

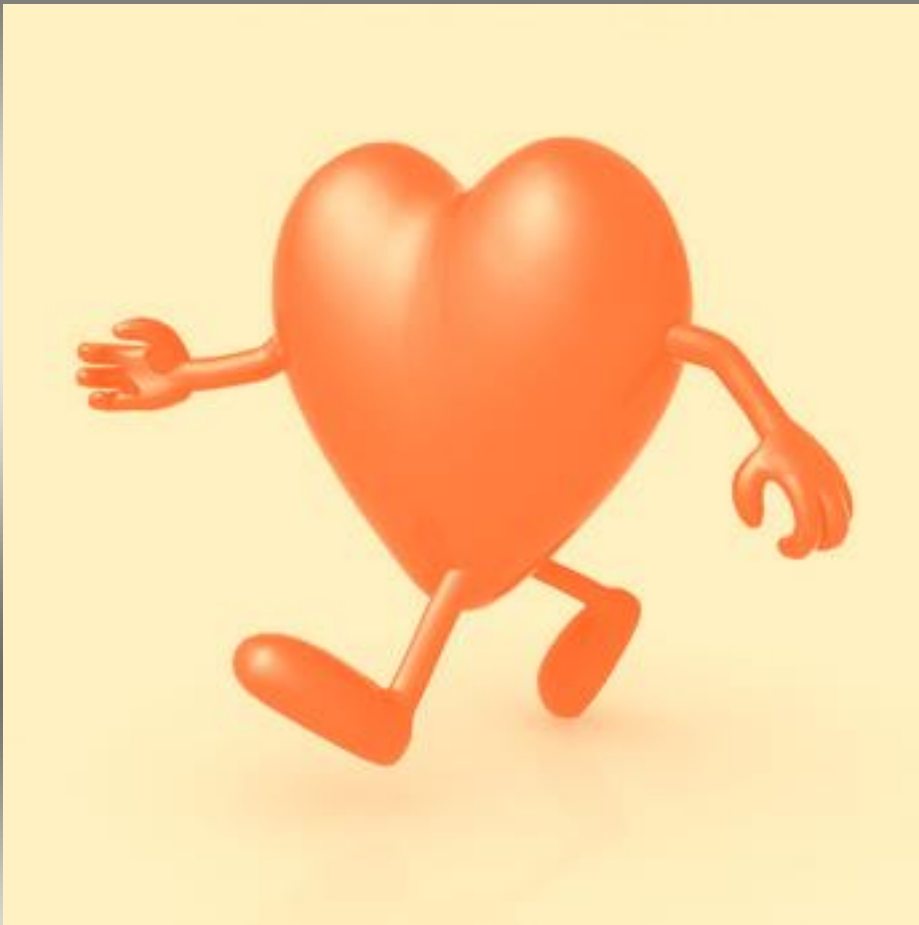


Enfin, j'ai le temps !

101 citations pour s'appropriier le temps

Aline Tardif

*« Le temps est au cœur de l'existence. »
- Abraham Joshua Heschel*



**Vous savez ce que nous
aimons tous?**

*Des paroles de sagesse
pour nous inspirer!*

Voici **101 citations** pour
VOUS placer au cœur de
VOTRE existence et créer
du temps en abondance.

TABLE DES THÈMES

Partie 1 : À PROPOS DE GESTION DU TEMPS

Le plus grand luxe aujourd'hui
Pour voir un grand changement, faites de petits changements
Détendez-vous, cela permet d'avancer plus vite
Prenez du recul
N'essayez pas de gérer le temps

Partie 2: UNE AUTOGESTION QUI OPTIMISE LE TEMPS

Commencez au bon endroit
Croyez en vous-même
Assurez-vous d'être dans l'état optimal
Aimez ce que vous faites
Adoptez l'attitude mentale juste
Donnez-vous la permission d'être authentique
Invitez et accueillez les défis
Prenez les revers avec philosophie
Aimez les personnes avec qui vous travaillez
Libérez-vous de l'anxiété
Donnez-vous le droit à l'erreur
Récoltez les bienfaits de la simplicité
Apprivoisez vos doutes et vos peurs
Acceptez de ne pas connaître toutes les réponses
Faites du ménage dans vos affaires
Cultivez l'ouverture au changement
Osez regarder la vérité en face
Remettez les choses en perspective
Élargissez votre conception du possible

