



L'ENGAGEMENT

Pour garantir toute réussite, il faut un réel engagement. C'est l'étape la plus difficile. Ce n'est pas une promesse ou un souhait, mais un acte d'accomplissement. Pour que la décision commence à s'opérer, vous devez prendre une première action immédiate à sa réalisation (envoyer un message, rédiger un plan, prendre un rendez-vous...).

Une fois commencé, cela devient plus facile.

S'engager auprès de soi-même revient à s'imposer une nouvelle discipline de vie et lorsqu'elle a sa juste place, elle facilite grandement notre cheminement vers un mieux-être. Une discipline personnelle efficace peut avoir pour effets :

- Une meilleure capacité à atteindre ses objectifs,
- Une meilleure estime de soi,
- Un plus grand respect des autres,
- Une meilleure gestion du stress.

Les personnes équilibrées et disciplinées sont généralement plus heureuses.

Maintenir l'engagement de ses décisions est la clé de toute réussite.

S'engager auprès de soi-même

Le principe pour réussir est très simple : S'engager constamment à progresser par des petites actions. Chaque jour, on s'améliore d'une certaine manière, chaque jour, on fait un petit progrès. Ainsi, on ne se soucie plus de préserver une situation et une qualité de vie puisqu'on se préoccupe constamment de l'améliorer !

Il vous faut donc rédiger un contrat avec vous-même, dans lequel vous allez vous engager à réaliser vos objectifs quoi qu'il vous en coûte et aussi difficile soit les défis. Une fois rédigé, vous le signerez en vous disant que vous allez le suivre et atteindre vos objectifs, faites-en une copie pour en avoir toujours un sur vous, mettez l'original dans un lieu privé et regardez le plus souvent possible.

Engagement :

Je soussigné(e)....., déclare qu'à partir de ce jour le/...../..... je ferai tout ce qui est en mon pouvoir pour manifester mes désirs, rien ne pourra m'arrêter, je ne laisserai personne me détourner du chemin que je me suis fixé aujourd'hui et pour ce faire, je m'engage à aller jusqu'au bout de ce cours car je suis conscient(e) que la réalisation de mes objectifs en dépend.

Fait à..... Le/...../.....

signature