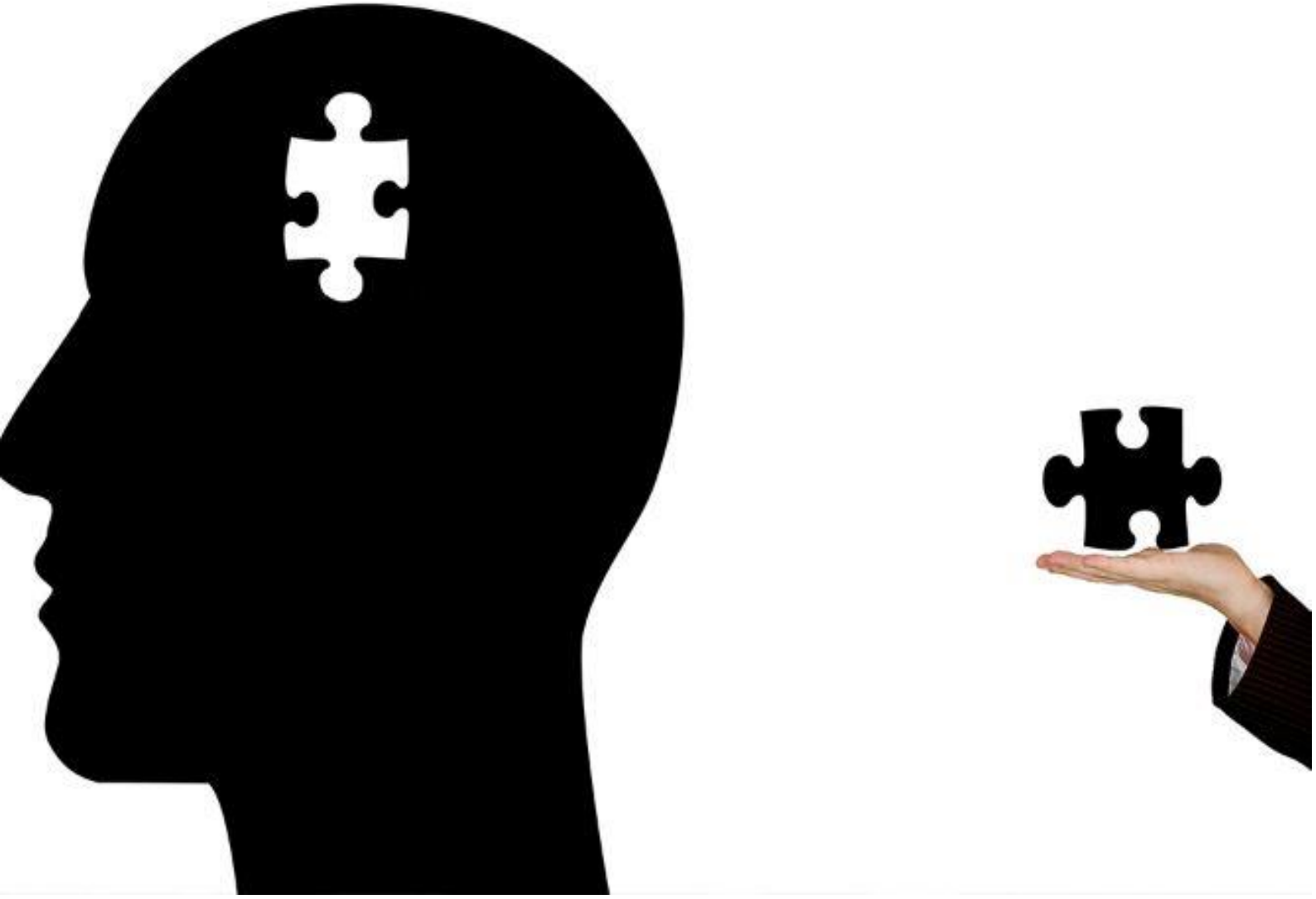
COMMENT DISCIPLINER VOTRE ESPRIT

Une vraie clé de réussite



Introduction

Êtes-vous l'architecte de votre propre vie ou attendez-vous juste que la bonne occasion tombe du ciel ?

Achetez-vous un billet de loto chaque semaine en espérant ou en rêvant que vous serez le prochain grand gagnant ?