Partie 3: METTRE VOS PRIORITÉS EN PRIORITÉ

- Gérez à partir de principes
- Les quadrants de la gestion du temps
- Osez mettre des limites
- Planifiez
- Choisissez votre direction
- Faites vos choix
- Commencez par le plus difficile
- Passez à l'action pour atteindre vos buts
- Conjuguez vos efforts avec ceux des autres
- Clarifiez votre "pourquoi"
- Tirez profit des résistances

Conclusion: VOIR LE TEMPS AUTREMENT

Faites la différence entre *temps horloge* et temps psychologique
Considérez l'approche non linéaire

*« De tous les mots qu'on puisse écrire ou dire, les plus tristes sont
« Ça aurait pu! » - John Greenleaf Whittier*

Puissent ces paroles de sagesse vous inspirer à réaliser ce qui compte vraiment pour vous !

Sincèrement,

Aline

Partie 1 : À propos de gestion du temps

Quel est le plus grand luxe aujourd'hui ?

« Au beau milieu de notre ère de surcharge d'informations, le plus grand luxe n'est pas l'argent.

Ce n'est pas de se faire une renommée.

Ce n'est pas non plus d'attirer l'attention.

C'est le temps.

Depuis quand n'avez-vous pas pris une marche dans la nature ?

Depuis quand vous êtes-vous enveloppé dans une couverture pour lire un bon livre ?

Depuis quand avez-vous fermé votre cellulaire ? (QUOI ?!)»

Prenez quelques minutes aujourd'hui pour décrocher et vous détendre.

Oui, c'est exactement ce que je veux dire décrocher.

Fermez la télé, éloignez-vous d'internet.

Je parie que vous allez revenir avec plus d'inspiration que si vous aviez passé trois jours à regarder votre ordinateur.» - Noah St John

Pour voir un grand changement, faites de petits changements

« Nous ressentons les bienfaits de nos 'grandes' expériences pendant environ trois mois, puis l'exubérance s'affadit. »

Les gens qui sont heureux tout le temps sont les gens qui réussissent à introduire de petites expériences positives dans leur quotidien plusieurs fois par jour. Les gens qui savourent les petites pauses sont ceux qui sont le plus capables de réduire l'impression d'être enterré de travail et qui sont les plus satisfaits. » - Daniel Gilbert

Détendez-vous, cela permet d'avancer plus vite

*« Si vous restez calme et bien concentré, vous effectuerez toutes vos tâches à une vitesse optimale. »
– Paramahansa Yogananda*

« La meilleure façon de préparer demain est de cultiver aujourd'hui un esprit serein et harmonieux. Tout ce qui vous arrivera de bon en découlera. » - Emmet Fox

« Si Vous – votre Moi, votre esprit, celui qui fait les choix – baignez dans le silence, votre ego réalise qu'il n'y a aucune raison de tourner en rond. Et petit à petit, le dialogue intérieur s'apaise. Vous pénétrez alors dans la tranquillité du champ de pure potentialité. » - Deepak Chopra

« Souvent, les plus tranquilles sont les plus productifs.

Ce qui me porte à penser cela c'est que

Être calme augmente le focus

Être calme sécurise les autres

Être calme induit la confiance

Être calme signifie que vous pensez avant de parler

Être calme vous permet de bien cerner un problème ou une idée avant de passer à une autre. »

- Roberta Chinsky Matuson

« Ne laissez pas le brouhaha extérieur étouffer votre voix intérieure.

Et, ce qui est encore plus important : ayez le courage

de suivre votre coeur et votre intuition.

L'un et l'autre savent ce que vous voulez réellement devenir.

