

## Les 6 étapes pour construire votre vie :

Soit vous vivez par « défaut » soit vous vivez par « design ». C'est ce que propose Tom Ferry dans son livre « Life By Design ».

### **1<sup>ère</sup> étape : Lister les domaines de votre vie où vous vivez par défaut.**

Relations sociales/amoureuses ? Le domaine financier ? Votre carrière ?  
Votre santé ? Votre corps ?

- Quel domaine avez-vous négligé ?

### **2<sup>ème</sup> étape : Décider de changer**

Trouver votre pourquoi.

- Lister les bénéfices de votre changement
- Lister les impacts si vous ne changez rien. Que se passera-t-il ?

### **3<sup>ème</sup> étape : Créer votre vie**

- Définir avec précision le résultat final désiré
- Quel est votre scénario idéal ?

### **4<sup>ème</sup> étape : Faites ce qui vous dynamise**

Faites ce qui vous donne un équilibre dans votre vie.

- Lister les activités que vous aimez et qui vous permettent d'atteindre votre objectif

### **5<sup>ème</sup> étape : Agir comme si vous aviez atteint votre énergie**

- Utiliser la visualisation : faites la « répétition » de votre journée
- Utiliser ça chaque matin

### **6<sup>ème</sup> étape : S'engager auprès des autres**

- Avoir un partenaire avec qui vous vous engagez pour avancer
- Faire partie d'un « Mastermind » : un groupe avec qui vous vous stimulez pour atteindre vos objectifs
- S'engager publiquement