Si tout cela est l'essentiel de votre motivation et votre seul espoir de vous améliorer, détendez-vous : rien de tout cela n'arrivera ! A de très rares exceptions près, la chance n'a strictement rien à voir avec le succès. En fait, la chance, c'est comme la petite souris et les dents de lait qui tombent chez les petits enfants. C'est juste un mythe qui vous berce le temps de grandir.

Beaucoup de gens traversent la vie dans une sorte d'état de transe. Ils ne savent pas vraiment ce qu'ils veulent, même s'ils ont une idée raisonnable de ce qu'ils ne veulent pas.

Mais en fait la plupart des gens qui avancent et qui réussissent ne doivent leur succès *qu'à une seule chose*.

Les plus grands succès viennent de l'intérieur. Le fait d'être riche, beau/belle ou supérieurement intelligent(e) ne compte pas vraiment.

La vérité du succès est unique même si elle comporte plusieurs branches. Cette vérité toute simple, c'est la capacité à entraîner son corps et son esprit à l'effort quotidien. C'est trouver la force de maintenir chaque jour une activité qui vous fait avancer. Cela s'appelle l'autodiscipline.

Qu'entend-on par autodiscipline ?

"Tu dois être plus rigoureux", c'est une expression que l'on entend souvent au cours de sa vie. En général cela commence à l'enfance lorsque nous entrons à l'école. Le maître ou la maîtresse d'école aime nous le dire et nous le rappeler. Il y a une bonne raison ! Mais par la suite toutes sortes de personnes continuent de prétendre que nous en avons besoin, ce qui est vrai ; mais très peu sont capables d'expliquer de façon satisfaisante ce qu'est l'autodiscipline ou comment l'appliquer avec succès dans notre vie quotidienne. En effet comment la "rigueur" s'intègre-t-elle dans mon mode de vie ?

La discipline ou l'autodiscipline, c'est quand vous faites quelque chose qui *doit* être accompli, peu importe que vous en ayez horreur, que vous en ayez envie, que vous en ayez peur ou qu'on vous ait dit de ne pas le faire.

Quand vous faites régulièrement quelque chose que vous aimez vraiment faire, ce n'est pas de la discipline, même de loin ! Vous n'avez pas d'effort à produire car pour vous c'est une source de plaisir. Beaucoup de gens échouent à se discipliner parce qu'ils pensent, lorsqu'ils se lancent, qu'ils vont finir par apprécier les activités qu'ils ambitionnent de faire alors qu'ils ne les aiment pas de prime abord. Lorsqu'au bout de sérieux efforts ils s'aperçoivent que leur perception ne change pas, ils abandonnent en trouvant toujours de bonnes excuses : "je ne suis pas du matin", "je n'ai jamais été sportif", "le travail

sous pression n'est pas pour moi", "je n'ai pas été conçu pour être ponctuel"...

Il y a des choses que nous n'aimons pas faire, c'est bien naturel. Mais il faut, ou il faudrait :o), les faire quand même :

- faire la vaisselle tout de suite après le dîner
- sortir du lit aussitôt réveillé
- terminer un projet ou un devoir à temps
- faire de l'exercice régulièrement
- laver le chien
- et bien d'autres choses encore.

Si vous manquez de discipline, c'est choses-là peuvent passer à la trappe. Si vous faites preuve de discipline, vous les ferez, même si elles ne vous plaisent pas car vous savez que les petits désagréments immédiats seront compensés à plus long-terme : votre cuisine est propre, vous gagnez du temps le matin, vous évacuez le stress inutile, vous entretenez votre forme physique et votre bien-être ou celui de votre chien ! Faire les choses qui doivent être faites, mais que vous ne voulez pas faire, c'est sortir de votre zone de confort, *temporairement*. Presque tout le monde éprouve de la paresse, certains plus que d'autres, mais si vous voulez

construire et avancer, vous devez vous entraîner à la discipline et au contrôle de vous-même, c'est-à-dire transformer en habitudes évidentes les petites contraintes de la vie de tous les jours.

