

Jour 2

Le couple, une entreprise à succès

Le succès : l'accomplissement d'un objectif

- “Mission accomplie”
- “C'est fait”
- “Objectif atteint”
- “Le pari est gagné”
- “C'est un carton”
- “J'ai réussi”
- “J'y suis”
- “Le but est atteint”
- “Je l'ai fait”
- “C'est gagné”
- “Une victoire de plus”
- “Un pas de plus”
- “C'est la cerise sur le gâteau”
- “Le rêve est devenu réalité”
- “On est sur la bonne voie”
- “C'est dans la poche”
- “J'ai donné le meilleur...”

L'état d'esprit phare d'un projet : la vision et la résilience

L'état d'esprit phare qui guide tout projet réussi repose sur deux piliers fondamentaux :

1. Une vision claire et inspirante

- Il s'agit de savoir précisément *pourquoi* le projet existe et où il doit mener. Une vision forte agit comme une boussole qui guide chaque décision et action, même dans les moments d'incertitude.
- Cette vision doit être motivante, non seulement pour soi, mais aussi pour les personnes impliquées. Elle donne du sens et crée de l'enthousiasme.

Exemple : “Créer une relation de couple où règnent compréhension, harmonie et épanouissement mutuel.”

2. La résilience face aux défis

- Tout projet, aussi bien conçu soit-il, rencontre des obstacles. L'état d'esprit phare est celui qui voit ces obstacles non pas comme des échecs, mais comme des opportunités d'apprentissage et d'amélioration.
- Cela implique de rester motivé malgré les doutes ou les revers et de cultiver une attitude de flexibilité et d'optimisme.

Mantra : *“Chaque pas, même petit, me rapproche du succès.”*

Éléments essentiels pour nourrir cet état d'esprit

- **Clarté** : Se rappeler constamment de la finalité du projet et des bénéfices qu'il apportera.
- **Engagement** : Être prêt à investir le temps, l'énergie et les efforts nécessaires pour avancer.
- **Confiance** : Croire en ses capacités et en celles de l'autre pour réussir.
- **Patience** : Comprendre que les résultats prennent du temps et qu'un progrès constant est la clé.
- **Gratitude** : Apprécier chaque étape franchie, aussi petite soit-elle.

Une question fondatrice

Qu'est-ce que je veux ? ≠ pas “Qu'est-ce que tu veux ?”, ni, “Qu'est-ce que nous voulons”

A RETENIR : Le nous est la conjugaison de “je”

En pratique : Jouer le “je”

Ce que je désire
 Ce que je veux
 Ce qui me plaît
 Ce qui m'attire
 Ce qui m'inspire
 Ce que j'apprécie
 Ce que je recherche
 Ce qui me motive
 Ce qui me passionne
 Ce qui me convient
 Ce que j'admire
 Ce qui me touche
 Ce qui m'enrichit
 Ce qui m'épanouit

Ce que je désire à propos de **Mon corps**

Ce que je désire à propos de **Mon lieu de vie**

Ce que je désire à propos de **Mes relations**

Ce que je désire à propos de **Mon travail**

Ce que je désire à propos de **Mon corps**

Ce que je désire à propos de **Mon lieu de vie**

<p>Me trouver beau parce que...</p> <p>Me savoir en santé parce que...</p> <p>M'y sentir bien parce que...</p>	<p>Je désire m'y sentir bien parce que...</p> <p>Je veux y accueillir des amis régulièrement parce que...</p> <p>Je veux que mes enfants y vivent la liberté structurée parce que...</p>
<p>Je veux des relations agréables avec X, Y et Z parce que...</p> <p>Je désire le sentiment d'un succès, dans mon couple parce que...</p> <p>Je veux être un ami fidèle pour F parce que...</p>	<p>Je veux continuer à me régaler parce que...</p> <p>Je veux être rémunéré à XX XXX€ minimum parce que...</p> <p>Je désire un travail qui fasse sens parce que...</p>

Ce que je désire à propos de **Mes relations**

Ce que je désire à propos de **Mon travail**

C'est mon dernier mot : Un état d'esprit fondé sur la vision et la résilience donne une direction forte et transforme les défis en opportunités.

Demain : Définir sa vision de la vie à deux : rêves et objectifs partagés.