



Dr Joseph Murphy

LA PUISSANCE

de votre
subconscient
au travail

Réalisez vos plus hautes ambitions professionnelles
en canalisant le pouvoir de votre esprit

TABLE DES MATIÈRES

Introduction : Comprenez la puissance de votre subconscient. 7

Première partie

Maximiser les attributs personnels qui mènent

au succès professionnel	17
1. Établissez vos objectifs et atteignez-les	19
2. Prenez davantage conscience de votre valeur.	33
3. Développez votre pensée positive	47
4. Maîtrisez la loi de l'attraction.	61
5. Développez l'enthousiasme	75
6. Développez votre résilience et votre capacité d'adaptation. . .	85
7. Venez à bout de l'inquiétude et du stress.	99
8. Vaincre la peur.	113
9. Développez votre puissance créatrice	127
10. Brisez vos mauvaises habitudes	143

Deuxième partie

Obtenir la coopération et le soutien des autres	159
11. Devenez un leader	161
12. Créez une équipe dynamique	179
13. Exprimez votre appréciation sincère.	195
14. Communiquez plus efficacement.	211
15. Composer avec des personnes difficiles	227
16. Gérez votre temps.	243
17. L'art de persuader	257
18. Faites avancer votre carrière	271

PREMIÈRE PARTIE

Maximiser les attributs personnels qui
mènent au succès professionnel

*Certains sont nés grands, d'autres parviennent à la grandeur,
et d'autres ont la grandeur qu'on leur impose.*

SHAKESPEARE, *La nuit des rois*

Même s'il arrive que certaines personnes connaissent le succès parce que cela leur a été imposé, le plus souvent, pour parvenir au succès, nous devons agir et procéder par étapes. Malheureusement, trop de gens ne voient pas qu'ils ont le pouvoir à l'intérieur d'eux-mêmes de se sortir d'une situation malheureuse et de gravir les échelons du succès.

Nous avons tous, à l'intérieur de nous-mêmes, des pouvoirs latents que nous n'utilisons pas, mais qui attendent d'être mis en action. Peut-être manquons-nous d'assurance, ou d'estime de nous-mêmes. Peut-être vivons-nous en permanence dans un état de crainte ou d'inquiétude. Peut-être devons-nous faire face à des obstacles inattendus ou qui nous paraissent insurmontables, au travail ou dans d'autres domaines de la vie. Nous sommes nombreux à travailler dans des emplois qui ne mènent nulle part, ou à détester simplement nous lever le matin pour aller travailler dans un environnement qui ne nous apporte rien ou qui est déplaisant. Nous aimerions changer, mais nous nous en sentons incapables.

Vous pouvez changer votre vie. Les outils qui vous permettront de le faire se trouvent en vous. Tout ce que vous avez à faire, c'est de les affiner, de les utiliser et de constater les résultats.

Dans les chapitres qui suivent, nous allons explorer les attributs personnels qui mènent au succès, et nous allons voir comment, en canalisant la puissance de votre subconscient, vous pouvez vous diriger plus rapidement vers une carrière réussie.

CHAPITRE 1

Établissez vos objectifs et atteignez-les

Il faut donner pour recevoir. Si vous accordez de l'attention à vos buts, à vos idéaux, et à vos entreprises, votre esprit subconscient vous soutiendra.

N'importe quelle personne qui a réussi s'est d'abord fixé un objectif. En effet, établir des objectifs et faire en sorte de les atteindre constitue la première étape de la longue route vers le succès. En sachant où vous allez et comment vous comptez vous y rendre, vous pourrez vous concentrer sur le temps et l'énergie qu'il vous faudra consacrer et sur l'investissement émotif nécessaire, et commencer du bon pied vers l'atteinte de vos objectifs.

Lorsqu'un navire perd son gouvernail, il pourra conserver son allure, être pleinement fonctionnel, mais il n'arrivera jamais nulle part. Il n'accostera jamais à aucun port, sauf par accident; et s'il trouve jamais un havre quelconque, sa cargaison ne sera peut-être pas adaptée aux gens qui s'y trouvent, au climat ou aux conditions de vie de l'endroit. Le navire doit se diriger vers un port bien défini, et sa cargaison, être adaptée à cet endroit, là où elle sera en demande, et il doit garder le cap vers ce port contre vents et marées, dans la tempête et à travers la brume.