Tout le reste est secondaire. »

– Steve Jobs

Prenez du recul

*« Sachez vous éloigner car, lorsque vous reviendrez à votre travail, votre jugement sera plus sûr. »
- Léonard de Vinci*

« On ne peut régler les problèmes d'aujourd'hui en demeurant dans l'état d'esprit dans lequel on se trouvait lorsqu'on les a créés » - Albert Einstein

*« La plupart du temps, nous allons à la chasse aux réponses ou aux solutions. Mais en agissant ainsi, nous créons souvent, sans le vouloir, des blocages là où il vaudrait mieux créer des ouvertures. Pour résoudre les problèmes, nous devons d'abord changer nos questions sans quoi nous ne ferons que répéter les mêmes réponses, encore et encore. »
- Marilee Adams*

*« Lorsque vous grimpez dans l'échelle de la vie, vous y allez barreau par barreau. Ne regardez pas trop loin vers le haut, fixez-vous des buts élevés mais franchissez une étape à la fois. Parfois vous n'avez pas l'impression d'avoir progressé jusqu'à ce que vous jetiez un coup d'œil vers le bas et réalisiez à quel point vous vous êtes élevé.”
- Donny Osmond*

« Nous croyons tous que nous sommes bioniques et que nous sommes capables de passer à travers la plus longue des listes de choses à faire. Prenez du recul, respirez l'odeur des roses et réajustez-vous. Avez-vous vraiment besoin de faire tout ça? Et pouvez-vous juste vous allouer un temps raisonnable pour travailler... puis de jouer chaque jour? Ce simple changement va donner juste assez de latitude à votre cerveau pour vous permettre d'avoir plus de plaisir, plus de créativité et plus de productivité.” – Suzanne Falter-Barns

N'essayez pas de gérer le temps

« C'est à tort que les hommes se plaignent du temps en l'accusant d'être trop rapide, ils ne voient pas qu'il s'écoule à la bonne vitesse. »

- Léonard de Vinci

« Si vous voulez vraiment quelque chose, vous trouverez du temps à y consacrer. En réalité, la plupart des gens ne tiennent pas vraiment à ce qu'ils disent vouloir et ils évoquent le manque de temps pour ménager leur ego.

Ne vous en sortez pas avec cette excuse.

Vous avez la responsabilité de réaliser vos rêves. »

– Daniel Mercure

« Vous n'allez jamais « trouver » de temps pour quoi que ce soit.

Si vous voulez du temps, vous devez en créer. »

- Charles Bruxton

*« Vous ne pouvez pas gérer le temps, vous pouvez seulement vous gérer.
Alors la gestion du temps, c'est vraiment la gestion de la vie.
C'est vraiment la gestion personnelle.
C'est vraiment la gestion de la séquence d'événements dans votre vie.
C'est votre capacité de choisir ce que vous faites en premier, ce que vous faites en deuxième
et ce que vous faites après. Votre vie entière dépend de cette capacité à choisir.*

*Quand vous choisissez la chose la plus importante
et que vous la faites en premier,
et que vous choisissez de faire cela plutôt que n'importe quoi d'autre,
vous mettez immédiatement votre vie sur la voie rapide.
En fait, vous pouvez doubler votre productivité, votre performance et vos résultats
en un jour simplement en changeant l'ordre de vos choix.*

*La question qui résume toutes les techniques de gestion du temps,
tous les livres, articles et cours sur le sujet, c'est :
« Quelle est la manière la plus valable d'utiliser mon temps en ce moment même? »*

C'est la meilleure question que vous puissiez vous poser pour gérer notre temps.

*Elle va vous aider à identifier ce que vous pouvez faire de mieux en ce moment
puis à le faire, et à faire seulement cela et à le faire jusqu'à ce que ce soit complété.
Si vous pouvez faire cela, vous pouvez conquérir le monde. »*

– Bryan Tracy

Partie 2 : Une autogestion qui fait économiser du temps

Commencez au bon endroit

« On obtient ce qu'on veut quand on se met à travailler de l'intérieur vers l'extérieur. » - Bob Proctor

« Si vous ne changez pas d'abord ce qui se passe à l'intérieur, rien ne change à l'extérieur. De petits changements dans votre philosophie et vos comportements peuvent modifier votre vie. Il s'agit d'entraîner votre cerveau à voir plus que vous ne voyez maintenant – John Assaraf

« Quand nous ne comprenons pas de quelle manière nous attirons les choses qui nous arrivent, nous cherchons à l'extérieur les réponses susceptibles d'expliquer ce qui se passe et nous trouvons des coupables, des personnes et des circonstances à qui nous attribuons le mérite ou le blâme. Plus nous attribuons la responsabilité de ce que nous vivons à d'autres, moins nous avons de maîtrise sur notre vie, ce qui est très frustrant et éloigne la réalisation de ce que nous voulons réaliser.