Pourquoi j'ai besoin de discipliner mon esprit

Si vous voulez naviguer dans la vie sans aucun stress et sans aucune surprise, alors rien de cela n'est pas pour vous ! Mais si vous avez l'habitude de vous donner des objectifs, si vous voulez éviter que ce soient les autres qui décident de votre avenir à votre place, alors continuez à lire ! L'autodiscipline est faite pour ceux et celles qui cherchent la plénitude et la satisfaction dans l'action quotidienne, avec pour objectif le changement constructif et positif. Le succès et la réussite, quelles que soient les définitions que vous leur affectez, passent par l'effort et la force mentale. L'autodiscipline est le carburant pour avancer.

Peu importe le domaine de la vie qui vous intéresse, relations, amitiés, entreprises commerciales, sports ou beaux-arts, pour réussir et réaliser votre plein potentiel, vous devez faire preuve d'autodiscipline. Plus vous disciplinez votre esprit, plus vous avez de succès et ceci dans tous les domaines.

La raison la plus évidente et la plus convaincante est la suivante : faire preuve de rigueur est le meilleur moyen d'atteindre l'autosatisfaction, le confort, le plaisir et l'illumination. Et oui, cela ressemble à une contradiction totale en soi, car discipliner son esprit *n'est pas facile*. Ce n'est pas confortable et ce n'est généralement pas agréable. En fait, c'est tout le contraire.

Discipliner votre esprit est probablement l'une des choses les plus difficiles… et aussi la plus gratifiante.

- Comment se fait-il que certaines personnes réussissent si bien ?
- Comment des gens comme Bill Gates deviennent-ils si riches et puissants ?
- Comment les gens ordinaires excellent-ils dans le sport, deviennent-ils des athlètes de classe mondiale et gagnent-ils les Jeux Olympiques ?

Ils ne le font pas en faisant la grasse matinée ou en attendant que tout leur soit servi sur un plateau.

Ils le font par autodiscipline ! Par abnégation ! Par dévouement à leurs objectifs !

Nous sommes génétiquement programmés pour être paresseux. C'est une des façons de la nature de nous protéger.

Notre cerveau essaie constamment de protéger notre corps et nos pensées contre les dangers. A cette fin, nous sommes programmés pour ne pas prendre de risques, chercher la solution facile, la solution simple et moins dangereuse à tout problème. Le confort est notre préoccupation première ; nous n'aimons pas quitter nos zones de confort.

Mais pour tous ceux qui veulent réussir c'est pourtant ce qu'il faut faire : quitter la fameuse zone de confort.

Il faut s'asseoir et réfléchir à ce que l'on veut vraiment, c'est-à-dire ce que l'on attend de la vie, de ses relations et de sa carrière. Et il faut écrire tout cela noir sur blanc, puis rédiger un plan d'attaque quotidien, hebdomadaire, mensuel, annuel.

Essayez de séparer la réalité de l'émotion.

Si vous aimez la marche sportive et sortez dehors une ou deux fois par semaine pour un petit footing, c'est très bien évidemment. Mais si votre objectif est de devenir un pro du 50 km marche, même si vous avez une grande capacité naturelle, sans dévouement, sans esprit focalisé, sans pratique quotidienne, vous ne battrez jamais Yohan Diniz !

La discipline de votre esprit exige de la pratique, de la patience, du dévouement, de la motivation et des sacrifices. J'ai entendu des gens dire qu'il est difficile de rester sur la bonne voie et de rester motivé et qu'il

est peu probable que la motivation dure. Je suis d'accord, il n'est pas facile de rester motivé et discipliné. C'est un peu comme prendre une douche, car les effets ne durent pas, et il faut prendre une douche tous les jours. Il en va de même de vos projets : pour les concrétiser vous devez agir tous les jours, avec la même force et le même entrain. Vous devez vous lever et vous coucher chaque jour en gardant en tête l'objectif à atteindre.

Comment discipliner votre esprit

Pour discipliner votre esprit, il faut de la pratique, de la répétition et de la volonté. L'autodiscipline est un comportement acquis, tout à fait contraire aux tendances naturelles de la plupart des gens. Avoir de la discipline, c'est la différence entre prendre le contrôle de son avenir et de sa vie et laisser l'environnement autour de soi dicter sa vie et son destin.

Ce qui suit est un guide sur la façon d'améliorer votre autodiscipline. Il est conçu pour vous aider à établir de bonnes habitudes saines et à vous débarrasser de

vos vieilles habitudes malsaines pour vous donner un meilleur contrôle de votre esprit. Tout ceci en introduisant des changements simples mais efficaces dans votre vie quotidienne et votre routine. Cela vous aidera à faire des choix sains plutôt que des choix fondés sur des questions émotionnelles. Commencez par savoir ce que vous voulez faire ou obtenir.