Alors, une personne qui connaît du succès ne se laisse pas dériver sur l'océan de la vie, mais au contraire tient le gouvernail pour aller droit devant, vers le port qu'elle a choisi, non seulement quand

la mer est belle, mais aussi dans la tempête, et cela, même lorsque son navire est enveloppé par les brumes de la déception et le brouillard de l'adversité.

Tout commence par un rêve

Avez-vous un rêve, une vision de l'avenir? Dans ce rêve, êtes-vous riche? célèbre? heureux? La plupart des gens rêvent bien sûr d'un tel avenir, mais la majorité du temps, ils ne font que faire cela : rêver.

Les gens qui ont du succès ont eux aussi fait un tel rêve, mais ils ont transformé ce rêve en objectifs, qui à leur tour sont devenus réalité. Leurs rêves n'ont pas été de vagues espoirs de succès, mais des rêves au sujet de réalisations précises qu'ils souhaitaient voir se concrétiser. Edison a rêvé d'un monde où l'énergie électrique illuminerait la nuit. Stephenson a rêvé d'une locomotive capable de tirer des trains et d'éliminer le dur labeur des hommes et des bêtes. Beethoven a rêvé d'une musique qui élèverait l'esprit. Les grands acteurs, les grands artistes et les grands écrivains ont rêvé, non seulement d'être célèbres, mais d'un moyen d'utiliser leur talent pour réussir dans leur domaine.

Le rêve n'est pas réservé à de tels génies. Tous ceux qui ont connu du succès disent que leur réussite a d'abord été un espoir, un rêve. Depuis des centaines d'années, des hommes et des femmes disent que leurs réalisations ont d'abord été un rêve, que ce rêve les a menés à l'établissement d'objectifs, objectifs qui les ont à leur tour incités à établir un plan d'action et qui, inévitablement, les ont menés à l'atteinte du but visé.

Le rêve n'est pas réservé aux jeunes. Il n'est jamais trop tard pour nourrir de nouveaux rêves qui mèneront à de nouvelles réussites. Il est étonnant de voir ce que les gens dont les rêves se sont présentés tardivement ont réalisé. Benjamin Franklin, par exemple, avait plus de cinquante ans lorsqu'il s'est mis à l'étude de la philo-

sophie. Milton, alors qu'il était aveugle, avait plus de cinquante ans quand il a écrit le *Paradis perdu*.

Le rêve n'est pas assujéti aux limites imposées par les préjugés et les tendances d'une époque. Pendant d'innombrables années, les femmes ont été brimées dans leur volonté de réaliser quelque chose. Leurs objectifs de carrière se résumaient autrefois à ce que l'on considérait comme des « emplois féminins ». Il fallait de la détermination et du courage ne serait-ce que pour même songer à embrasser d'autres voies. Prenons l'exemple d'Elaine Pagels, un professeur de Princeton et auteure à succès de livres sur le gnosticisme et les débuts du christianisme. À son époque, dit-elle, l'éducation des filles ne leur permettait pas même d'envisager de faire carrière, dans quelque domaine que ce soit. Dans son cas, même si elle se sentit libre de suivre la voie qu'elle aimait, ce n'est que plus tard qu'elle découvrit qu'elle pourrait en vivre, et que son rêve se transforma en but.

Aujourd'hui, les barrières sont tombées pour la majorité des emplois. Dans la plupart des écoles américaines de droit, de médecine et autres professions, par exemple, la moitié ou plus des étudiants sont des femmes.

Dans les années 1990 et 2000, de nombreuses sociétés américaines commencèrent à confier des emplois à des travailleurs issus de pays étrangers où les salaires étaient beaucoup moins élevés, entraînant de ce fait des milliers de pertes d'emplois. Certains travailleurs partirent à la retraite, d'autres sombrèrent dans le défaitisme pour se plaindre pendant des années de leur infortune tout en profitant de l'aide sociale. Mais, pour la majorité de ces travailleurs licenciés, ce fut l'occasion de faire appel à leurs ressources intérieures et d'entreprendre une formation dans un autre domaine. La plupart d'entre eux durent reprendre à zéro et accepter des salaires moins élevés, mais, animés d'une énergie et d'un enthousiasme renouvelés, ils ont repris le chemin du succès.

