

ACADÉMIE DES AUDACIEUSES

AUTEUR **CINDY GHYS**

WWW.JARRETEDETREPARFAITE.COM

TOUS DROITS RÉSERVÉS



TA RAGE PROFONDE POUR PASSER À L'ACTION

Quand tu réalises que ton mode de pensée "OUI MAIS" s'enclenche, tu peux voir les choses différemment en utilisant ces 3 affirmations : "J'ai envie. Je veux. Je peux".

Pour dépasser son "oui mais", il faut se connecter à sa motivation profonde, son vecteur de rage, son rêve, son pourquoi.

Parce que lorsqu'on sait pourquoi, on a 90% de notre réussite, on trouve forcément un comment et on reste motivé peu importe les obstacles.

TON POURQUOI :

Quelle est ta motivation profonde à dépasser tes peurs pour oser et faire péter les murs, persévérer afin d'atteindre ton objectif ?

-
-
-
-
-

Attention, c'est important de vérifier que l'objectif visé est réaliste, mesurable et panifiable.



ENCORE BESOIN D'AIDE ?

Pour passer à l'action, il faut prendre conscience :

- du pire si on le fait,
- du pire si on ne le fait pas,
- puis se demander quelles sont les conséquences qu'on est prêts à assumer sur la règle de 10 x 4

= c'est-à-dire dans 10 jours, dans 10 semaines, dans 10 mois, dans 10 ans.

Aussi, garde en mémoire le conseil de Sheryl Sandberg, l'une des femmes les plus puissantes dans le secteur informatique en 2014, qui dit **“Done is better than perfect”**. Autrement dit : Fait vaut mieux que parfait.

Si tu souhaites une vie parfaite tu vas penser en millimètres, mais si tu désires une vie audacieuse, tu vas penser en kilomètres : laisse les détails et change ton outil de mesure.

“À vouloir atteindre les étoiles, les perfectionnistes peuvent finir par courir après le vent” alerte le psychologue David Burns.

C'est ainsi qu'il définit les perfectionnistes comme *“des gens qui s'efforcent compulsivement et sans trêve d'atteindre des buts irréalistes”*.

Le perfectionnisme est un voleur de joie qui ne pense qu'en terme de performance et de productivité.

Heureusement, la vie est bien plus large que ça.

Récupère ta joie, autorise-toi à rêver, commence petit et fais-le !