*Dans cet état émotionnel, nous attirons toujours plus de ce que nous ne voulons pas.
Nous gaspillons du temps.*

*La recherche tournée vers l'extérieur amène de la confusion :
parmi les multiples croyances et les idées qui abondent, laquelle est la bonne?
Pour savoir ce qui nous convient, il est plus efficace
de se tourner vers notre système de guidance intérieure
que de nous servir de notre esprit pour évaluer. »
- Abraham Hicks*

Croyez en vous-même

*“La croyance en soi, c’est ce qui fait ressortir le plein potentiel et la performance chez un individu.
D’où l’importance de répéter les expériences de réussites.”
- John Whitmore*

*« Personne ne vous enseignera la maîtrise ni ne vous l’accordera,
parce qu’elle se trouve déjà en vous.*

*Tant que vous chercherez hors de vous-même ce qui se trouve en vous,
vous ne le découvrirez pas.*

Ne cherchez pas de guide à l’extérieur, ce guide se trouve en vous.

*Manifestez ce que vous trouvez en vous immergeant
dans l’aspect le plus profond de votre personnalité.*

Considérez-vous comme un Maître et conduisez-vous comme l’un d’eux.

*Comment un Maître affronterait-il les situations
que vous rencontrez quotidiennement?
Comment s’adresserait-il à ceux qui l’entourent?
Quelle serait son attitude envers ceux qu’il rencontre?
De quoi se préoccuperait-il? »
- Baird T. Spalding*

Assurez-vous d'être dans l'état optimal

*« Ce qui amène les gens à vous, c'est la qualité de votre énergie et de votre présence »
- Max Simon*

*« Répétez-vous inlassablement : 'Je suis à la bonne place, au bon moment et pour la bonne raison'. »
- Ursula Roberts*

*«Ce n'est pas la charge que vous portez qui vous épuise, c'est la façon dont vous la portez.»
– Lena Horne*

Aimez ce que vous faites :

*« Votre travail va remplir une très grande portion de votre vie.
La seule manière d'être vraiment satisfait, c'est de faire ce que vous croyez être un excellent travail.
La seule manière de faire de l'excellent travail, c'est d'aimer ce que vous faites. »
– Steve Jobs*

*“Le travail est l'amour rendu visible. Si vous ne pouvez pas travailler avec amour mais seulement avec dédain, il vaut mieux que vous quittiez votre travail pour vous asseoir dans le temple et recueillir les dons de ceux qui travaillent avec joie. »
- Khalil Gibran*

*« Ce serait une chose bien étrange qu'un univers dans lequel on transformerait les choses en les détestant, vous ne trouvez pas ? »
- Marie-Pier Charron*

Adoptez l'attitude mentale juste

*Je commence la journée en me disant :
« J'ai toujours plus de temps qu'il m'en faut pour faire tout ce que j'ai à faire. »
- Tim Ferris*

*« Tout succès ou échec commence avec ce qu'une personne se dit et ce qu'elle pense. »
- John Assaraf*

*« Dès que vous prenez la peine de faire une correction dans votre esprit,
tout le reste de votre vie suit. »
- Lao Tseu*

*« Jamais le soleil ne voit l'ombre. »
- Léonard de Vinci*

*« Vis comme si tu allais mourir demain. Apprends comme si tu allais vivre toujours. »
- Gandhi*

*« Rien ne peut empêcher une personne qui a l'attitude mentale juste d'atteindre ses buts.
Rien sur terre ne peut aider une personne qui n'a pas l'attitude mentale juste. »
- Thomas Jefferson*

Donnez-vous la permission d'être authentique

*« Votre temps est limité, alors ne le gaspillez pas en vivant la vie de quelqu'un d'autre. »
- Steve Jobs*

Invitez et accueillez les défis.

