de papier et entourer celui que tu choisis pour le court terme.

Troisièmement, ce que je te propose de faire, c'est de bâtir une habitude qui va être liée à ce nouveau changement. Pose-toi la question : "Quand est-ce que je vais le faire ? Combien de temps ça va me prendre ? À quel moment je vais le lancer ?", c'est-à-dire : "Quel va être le déclencheur ? Quel va être l'action, que je fais déjà dans ma journée, qui va déclencher, qui va lancer cette nouvelle habitude ?" Tu peux te poser la question : "De quel environnement ai-je besoin ? De quels outils ai-je besoin ?" etc. Tu vois, tu as choisi un changement que tu aimerais apporter à ta vie et tu vas lier une habitude à ça.

Imaginons que ce que tu choisis de mettre en place, c'est de faire de l'exercice tous les matins, eh bien tu vas te poser la question de savoir quand exactement. Est-ce que c'est tout de suite au réveil ? Est-ce que tu vas te lever plus tôt ? Est-ce que ça va être en fin de matinée juste avant la pause déjeuner ? Combien de temps tu vas faire de l'exercice ? Là, tu es vraiment dans la conception. Ensuite, tu vas choisir l'environnement. Est-ce que je vais faire ça au bureau ? Est-ce que je vais faire ça à l'extérieur ? Est-ce que je vais faire ça dans une salle de sport ? Tu vas voir quels sont les outils dont tu as besoin. Si c'est pour faire de l'exercice, peut-être que tu as besoin de ton smartphone et d'écouteur pour te donner de l'énergie et écouter des choses inspirantes.

Là, on est vraiment dans la conception, la mise en place d'une habitude pour supporter ce changement que tu veux mettre en place. Donc, tu peux mettre cette vidéo sur pause et réfléchir à une habitude. Quand est-ce que tu vas la faire ? Combien de temps ça va durer ? Quel sera le déclencheur ? Quelle va être la chose que tu fais déjà au quotidien et qui va t'indiquer : "Ah il est temps de commencer cette nouvelle activité que tu fais au quotidien" ? Et tu peux réfléchir à l'environnement dans lequel tu vas mettre en place cette habitude et quels sont les outils dont tu as besoin. Je te laisse mettre pause et réfléchir à tout ça.

Quatrième étape, mesurer ses progrès pendant au moins 30 jours. On est là pour persévérer, on est là pour faire des choses au quotidien. Une citation que j'ai entendue dans un livre audio et qui m'inspire pas mal, c'est : "si une chose est valable, s'il est intéressant de faire quelque chose, eh bien il est intéressant de le faire tous les jours". Ici, on est dans le progrès quotidien.

L'idée c'est, chaque jour, de regarder, d'avoir conscience de cette habitude que tu mets en place, de te rappeler l'objectif. Si tu ne mesures pas, comment veux-tu savoir si tu as réussi ou échoué. L'idée, c'est tout simplement de prendre une feuille de papier et chaque jour, faire une petite croix à côté de la date, ou tu prends un calendrier, tu fais une croix à chaque fois que tu as exécuté le changement ou l'habitude liée au changement. Et mets ça à

un endroit visible, près de ton lit, dans la salle de bain ou sur ton bureau, pour être rappelé en permanence de cette habitude que tu es en train de mettre en place.

Cinquièmement, évaluer au bout de 30 jours. Pendant 30 jours, tu vas mesurer. Et à la fin des 30 jours, tu vas évaluer. Est-ce que tu as réussi, oui ou non ? Est-ce que tu as fait du sport tous les jours à l'heure que tu t'étais fixé ? Si l'habitude c'était de dormir huit heures par nuit, est-ce que tu as bien dormi huit heures par nuit pendant 30 jours ?

Si tu es en échec, tu vas pouvoir décider : "Est-ce que je retente le coup ? Est-ce que je remets cette expérience en place ou est-ce que j'abandonne ?" Tu vas pouvoir analyser les causes : "Pourquoi est-ce que j'ai échoué dans cette habitude ?".

Et si tu as réussi, ce qui sera ton cas puisqu'une personne qui regarde les vidéos jusqu'au bout, en général, c'est quelqu'un qui a de la persistance, donc toi tu vas réussir, et c'est bien, tu vas pouvoir te poser la question : "Est-ce que je souhaite continuer comme ça pour toujours ou est-ce que j'ai envie d'adapter un peu cette habitude ? ». Le piège, c'est de vouloir trop en faire. Donc là, c'est le moment de te reposer, de prendre ton temps et de choisir un autre point que tu as sur ta liste, la liste que tu as bâtie dans l'étape 1 avec finalement le même esprit. Donc, tu vas réutiliser la même stratégie, les mêmes étapes, pour mettre en place une deuxième habitude dans les 30 jours qui viennent.

Je ne t'ai pas menti. Cette technique elle est simple, cette technique elle est vraiment très claire et si tu la suis à la lettre, en suivant vraiment toutes les conditions, la simplicité, le kaizen, etc. Eh bien, d'ici trois à six mois, tu auras mis en place des habitudes exceptionnelles.

Je te rappelle cette technique :

Numéro 1, définir quelques changements clés à mettre en place, entre trois et cinq.

Numéro 2, en choisir un pour commencer.

Numéro 3, bâtir une habitude liée à ce changement.

Numéro 4, mesurer ses progrès au moins 30 jours.

Et numéro 5, évaluer au bout de 30 jours.

C'est très, très simple.

Si tu cherches des inspirations, je te recommande ma vidéo "7 choses à faire tous les jours". Tu retrouves le lien dans le "i" comme info ou dans la description de cette vidéo. Si tu l'as aimée, laisse un petit j'aime. Ça fait toujours plaisir et ça encourage un petit peu les efforts que je fais en préparant ces vidéos. J'essaie toujours de t'apporter le plus de valeur et

je sais que vous êtes nombreux à aimer ces vidéos de développement personnel. En commentaires, tu peux me suggérer justement des idées. Quels sont les points de développement personnel que tu aimerais que j'aborde dans les prochains contenus ? Abonne-toi évidemment à la chaîne You Tube de Français Authentique, active les notifications et va jeter un petit coup d'œil à cette vidéo "7 choses à faire tous les jours".

Merci de ta confiance. On se retrouve bientôt pour du nouveau contenu en français authentique. Salut !