

Plan d'action

Cela vous aidera à élaborer un plan d'action pour prendre davantage le contrôle de votre vie. Vous pouvez exercer plus de contrôle sur votre vie que vous ne l'auriez jamais imaginé.

Étape 1: Ma vie

Identifiez les domaines de votre vie où vous vous sentez insatisfait ou dans une ornière. Pensez à l'endroit où vous vous sentez insatisfait - relations, responsabilités professionnelles, espoirs et rêves, etc.

Indiquez l'une de vos zones non remplies; (ex: formation continue)

Étape 2: Regardez votre attitude

Jetez un oeil à votre attitude en ce qui concerne le domaine que vous avez identifié ci-dessus à l'étape 1. c'est à travers votre attitude que vous vous limitez et restez coincé. En confrontant et en changeant votre attitude, vous pouvez vous permettre d'apporter des changements positifs dans votre vie. Pensez aux attitudes négatives et limitantes. Qu'est-ce qui pourrait vous retenir?

CROYANCES FAMILIALES

Ma famille m'a transmis ces croyances négatives sur ma capacité à influencer ma vie: (EX. "Vous n'avez pas le cerveau avec lequel vous êtes né")

LIMITES ET CROYANCES PERSONNELLES

Quelles attitudes et croyances avez-vous sur vous-même qui limitent votre contrôle sur votre situation?

Exemple:

Je n'ai pas assez de compétences de vie
Je ne réussirai jamais
Je ne suis pas aussi intelligent que les autres
Je ne communique pas très bien.

Maintenant tu essaye. Énumérez les limites et croyances personnelles que vous avez sur vous-même:

ATTITUDES SUR LES AUTRES

Vous pouvez avoir des attitudes négatives envers les autres dans votre vie.

Exemple:

Mes pairs pensent qu'ils sont si intelligents
Mon partenaire ne respecte pas ce que j'ai à dire
Mon superviseur ne pense pas que je mérite une promotion
Mes parents sont à blâmer

Maintenant tu essaye. Énumérez les attitudes et les croyances négatives que vous avez envers les gens dans votre vie:

Rappelez-vous que c'est ce que VOUS croyez de vous-même, PAS ce que les autres pensent de vous, qui peut vous influencer de manière positive ou négative.

Étape 3: Changer votre attitude.

À l'étape 3, vous avez la possibilité d'identifier des moyens de changer les attitudes négatives et de dépasser les problèmes que vous avez identifiés à l'étape 1. Ces attitudes et croyances peuvent être surmontées avec une technique simple.

Remarquez quand des pensées négatives surgissent dans votre tête, arrêtez ce discours intérieur négatif, remettez-le en question et substituez un discours intérieur plus positif.

Maintenant que vous avez identifié des pensées et des attitudes négatives à l'étape 2, demandez-vous si les pensées sont exactes ou non. Quelles preuves y a-t-il de leur exactitude?

Dans le tableau suivant, énumérez vos pensées négatives et les preuves que vous avez de leur exactitude.

Attitudes négatives	Preuve de ces attitudes
<i>Ex: je ne suis pas assez intelligent pour aller à l'université</i>	<i>Rien d'autre que ce que mes parents m'ont dit</i>

Répétez vos pensées négatives de la page précédente dans la première colonne, puis substituez les pensées positives à ces pensées négatives.

Attitudes négatives	Remplacer les pensées positives
----------------------------	--

	de la première colonne
<i>EX, je ne peux pas aller plus loin sur mon lieu de travail car je n'ai pas assez de compétences informatiques</i>	<i>Je suis assez intelligent pour aller à l'université. Je vais commencer par un collège communautaire où je pourrai recevoir une assistance personnalisée.</i>

Étape 4: Fixez des objectifs de changement

Les objectifs peuvent vous aider à reprendre le contrôle de notre vie.

Énumérez plusieurs de vos objectifs et espoirs par rapport au domaine dans lequel vous vous sentez coincé. Par exemple:

Je veux un travail où je me sens plus mis au défi

Je veux poursuivre mes études

Je veux en savoir plus sur la technologie

Je veux me sentir intelligent.

Énumérez deux objectifs liés à la zone non remplie que vous avez identifiée à l'étape 1:

Objectif n ° 1:

Objectif n ° 2:

Étape 5: Identifier les étapes à court terme - Commencez à avancer vers vos objectifs.

Ces étapes à court terme sont des activités orientées vers l'action pour vous déplacer vers l'objectif général que vous avez identifié à la dernière étape.

Dans le tableau qui suit, énumérez les étapes à court terme que vous prendrez pour atteindre l'un de vos objectifs et les délais que vous avez fixés pour terminer chaque étape.

Étapes que je prendrai pour l'un de mes objectifs	Délais de réalisation des étapes
<i>EX Je vais appeler mon collègue communautaire local et prendre rendez-vous avec un conseiller</i>	<i>Demain</i>
<i>Je garderai mon rendez-vous avec le conseiller même si j'ai des appréhensions</i>	<i>Prochaine semaine</i>
<i>Si j'aime l'école, je remplirai une demande. Sinon, j'en chercherai un autre.</i>	<i>Le lendemain</i>

Étape 6: Agissez

Il est temps de passer à l'action en prenant le contrôle de votre vie.

Étapes que j'ai terminées

Étapes que j'ai terminées

Pourquoi pensez-vous que vous rencontrez des difficultés pour terminer certaines étapes? Pouvez-vous les réviser pour les rendre plus réalisables?

Comment ce processus, ou comment ce processus, vous aidera-t-il à mieux contrôler les événements de votre vie?