La détermination est plus importante même que l'intelligence. Seuls ceux et celles qui sont profondément déterminés à ne laisser

aucun obstacle leur barrer la route sont convaincus qu'avec de la persévérance et des efforts, ils atteindront leur but. Tous ceux qui y mettent le temps et l'effort voulus finissent par voir leurs rêves devenir des objectifs et leurs objectifs, des réalisations.

La plupart de ces choses qui font que la vie vaut la peine d'être vécue, qui nous ont libérés de l'abrutissement et qui nous ont fait nous élever au-dessus de la banalité et de la laideur – les grands agréments de la vie –, c'est aux rêveurs que nous les devons.

Transformer ses rêves en objectifs

Malheureusement, trop de rêveurs demeurent justement cela, des rêveurs. Leurs rêves demeurent des rêves. Pour réaliser vos rêves, vous devez les transformer en buts. Ils deviennent alors, non plus des fantasmes, mais des objectifs que vous pouvez établir et qui vous serviront de jalons sur la voie du succès. Vous devez donner à vos rêves une raison d'être, avoir la détermination de tout faire pour les rendre concrets.

L'exemple de Rachel Roy, une designer de mode, est éloquent à cet égard. Cette femme eut en effet un rêve un jour qui, une fois converti en but, l'a menée au succès. Son amour de la mode, ce sont les films qu'elle a vus quand elle était enfant qui le lui ont inspiré. Elle trouvait que les vêtements portés par les actrices leur donnaient une aura de confiance et de succès. Rachel rêvait de créer cette même aura pour elle-même et pour d'autres femmes, un look raffiné qui témoignerait d'une estime de soi positive.

Une fois l'an, elle et sa famille se rendaient acheter des articles pour l'école. À l'une de ces occasions, elle remarqua le peu de choix au rayon des vêtements dans un magasin de sa localité. Cela la déranga au point de se dire que, si on lui en donnait l'occasion, elle saurait créer de nouveaux styles plus intéressants. Elle en était persuadée. Sa mère, à qui elle s'était confiée, lui dit qu'il s'agissait

là du travail de l'acheteuse. Elle pouvait maintenant mettre un nom sur son rêve : « acheteuse ». C'est à ce moment-là, dit-elle, que son rêve est devenu son but, celui de devenir acheteuse dans le domaine de la mode.

Son premier emploi fut celui de commis aux inventaires. Par la suite, elle devint rapidement assistante-gérante, puis acheteuse personnelle, puis styliste dans diverses boutiques. Bientôt, elle se retrouva designer de mode, briguant l'un des postes de direction de l'entreprise où elle travaillait.

Quand son mari, Damon Dash, voulut démarrer une collection de vêtements bien à lui, Rachel dut prendre une décision, à savoir d'abandonner ou non sa carrière florissante pour tout recommencer avec Damon. Elle choisit de se lancer dans l'aventure, ne ménageant ni son temps ni son énergie, apportant sa contribution et s'occupant de tous les aspects possibles de l'entreprise chaque fois qu'elle le pouvait. Elle voulait se rendre irremplaçable. Au bout de six années, alors qu'elle s'apprêtait à lancer une nouvelle collection, Damon décida de vendre la compagnie. Rachel savait alors qu'elle pouvait se lancer seule en affaires si elle le voulait, et c'est ce qu'elle fit. Ses collections furent très bien reçues par l'industrie et aujourd'hui elle est considérée comme l'une des designers les plus en vue dans l'univers de la mode.

Tout un monde sépare ceux qui ne font que rêver et ceux qui agissent à partir de leurs rêves. Rachel Roy était plus qu'une rêveuse. Elle a transformé son rêve en but, ne ménageant aucun effort pour l'atteindre.

Votre arme secrète : votre esprit subconscient

Notre esprit subconscient possède un immense pouvoir, celui de créer en nous l'habitude de nous attendre à quelque chose, de croire que nous allons réaliser nos ambitions, que nos rêves vont se concrétiser.

L'habitude même de vous attendre à ce que l'avenir vous réserve de bonnes choses, à ce que vous soyez prospère et heureux, que vous ayez une belle famille, une belle maison, une carrière fructueuse, et que vous serez reconnu pour ce que vous êtes, est le meilleur capital sur lequel vous pouvez compter pour démarrer dans la vie.