« L'important c'est de continuer à apprendre, de se réjouir des défis et de tolérer l'ambiguïté. Il est impossible d'être absolument certain de quoi que ce soit. » - Martina Horner

*« Les problèmes vont se présenter l'un après l'autre et c'est en les solutionnant que nous pouvons trouver notre plus grand plaisir. »
- Karl Menninger*

*« Ce qui est vraiment difficile et vraiment surprenant, c'est d'abandonner l'idée d'être parfait pour commencer à accepter de devenir vous-même. »
- Anna Quindlen*

Prenez les revers avec philosophie

*« La Vie, c'est ce qui arrive alors qu'on a prévu autre chose. »
- Rémi Tremblay*

« Vous ne pouvez pas faire d'erreur, vous pouvez seulement prendre une décision qui sera votre meilleur prochain pas. » - Neale Donald Walsch

« Quand vous êtes face à un problème, nul besoin d'en faire un montagne de douleur. Soit il y a une solution et vous finirez bien par la trouver. Soit il n'y a aucune solution et dans ce cas rien ne sert de vous torturer » - Dalai-Lama

*« Le changement est inévitable. Le progrès. Lui, est optionnel »
- Tony Robbins*

Aimez les personnes avec qui vous travaillez

*« Si vous jugez les gens vous n'avez pas le temps de les aimer. »
- Mère Thérèse*

*« Au fur et à mesure que les êtres progressent dans la discipline et l'amour et dans leur expérience de la vie, leur compréhension du monde et la place qu'ils y occupent évoluent rapidement. Les autres stagnent »
- Scott Peck*

« Celui qui a peur de l'échec limite ses activités. L'échec est simplement une occasion de recommencer plus intelligemment. » – Henry Ford

*« Les erreurs sont un pont entre l'inexpérience et la sagesse. »
- Phyllis Theroux*

Libérez-vous de l'anxiété

« La vie, c'est comme le sexe : si tu es trop anxieux, rien ne va fonctionner. » - Paulo Coelho

Récoltez les bienfaits de la simplicité

*« Tout le monde peut créer de la complexité. Peu peuvent se permettre l'élégance de la simplicité »
- Mike Myatt*

« La simplicité est la sophistication suprême » - Léonard de Vinci

Apprivoisez vos doutes et vos peurs

« Nos doutes sont des traitres car ils nous font perdre par peur d'essayer » - William Shakespeare

« La peur est la seule chose qui peut empêcher une personne de réaliser ses rêves. » - Paulo Coelho

Choisissez l'endroit et l'heure où vous vous occuperez de vos peurs, sinon ce sont vos peurs qui choisiront l'endroit et l'heure où elles s'occuperont de vous. » - Duncan Brassington

« Vous devenez plus conscient lorsque vous ne vous sentez plus menacé par la peur ou par l'inconnu. L'avenir prend naissance dans l'inconnu, nulle part ailleurs. » - Deepak Chopra

« Quand nous sommes libérés de nos propres peurs, notre présence libère automatiquement les autres. » - Nelson Mandela

*« Le temps est venu, individuellement et collectivement, de demeurer centrés sur nos idéaux et sur notre plus grande vision plutôt que de nous laisser happer par une tornade de peur et d'anxiété. »
- Hale Dwoskin*

*« Ne gaspillez pas votre vie à douter et à avoir peur : consacrez-vous à la tâche que vous êtes en train de faire, sachant que le fait de bien performer durant la prochaine heure sera la meilleure préparation aux heures et aux années à venir. »
– Ralph Waldo Emerson*

Acceptez de ne pas connaître toutes les réponses

*« N'ayez jamais honte de ce que vous avez fait. Toute la vie est une expérience. Plus vous expérimentez, mieux c'est. »
- Ralph Waldo Emerson*

« La vie consiste à ne pas savoir, à devoir changer, à saisir le moment et à faire de notre mieux sans savoir ce qui va arriver ensuite. Délicieuse ambiguïté. » - Gilda Radner

« L'apprentissage, c'est ce qui arrive quand vous ne savez vraiment pas quoi faire. » - Andrea J. Lee