1. La première étape, et la plus cruciale, consiste à éliminer les tentations et les distractions dans votre environnement ou autour de celui-ci.
2. Pour avoir un esprit sain, vous avez besoin d'un corps sain et bien nourri. Débarrassez-vous des aliments issus de la malbouffe (trop gras, trop sucrés et trop travaillés) et prenez le parti de manger *de tout* et juste en quantité nécessaire. Buvez de l'eau régulièrement, notamment au réveil. L'eau est la seule boisson indispensable.
3. Faites des pauses-repas régulières à des heures précises, et tenez-vous fermement à cette régularité.
4. Fixez une heure de réveil réaliste le matin et levez-vous toujours à cette heure en évitant de rester au lit une fois réveillé.
5. Votre esprit a besoin d'un sommeil de qualité. Pour la plupart des gens, c'est en moyenne huit heures.

Vous devez donc vous coucher 8 heures avant votre heure de lever !

6. Débarrassez-vous de votre téléphone portable ou éteignez-le pendant les moments de la journée où vous avez besoin de ne pas être distrait. Ne consultez vos emails qu'à des heures fixes : par exemple le matin, le midi et en fin de journée. Lors de ces trois séances, traitez ce qui peut l'être, éliminez le reste (c'est-à-dire effacez le message définitivement, ou mettez-le dans votre liste de chose à faire).

Établissez un calendrier hebdomadaire de toutes les choses que vous devez faire. Ceci inclut votre horaire de travail régulier mais aussi toutes les autres activités : sport, divertissement, ménage, rangement, activités administratives, relations sociales, repas, transports… Ensuite chaque fin de journée, voyez ce que vous avez pu faire et ce que vous n'avez pas pu faire ; trouvez pourquoi et proposez une solution. Changez si nécessaire votre emploi du temps du lendemain. Lorsque vous aurez fait cela pendant quelques semaines faites le bilan suivant : voyez si vous pouvez trouver plus de temps libre pour vos projets importants en éliminant les choses inutiles ou les choses qui vous détournent de

votre objectif. L'idée maîtresse est d'éliminer les mauvaises habitudes et d'utiliser le temps gagné pour les activités qui vous permettent d'avancer.

Tenez-vous en à votre emploi du temps

La discipline vous donne bonheur et liberté parce qu'elle vous permet de construire sur le long terme. Pour contrôler vos pensées, visualisez chaque matin une image positive de votre avenir, selon une perspective ou une humeur optimiste. Développez votre confiance via une force physique et mentale assurée car cela vous permet de grandir et de profiter de la vie.

Il n'est pas si compliqué de développer un esprit discipliné. Ce n'est peut-être pas *très* facile, mais n'importe qui peut le faire et surtout, plus vous le faites, plus c'est facile et plus cela devient gratifiant.

Donc, n'essayez pas, ne pensez pas à le faire *peut-être*, ...

...mais faites-le réellement, maintenant : fixez-vous un objectif et réalisez immédiatement une action qui vous rapprochera de sa réalisation.

1. **Définir vos objectifs**

   Il est important de définir clairement et précisément vos objectifs. Ils doivent être réalistes, réels et concrets. Si votre objectif est "d'être riche", c'est trop vague car vous ne donnez pas explicitement de description concrète. Si votre objectif est de posséder un million d'euro de patrimoine en 5 ans, c'est déjà plus précis. Vous définissez une cible doublement quantifiable (montant du patrimoine et échéancier) qui devient votre objectif. Vous pouvez facilement suivre l'avancement de votre projet car vous savez combien vous devez gagner en cinq ans. Vous pouvez ensuite décomposer ce projet en étapes plus facilement atteignables. Quand tout cela est clairement défini, vous pouvez consacrer toute votre énergie à la réalisation pratique.