Vous devez toujours tendre vers l'idéal. Votre esprit subconscient va réagir en conséquence et vous apporter ce que vous voulez voir se concrétiser, qu'il s'agisse d'une bonne santé, de la noblesse de caractère, ou d'une magnifique carrière. Si vous visualisez ces résultats aussi clairement que possible et que vous faites tout ce que vous pouvez pour les obtenir, il y a plus de chance que cela se produise que si vous ne le faites pas.

C'est seulement lorsque le désir se cristallise en résolution, toutefois, qu'il prend effet. C'est le désir conjugué à la forte détermination de réaliser ce dernier qui engendre la puissance créatrice. C'est l'ardent souhait qu'une chose se produise et les efforts que l'on met pour la réaliser qui donnent des résultats.

Pour vous améliorer, quel que soit le domaine, visualisez cette qualité aussi clairement que possible et soyez persévérant dans vos démarches. Accompagnez votre ambition d'un idéal supérieur. Que cela soit constamment à votre esprit, jusqu'à ce que vous sentiez cet idéal vous soulever et se manifester dans votre vie. Vous êtes né pour gagner, pour conquérir, pour triompher dans la vie. Qu'il s'agisse de votre travail, de vos rapports avec les autres, ou de n'importe quel autre aspect de votre vie, vous êtes fait pour le succès.

Plus vous donnez des directives claires à votre esprit subconscient, plus il peut vous aider. Cette conscience intérieure réagit à vos commandements, tout comme les matelots qui sont aux machines à bord d'un paquebot obéissent aux ordres que leur donne le capitaine sur le pont. Si les ordres sont précis et sans équivoque, alors l'équipage s'empressera de faire virer le navire selon les directives données, ou bien d'augmenter la vitesse de croisière exactement comme on leur a dit de le faire.

Mais si vous, en tant que capitaine, n'êtes pas sûr de ce que vous voulez, votre esprit subconscient recevra un message flou et alors votre navire soit voguera vers une destination choisie au hasard, soit dérivera, soit tournera en rond.

Vous devez dire à votre subconscient exactement ce que vous voulez. Vous devez le diriger de telle sorte que vous puissiez atteindre vos objectifs. Quand vous savez en quoi consiste vraiment votre désir le plus profond, votre esprit subconscient vous propulse directement vers celui-ci. Mais il a besoin de savoir que vous voulez sincèrement, ardemment et sans l'ombre d'un doute atteindre cet objectif, et que vous ne l'abandonnez pas pour lui préférer d'autres souhaits et idées contradictoires ou conflictuelles, ou fantaisies du moment qui pourraient surgir dans votre esprit. C'est ainsi que vous vous mettez à penser positivement et que vous êtes prêt à atteindre vos buts.

Croyez en vos buts et vous les atteindrez

La prospérité naît d'abord dans l'esprit, et il est impossible de l'atteindre tant que vous y êtes hostile mentalement. Travailler en vue d'obtenir une chose et en même temps s'attendre à une autre conduit inévitablement à l'échec, car tout se crée d'abord dans l'esprit et tout se réalise selon le schéma mental ainsi établi.

Vous ne pouvez pas devenir prospère si en réalité vous vous attendez, ne serait-ce que partiellement, à rester pauvre. Nous avons tendance à obtenir ce à quoi nous nous attendons, et quand on ne s'attend à rien, on n'obtient rien.

Comment pouvez-vous espérer arriver au succès alors que vous marchez pas à pas sur la route de l'échec ? Être dans la mauvaise voie, faire face à des perspectives sombres, déprimantes et sans espoir, et cela, même si nous travaillons à faire le contraire, anéantit les résultats de nos efforts.

Les pensées sont comme des aimants qui attirent leurs semblables. Si, mentalement, vous êtes concentré sur la pauvreté et la maladie, la vie vous apportera pauvreté et maladie. Il est impossible que vous puissiez produire l'inverse de ce qui habite votre esprit, car c'est votre attitude mentale qui constitue le schéma de base, et ce schéma s'intègre à tous les aspects de votre vie. Vos réalisations existent d'abord mentalement.