Faites du ménage dans vos affaires

« Sortez du désordre, trouvez la simplicité. » - Albert Einstein

Cultivez l'ouverture au changement

*« Les meilleures techniques de gestion du temps ne vous permettront jamais d'atteindre le niveau de contrôle que vous pourriez souhaiter avoir sur votre temps. C'est que la vie est, par définition, plus vaste que vos plans. Alors l'élément clé dans une gestion efficace du temps, c'est de cultiver l'ouverture au changement. »
- Paula Eder*

Osez regarder la vérité en face

*« Il est facile de chercher une réponse autre que celle que nous ne voulons pas reconnaître »
- James Papiano*

Remettez les choses en perspective :

« Me souvenir que je vais mourir bientôt est l'outil le plus important que je n'ai jamais rencontré pour m'aider à faire les choix majeurs dans la vie. Vous souvenir que vous allez mourir est la meilleure façon que je connaisse d'éviter le piège de penser que vous avez quelque chose à perdre. »

– Steve Jobs

Imaginez que chaque jour est le dernier d'une vie d'espoir, d'attention, de colère et de peur. Vous allez être beaucoup plus reconnaissant de vivre les heures que vous n'espérez pas. – Horace

« La vie ne se résume pas à vivre en accéléré » - Mahatma Gandhi

Élargissez votre conception du possible

« La seule manière de trouver les limites du possible, c'est d'aller au-delà et de plonger dans l'impossible. » - Arthur C. Clarke

*«L'avenir, tu n'as point à le prévoir mais à le permettre.»
- Antoine de Saint-Exupéry*

*« Je pense qu'un héros est un individu ordinaire qui trouve la force de persévérer et de continuer en dépit d'obstacles insurmontables. »
- Christopher Reeve*

« Avec de la pratique, vous pouvez rendre l'impossible possible, le possible facile et le facile fluide. Persévérez jusqu'à faire sans effort et avec naturel ce que vous pensiez impossible ; tellement,

qu'aux yeux des autres, semblera magique. » – Andrea J. Lee

Partie 3 : METTEZ VOS PRIORITÉS EN PRIORITÉ

« Les choses qui ont le plus d'importance ne devraient jamais être à la merci des choses qui ont moins d'importance » - Goethe

Gérez à partir de principes

« La seule chose qui persiste à travers les âges, c'est la loi de la ferme : je dois préparer le sol, semer les graines, les cultiver, mettre de l'engrais, les arroser, puis veiller à ce que le processus de croissance se déroule bien jusqu'au moment de la récolte.

Les principes ne sont pas inventés par nous-mêmes ou par la société; ce sont des lois universelles qui ont trait aux relations humaines et aux organisations humaines.

*Les lois naturelles, les principes, opèrent toujours. Alors mettez les principes au centre de votre vie, au centre de vos relations, au centre de votre gestion, au centre de toute votre organisation »
- Stephen R. Covey*

*« Quand on parle de méthodes, il peut y en avoir des millions. Cependant des principes, il y en a peu. La personne qui saisit les principes peut réussir à choisir ses méthodes. La personne qui essaie des méthodes en ignorant les principes est certaine d'avoir des problèmes »
- Ralf Waldo Emerson*

« En tant qu'éternel étudiant du champ fascinant de la gestion de la vie et du temps, je suis personnellement persuadé que l'essence de la meilleure idée dans le domaine de la gestion du temps peut se résumer dans une seule phrase : Organiser et exécuter autour des priorités. »
- Stephen R. Covey