2. **Clarifier vos buts**

Vous avez votre but et vous savez ce qu'il signifie pour vous. Vous devez maintenant déterminer les étapes nécessaires pour atteindre cet objectif. Si votre objectif est de rester en excellente santé physique et mentale afin que vous puissiez atteindre 100 ans et être encore actif, alors décrivez les étapes nécessaires pour atteindre cet objectif. Par exemple, faire de l'exercice régulièrement, manger des aliments frais, non traités et peu transformés. Ne pas fumer, ne pas boire d'alcool. Vous devez ensuite établir un calendrier ou un programme quotidien/hebdomadaire indiquant toutes les étapes à suivre.

3. **Comprendre que vous devez respecter votre programme**

Parlez avec votre partenaire, un membre de votre famille ou un ami proche et demandez-lui comment il peut vous aider à atteindre votre objectif. Cette personne peut se fixer le même objectif que vous, ou vous encourager dans votre démarche. Vous pouvez aussi vous encourager mutuellement pour des objectifs différents. Si vous faites cavalier seul, votre conjoint, vos amis, votre famille ou vos associés

peuvent ne pas comprendre ou ne pas vous soutenir, et vous devez en tenir compte.

Par ailleurs, chaque jour et chaque heure de la journée compte. Quand vous vous réveillez le matin, vous avez environ 5 secondes pour commencer à agir avant que votre vieil esprit n'essaie de vous convaincre de "rester au lit 10 minutes de plus". Vous avez un plan, un objectif pour chaque jour qui est un petit pas sur la route de la réalisation de votre plus grand objectif. Chaque jour compte et a son importance. Pour se démarquer et atteindre son objectif, il faut être le meilleur.

Il y a probablement bien d'autres personnes qui tentent d'atteindre le même but que vous et peut-être que ce sont des concurrents. Il faut donc faire un effort supplémentaire pour gagner la course.

Si vous êtes un athlète qui s'entraîne pour les Jeux Olympiques et que vous ratez une séance d'entraînement de temps en temps, vous serez à la traîne de ceux qui se préparent tous les jours sans exception.

Vous ne vous opposez pas à des enfants lors du pique-nique de l'école. Vous êtes en compétition à la fois contre les meilleurs et contre votre propre paresse.

4. **Ne vous battez pas contre l'objectif**

   Une fois que vous avez défini le plan pour atteindre votre objectif, ne discutez pas et ne prenez pas de raccourcis. Suivez toujours le plan prévu (vous pouvez quand même, et devez, l'adapter si vous découvrez une idée qui est en faveur de votre objectif). Chaque étape compte et elles sont toutes importantes. N'hésitez pas, ne reculez pas, ne lâchez pas. C'est votre objectif et si vous abandonnez ou reculez, la seule personne qui souffrira, c'est vous. Vous faites cela pour vous-même (et pour le bénéfice de vos proches). Vous devez y travailler dur, chaque jour, *chaque jour*, **chaque jour**.

5. Ayez le bon état d'esprit

Il existe évidemment toutes sortes de stress. Il y a du mauvais et du bon stress. Ce qu'il vous faut pour avancer, c'est un bon stress sain, celui qui reste gérable et qui vous donne de l'adrénaline pour stimuler vos efforts. Développez une attitude positive à l'égard de la performance. Si vous ne vous mettez pas de pression, vous gâcherez votre temps et perdrez de l'énergie. Fixez-vous des objectifs secondaires et des micro-étapes à atteindre chaque jour pour vous montrer que vous progressez.

6. Élaborer un plan de bataille

Vous devez élaborer un plan de match qui indique les étapes nécessaires pour atteindre votre objectif. Qu'il s'agisse de bâtir un empire financier, de votre programme personnel de santé et de conditionnement physique ou d'entraînement pour un événement sportif, chaque objectif a besoin de la même concentration et mérite la plus grande attention.

La routine dont vous avez besoin doit correspondre à votre objectif final, mais vous devez la suivre jusqu'à ce qu'elle devienne une seconde nature,

jusqu'à ce que vous n'ayez plus besoin d'y penser ou de vous forcer, jusqu' à ce qu'elle devienne automatique comme faire du vélo ou conduire une voiture.

Tous les athlètes qui réussissent suivent une série d'habitudes qui sont autant de rituels. Ils savent quand et à quelle heure ils vont s'entraîner, quand et pour combien de temps leurs pauses dureront, ce qu'ils peuvent manger et en quelles quantités. Ils savent aussi quand se reposer et laisser leur esprit et leur corps récupérer. Ils suivent une stratégie d'entraînement, d'échauffement, d'étirements et de récupération. Chaque étape fait partie d'un tout : le chemin à suivre pour atteindre le but fixé.