La terreur de l'échec et la peur de tomber dans l'indigence ou de risquer l'humiliation sont *cela même qui empêche une multitude de personnes d'obtenir les choses qu'elles désirent; cela sape leur énergie vitale et les rend incapables, pour cause d'inquiétude et d'anxiété, de faire émerger la créativité et l'efficacité nécessaires au succès.*

Soyez un optimiste. Développez l'habitude de regarder les choses de manière constructive, sous leur angle lumineux et porteur d'espoir, l'angle de la foi et de la certitude. Évitez de voir la vie avec doute et incertitude. Prenez l'habitude de croire que le meilleur arrivera, que ce qui est juste doit triompher. Ayez foi que la vérité aura finalement raison de l'erreur, que l'harmonie et la santé sont ce qui est réel, et la discorde et la maladie, leur absence temporaire. Voilà l'attitude qu'adopte la personne optimiste, qui est celle qui finira par transformer le monde.

Analysez-vous

Il n'existe qu'une seule personne au monde qui puisse vous mettre sur la voie du succès : vous.

Avant d'être en mesure de déterminer quels objectifs peuvent vous propulser dans ce voyage, vous devez d'abord vous sonder vous-même. Étudiez bien votre pensée et tâchez de comprendre de votre subconscient ce que vous voulez vraiment tirer de la vie, et quels sont les atouts qui sont les vôtres et qui vous permettront d'atteindre votre but.

Vous devez être réaliste. Il se peut que vous n'ayez pas les capacités nécessaires pour atteindre le but que vous souhaiteriez vous fixer, tout désirable soit-il. Peut-être, par exemple, voulez-vous devenir une vedette de cinéma ou un chanteur d'opéra; cependant, vous n'avez pas le talent qu'il faut pour cela. Il est possible que votre carrière de rêve se trouve dans un domaine hors d'atteinte pour vous. À l'inverse, il est aussi possible que vous possédiez sans le savoir certaines aptitudes et compétences qui pourraient vous conduire vers une carrière qui vous comble, personnellement et matériellement.

Comment faire pour le savoir? Regardez profondément à l'intérieur de vous. Une introspection attentive vous le révélera. La plupart des adultes savent déjà ce qu'ils peuvent et ne peuvent pas faire, ce qu'ils aiment et n'aiment pas. Ce ne sera peut-être pas évident, mais par l'introspection vous pourrez aller au-delà de l'évidence et réfléchir en profondeur sur ce que vous êtes.

L'histoire de la créatrice et productrice des émissions de télévision *Leçons d'anatomie* et *Pratique privée*, illustre bien nos propos. Même quand elle était enfant, Shonda Rhimes savait qu'elle voulait être auteure. Elle inventait des histoires et les dictait sur son enregistreuse avant même de savoir écrire. Sa mère l'encouragea à les transcrire et elles devinrent ainsi réelles.

Ce que vous devez faire, c'est de passer systématiquement en revue la formation que vous avez reçue, vos expériences, vos passe-temps et vos intérêts. Voyez s'il n'y a pas un ou plusieurs domaines où vous avez eu du succès, que vous aimiez et qui vous comblaient. Ces aspects de votre vie vous indiquent là où se trouve la voie du succès dans l'avenir. Mais il ne s'agit que d'un début.

Les gens qui connaissent du succès apprennent dès le début de leur carrière où puiser leurs ressources. Faites l'inventaire de tous vos atouts et de toutes vos ressources. Ne faites pas simplement regarder ce que vous avez déjà réalisé, mais aussi ce que vous savez pouvoir faire. La grande majorité des jeunes gens commencent leur carrière en ne sachant que très peu de choses sur leurs capacités

mentales et habituellement le découvrent petit à petit avec le temps.

La plupart des gens ne découvrent jamais plus qu'un petit pourcentage de leurs habiletés et ne vont jamais plus loin qu'occuper des postes de bas niveau et mal payés. Ils pataugent dans la médiocrité, même s'ils ont les ressources pour faire plus. S'ils pouvaient seulement les découvrir, cela leur permettrait de se hisser à des postes plus élevés dans la hiérarchie. Tout simplement, ils ne se retrouvent jamais dans un environnement propice à l'éclosion de leurs ambitions, ou bien ils n'entrent pas en contact avec les éléments susceptibles d'éveiller cet énorme pouvoir qu'ils détiennent *intérieurement*.