Voici comment il illustre les quadrants de la gestion du temps

<p>#I</p> <p>URGENT IMPORTANT</p> <p><i>« Tant que vous focalisez sur ce quadrant, il s'agrandit continuellement jusqu'à vous submerger. Vous êtes alors un gestionnaire de crises, une personne centrée sur les problèmes et votre productivité dépend des échéances »</i></p>	<p>#II</p> <p>PAS URGENT IMPORTANT</p> <p><i>« La clé d'une gestion efficace de soi ou des autres ne se trouve pas dans une technique, un outil ou un facteur extérieur. C'est intrinsèque à ce quadrant qui vous donne le pouvoir de voir les choses à travers la lunette de l'importance plutôt que de l'urgence. »</i></p>
<p>#III</p> <p>URGENT PAS IMPORTANT</p> <p><i>« Il y a des gens qui passent beaucoup de temps dans l'urgent mais pas important. Ils passent le plus clair de leur temps à réagir aux urgences pensant qu'elles sont aussi importantes. En réalité l'urgence de ces choses est souvent basée sur les priorités et les attentes des autres »</i></p>	<p>#IV</p> <p>PAS URGENT PAS IMPORTANT</p> <p><i>« Les gens efficaces restent en dehors de ce quadrant »</i></p>

Osez mettre des limites

*« Il est à peu près impossible de dire « non » à la popularité du quadrant III
ou au plaisir de s'échapper dans le quadrant IV
si vous n'avez pas un plus grand « oui » qui brûle à l'intérieur de vous.*

*C'est seulement lorsque vous êtes ouvert à examiner votre programme
– avec l'imagination et la conscience de créer un programme nouveau, unique,
centré sur les principes auxquels vous pouvez dire « oui »
- alors seulement pourrez-vous avoir assez de volonté pour dire « non » avec le sourire
à ce qui n'est pas important . »
- Stephen R. Covey*

*« Essayez de définir votre horaire de travail. C'est plus facile à dire qu'à faire.
Les appels manqués ou les courriels manqués peuvent vous faire perdre du temps.
Il n'en reste pas moins que la journée de travail doit avoir un début et une fin.*

*Mettre des limites est une façon saine de vous réapproprier votre vie.
Un sain équilibre va vous conduire à une vie productive et équilibrée. »
- Terri Levine*

Planifiez

« Ne pas prévoir, c'est déjà gémir. » - Léonard de Vinci

« Plus vous planifiez le changement, moins vous aurez besoin de changer vos plans . »

- Paula Eder

« Si vous ne faites pas vous-même le plan de votre vie, vous avez bien des chances de réaliser les plans des autres. Savez-vous ce qu'ils ont probablement planifié pour vous? Pas grand chose. »

- Jim Rohn

Choisissez votre direction

« Lorsqu'on ne sait pas vers quel port on navigue, aucun vent n'est le bon » - Sénèque

Clarifiez votre « pourquoi »

« Pour réaliser quelque chose d'extraordinaire, commencez par le rêver. » - Walt Disney

« Celui qui a un POURQUOI assez fort peut passer à travers n'importe quel COMMENT. »

- Friedrich Nietzsche

«La sagesse, c'est d'avoir des rêves suffisamment grands pour ne pas les perdre de vue lorsqu'on les poursuit.»

– Oscar Wilde

« La personne qui a un but, une image claire de son désir ou un idéal à poursuivre, amène graduellement ce désir à s'incruster dans son subconscient. Alors elle devient capable de générer ce qu'elle veut, grâce à son pouvoir de persister et de créer. Elle va réaliser son but dans un plus court laps de temps et avec le minimum d'effort de sa part. Il suffit de garder sans cesse le but dans ses pensées. Étape par étape, vous allez parvenir à la réalisation de ce que vous voulez parce que toutes vos facultés et vos pouvoirs sont dirigés sur une même cible. »
- Claude M. Bristol

Faites vos choix

« En vérité, les gens peuvent généralement prendre du temps pour ce qu'ils choisissent de faire; ce n'est pas vraiment le temps mais la volonté qui manque. » – Sir John Lubbock

Commencez par le plus difficile

« Si la première chose que vous faites en vous réveillant le matin est de manger une grenouille vivante, vous aurez la satisfaction de savoir que c'est probablement la pire chose qui va vous arriver ce jour-là. » - Mark Twain

Faites les choses difficiles alors qu'elles sont faciles et faites les grandes choses alors qu'elles sont petites. Une aventure de milliers de kilomètres commence par un simple pas. » – Lao Tseu

Passez à l'action pour atteindre vos buts

Prenez du temps de réflexion ; mais quand est venu le temps d'agir, cessez de penser et foncez.» - Andrew Jackson