Vous devez vous préparer à réussir en suivant une discipline similaire, basée sur une série d'habitudes appropriées et facile à suivre.

7. S'engager

Il n'y a pas de place dans l'autodiscipline pour les idées timides ! Les idées que vous avez doivent être concrètes et déboucher sur des objectifs que vous avez décidé de poursuivre. Si vous êtes déterminé à réussir et que vous n'acceptez pas le non comme réponse potentielle, alors vous avez la bonne attitude. Engagez-vous à vous perfectionner en acceptant certains petits sacrifices, éliminez les activités qui vous éloignent de votre projet.

8. Jouez la sécurité

Ne rangez pas tous vos œufs dans le même panier mais ne les éparpillez pas non plus. Deux ou trois paniers posés sur un matelas protecteur, c'est très bien ! Il se peut que vous deviez faire des œufs brouillés ou des omelettes, mais essayez de ne jamais gâcher complètement les œufs. C'est la même chose avec votre série d'habitudes : si vous n'avez pas d'autre choix que de changer les choses à cause de circonstances imprévues, ayez un plan de secours pour rester sur la bonne voie. Cela devient plus facile avec la pratique et vous constaterez que votre planification de secours est aussi vitale que la planification principale.

9. Anticipez vos réactions

Votre cerveau, ainsi que votre corps, tenteront de conserver ou de maintenir le niveau de confort et de sécurité auquel ils sont habitués. En tant qu'humains, nous sommes naturellement paresseux et indisciplinés. Votre esprit essaiera de vous empêcher de le sortir de sa zone de confort et de le placer dans une situation qu'il juge dangereuse ou menaçante. Mais vous vous connaissez mieux que personne ! Faites une liste des distractions qui peuvent vous éloigner de vos habitudes et trouvez une parade pour chacune d'entre elles. Quand vous êtes tenté par une distraction, mettez instantanément en œuvre la contre-offensive adéquate.

10. Mettre de côté les émotions

L'un des aspects les plus difficiles de l'autodiscipline est le maintien de cette discipline et des mesures nécessaires pour qu'elle se concrétise. Il faut vraiment travailler dur et changer complètement d'attitude pour réussir à long terme, avec toute la rigueur nécessaire pour atteindre l'état de bonheur désiré.

Sacrifier les plaisirs instantanés et le confort à court terme pour atteindre votre but implique de vous séparer parfois de certains sentiments comme la paresse, la fatigue et l'apitoiement sur vous-même. La discipline, c'est se former à résister aux petites tentations. Il faut accepter de combattre lorsque l'on a de l'ambition. Placez-vous au-dessus de ces pensées qui vous disent que vous êtes stressé, fatigué et seul.

Dans cette optique je vous suggère fortement l'utilisation des techniques de méditation, de pleine conscience, de centrage sur soi, de séparation des pensées et de l'esprit, tout cela sur la base d'exercices simples de respiration.

11. La récompense

Pour réussir, il faut de la persévérance et de la patience. Ces deux éléments sont essentiels parce qu'il faut souvent du temps pour progresser : les améliorations semblent parfois minimes et insignifiantes. Cependant, vous allez aussi constater vos progrès, et les résultats quotidiens sont autant de petites victoires extrêmement constructives en elles-mêmes. Elles sont l'illustration de votre

réussite en cours, la preuve de votre succès à venir. C'est le petit miracle de la discipline et de la rigueur : vous pousser à explorer vos capacités, à développer votre créativité, à exploiter toutes les possibilités offertes par chaque journée qui se présente, et qui au final, font une vie.

Conclusion

Trouvez-vous difficile de maintenir la motivation nécessaire à l'élimination d'une mauvaise habitude ? Avez-vous des difficultés à trouver l'énergie indispensable à la réalisation de vos rêves ? Avez-vous parfois le sentiment de passer à côté de quelque chose ? Pensez-vous que les meilleures opportunités restent réservées aux autres ?

Peu importe ce que vous souhaitez accomplir dans la vie, écrire un livre, perdre du poids, apprendre un nouveau métier, cesser de fumer, la chose nécessaire pour réussir est *la discipline*. C'est la clé fondamentale du succès.

A votre réussite !

Helene Hug