L'une des façons de découvrir votre potentiel caché est de dresser la liste des cours que vous avez suivis, des emplois que vous avez occupés et des autres activités auxquelles vous avez participé. Voyez ensuite lesquelles, parmi ces activités, vous ont procuré le plus de plaisir, le plus de satisfaction, et celles que vous avez détestées.

Josh D., un diplômé universitaire de vingt-cinq ans, ne se plaisait pas dans son emploi d'expert en sinistres auprès d'une compagnie d'assurances. Il avait fait une majeure en administration des affaires, pour ensuite prendre cet emploi dans l'espoir qu'il le conduirait à un poste de gestion. Tandis qu'il énumérait tous les types d'activités qu'il avait accomplies, il se rendit compte que ce qu'il aimait le moins était de s'occuper des détails. Observant le travail de son patron et du patron de celui-ci, il découvrit que l'un comme l'autre employaient le plus clair de leur temps à faire des tâches similaires aux siennes. Il comprit aussi que l'aspect de son travail qu'il aimait le mieux concernait les rapports avec les détenteurs de police: rencontrer les gens en entrevue et travailler avec eux à leurs réclamations. En passant en revue ses activités scolaires et son travail auprès d'un groupe communautaire, il se rendit compte que ses expériences les plus enrichissantes avaient été celles où il avait eu affaire à des personnes. Josh en discuta avec les gens du

personnel de l'entreprise, et on lui laissa entendre qu'il se sentirait probablement plus à sa place et connaîtrait plus de succès professionnellement dans un poste de représentant. Il changea donc de service et aujourd'hui, il aime son travail et est sur la voie qui le mènera vers une carrière réussie.

Choisir un but unique

Les gens qui connaissent du succès croient fermement qu'il est essentiel de s'engager totalement dans l'atteinte des buts que l'on se fixe. Il y a quelque chose de très puissant dans le fait de déterminer une chose sans réserve, cette volonté ferme, constante, tenace, qui fait tomber tous les obstacles et qui mène au but fixé, peu importe le temps qu'il faut pour y arriver, le sacrifice ou le prix à payer.

Pour réussir, vous devez concentrer toutes vos facultés mentales et les diriger sans fléchir vers un seul et unique objectif, démontrer une volonté de fer, à toute épreuve, qui ne peut que vous mener à la victoire. N'importe quelle autre voie qui pourrait vous tenter doit être réprimée.

Une personne qui n'a qu'un seul talent et qui se fixe un objectif défini sera plus productive qu'une personne aux multiples talents qui disperse son énergie sans savoir exactement ce qu'elle doit faire. Celui ou celle qui est faible, mais qui consacre tout son potentiel à la réalisation d'une seule chose parviendra à un résultat; la personne la plus puissante, mais qui disperse son pouvoir en de multiples directions, pourra ne rien réaliser du tout.

Une minuscule quantité de poudre placée derrière une balle de fusil permettra au tireur d'atteindre plus efficacement sa cible que si la poudre était libre, fût-elle en grande quantité. Le barillet du fusil est «l'objectif» qui permet à la poudre de faire ce qu'elle doit faire, laquelle, sans cela, ne serait d'aucun pouvoir.

C'est en poursuivant un but unique que l'on peut gagner. Les gens qui connaissent du succès ont un plan de match. Ils se fixent un programme et ils s'y tiennent. Ils font des plans et ils les mettent à exécution. Ils se dirigent tout droit vers leur objectif. Ils ne se laissent pas aller dans une ou l'autre direction chaque fois qu'un obstacle se dresse sur leur chemin ; s'ils ne peuvent passer par-dessus, ils passent au travers. Il faut se servir de ses capacités de manière constante, sans fléchir, et viser un but unique ; de cette manière, vous serez plus fort et plus puissant, alors que si vous les utilisez sans but ou sans viser un résultat précis, vous les affaiblirez. L'esprit doit se concentrer sur l'atteinte d'un résultat précis, sinon, telle une machine sans organe de régulation, il éclatera en mille morceaux.