*« Pour démarrer, il faut cesser de discourir et passer à l'action »
- Walt Disney*

*« Le secret de votre avenir se cache dans votre routine quotidienne. »
- Mike Murdock*

« Le seul endroit où le succès vient avant le travail, c'est dans le dictionnaire. » - Vidal Sassoon

*»Les efforts portent fruit uniquement lorsqu'on refuse d'abandonner. »
- Napoléon Hill*

« Relevez les défis qui vous effraient le plus et continuez ainsi... c'est le moyen le plus sûr et le plus rapide qui ait été découvert pour conquérir ses peurs. » - Dale Carnegie

*« Au lieu de rester sur le rivage à essayer de nous convaincre
que l'océan ne peut pas nous emporter,
aventurons-nous dans ses eaux, juste pour voir. »
- Teilhard de Chardin*

*« Tout ce que vous pouvez faire ou tout ce que vous rêvez de pouvoir faire, commencez-le. L'audace
contient du génie, du pouvoir et de la magie »
- Goethe*

« Quand vous faites votre part pour réaliser vos plus chers désirs, l'Univers vous rejoint à mi-chemin. » - Dr Tully

« La vie est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre » - Albert Einstein

Conjugez vos efforts avec ceux des autres

« Là où plusieurs partagent le labeur, la tâche est légère. » – Homère

« Quand est-ce que le miel serait produit s'il n'y avait qu'une abeille dans le ruche ? » - Thomas Hood

Tirez profit des résistances

« En fait, la résistance est saine. Il ne faut pas la voir négativement. Cela nous donne des indices et nous amène à vérifier nos hypothèses. Cela nous force à clarifier ce que nous faisons.

« C'est souvent la peur qui nous porte à ne pas chercher la véritable cause de la résistance. Il est important pour un leader de prendre le temps de comprendre la résistance. Il se peut que nous ayons à regarder les choses sous différents angles avant de trouver ce qui se passe. Le leader doit comprendre ce que ressent et pense celui qui résiste. » - Martie Smye

Conclusion : Voir le temps autrement

Faites la différence entre *temps horloge* et *temps psychologique*

« Apprenez à utiliser le temps dans les aspects pratiques de votre vie – on pourrait appeler cela le 'temps-horloge' -, mais revenez immédiatement à la conscience du moment présent quand les choses pratiques ont été réglées. De cette façon, il n'y aura aucune accumulation de 'temps psychologique' qui est l'identification au passé et la perpétuelle projection compulsive dans le futur » - Eckart Tolle

Considérez l'approche non linéaire

« Les anciens programmes de gestion du temps, focalisaient énormément et lourdement sur le futur. La liste de tâches s'allongeait vers l'avenir à n'en plus finir. C'était basé sur la peur et c'était accablant de porter constamment sur vos épaules tellement de choses à venir. Cela menait à une procrastination massive et malade. Au nom du perfectionnisme, rien ne pouvait être mis de côté.

Mais lorsque vous adoptez l'approche non linéaire, une chose étrange se produit. Une nouvelle vie commence et une nouvelle énergie vous envahit. Quand vous ouvrez vos courriels, vous ne les sauvegardez pas pour plus tard, vous vous occupez sur le champ de ceux que vous ouvrez.

Toutes les peurs viennent en envisageant l'avenir. Nous devenons vite des grosses têtes lourdes ployant sous le poids de cerveaux épuisés. Voilà ce qui arrive quand nous pensons trop à l'avenir.

Seule l'approche du guerrier va solutionner cela. Un guerrier avance vers l'avenir avec son épée. Un guerrier va se servir de son épée en toute circonstance pour enlever tout ce qui ne lui permet pas d'être pleinement focalisé. » - Steve Chandler

&&&

Aline Tardif accompagne des leaders et des personnes décidées à trouver du temps et des moyens pour améliorer leur vie personnelle et professionnelle.

Elle est experte dans l'art de créer des communications qui haussent le niveau d'énergie, favorisent l'équilibre de vie et stimulent à évoluer.

Visitez son blogue www.clubreussireensemble.com

Aline Tardif

info@visioninteraction.com

418-903-0800