Résumé

La première étape vers le succès consiste à se fixer des buts raisonnables et atteignables – qu'ils concernent votre carrière ou n'importe quel autre aspect de votre vie. Vous devez semer dans votre subconscient les graines qui vous permettront d'accueillir et d'établir ces buts. Voici un processus en sept étapes pour vous aider à le faire :

1. *Un but doit être clairement énoncé.* Indiquez en termes clairs ce que vous souhaitez réaliser. Soyez précis et ferme dans votre énoncé. Par exemple, si vous dites : « Mon but est d'être le meilleur vendeur de l'entreprise », c'est bien, mais il serait mieux d'être plus précis, en disant, par exemple : « Mon but est d'atteindre un volume de ventes de tant de dollars pour le prochain exercice, et de 10 pour cent de plus chaque année par la suite pendant trois ans. » Vous connaissez maintenant la cible à atteindre, et votre esprit subconscient vous aidera à concentrer vos efforts en ce sens.

2. *Un objectif doit être inspirant.* Si vous établissez un but que vous pouvez trop facilement atteindre, vous ne serez pas motivé à faire plus que le minimum. Fixez-vous des buts qui vous inspireront à progresser et à travailler d'autant plus fort en vue de les atteindre. Les gens qui ont l'habitude de réaliser des choses le disent volontiers : une fois qu'un but est atteint, ils doivent immédiatement s'en fixer un nouveau, de telle sorte de les forcer à continuer à s'améliorer et à progresser.
3. *Un but doit être mesurable.* Un but n'est pas toujours quantifiable. Il peut parfois se mesurer en chiffres (montant d'argent ou autre). Vous pouvez vous fixer un objectif de ventes par mois, par trimestre ou par année, qui se mesurera en unités de produits ou en dollars. Vous pouvez établir des objectifs de production pour chaque montant. Même les buts incorporels, qui ne peuvent se quantifier, peuvent être établis en termes mesurables. Vous pouvez diviser l'objectif principal en plusieurs objectifs plus petits, et établir des échéanciers en fonction de chacun de ces objectifs. De cette manière, vous pourrez mesurer votre progression par rapport à chacun d'entre eux, et ajuster vos activités en conséquence, pour vous assurer de bien respecter l'échéancier établi.
4. *Un but doit se baser sur l'action.* À moins de noter les actions qui seront prises en vue de la réalisation du but fixé, celui-ci demeurera un rêve. Prendre action consiste à se livrer à une activité, qu'elle soit mentale, physique ou de l'ordre des émotions. Sur le plan mental, vous devez être prêt à réfléchir, chaque fois que vous avez un moment de libre, au but que vous vous êtes fixé et aux gestes que vous devez faire pour l'atteindre. Votre esprit subconscient vous aidera à convertir vos pensées en actions.
5. *Un but doit être mis par écrit.* Entre autres moyens pour vous assurer de ne pas oublier ou perdre de vue votre but dans la frénésie du quotidien, mettez-le par écrit. Dressez la liste des objectifs à long terme, que vous diviserez ensuite en objectifs à

moyen et à court termes. Écrivez ces objectifs en grosses lettres et affichez-les là où vous pouvez les voir chaque jour : sur votre babillard, sur le frigo, sur le miroir. Lisez-les, mémorisez-les et relisez-les encore, en vous posant la question chaque jour : « Qu'est-ce que je fais pour atteindre ces objectifs ? »

6. *Un but doit être communiqué à une autre personne.* Une autre façon de vous assurer que votre but ne subira pas le même sort que vos résolutions du Nouvel An est d'en parler à quelqu'un : une personne que vous respectez, une personne dont vous écoutez les conseils. Bill Wilson, l'un des fondateurs d'Alcooliques Anonymes, a déclaré que l'un des gestes les plus importants qui aident les participants à rester sobres consiste à parler à d'autres personnes des objectifs qu'ils se sont fixés. C'est ce que déclare aussi Jean Nidetch, la fondatrice de Weight Watchers.
7. *Un but doit être souple.* Il arrive parfois que les circonstances changent et que le but à atteindre ne soit plus pertinent. Il se peut, par exemple, que les conditions économiques ne soient plus favorables au démarrage d'une nouvelle entreprise, ou encore qu'une innovation technologique rende votre but désuet, ou que vous ayez mal effectué vos recherches, ce qui rend le but impossible à atteindre. Cela ne veut pas forcément dire que le but doit être abandonné. Il suffit peut-être de réévaluer vos idées ou de procéder à de nouvelles études. Si c'est ce que vous vivez, examinez la situation et faites les ajustements nécessaires.