



SESSION DE FORMATION

A LA DECOUVERTE DE MA GRANDEUR

JACQUES MUTIKWELE MUNGWONO

Coach en développement personnel

Contact:

Whatsapp : +243 859 122 748

Email: jmutikwele@gmail.com

Siteweb: www.jacquesmutikwele.com

Vous pouvez trouver cette formation sur le site : www.jacquesmutikwele.com/formation/

Thème de la 12^{ème} Semaine : Développer des bonnes et saines attitudes mentales

Le succès est un état d'esprit. Si vous voulez réussir, commencez par penser à vous en tant que gagnant.



Joyce Brothers.

Les êtres humains peuvent changer leur vie en modifiant leurs attitudes



William James.

Objectif de la Semaine : En guise de conclusion : Améliorer la qualité de votre vie, tenir le cap vers la réussite en adoptant des attitudes mentales des gagnants

Contexte

Nous voici à la fin de la formation en développement personnel de douze semaines qui, j'espère, vous a conduit à la découverte de votre Grandeur : Votre raison d'être, votre vision, votre objectif principal et votre plan d'actions pour atteindre votre objectif. Le fait d'avoir suivi cette formation et d'avoir tenu bon jusqu'à ce jour, prouve à suffisance que vous avez choisi **de jouer dans la ligue des gagnants** et non dans celle des perdants. Cependant, pour continuer à jouer dans cette prestigieuse ligue et continuer à jouir de tous les avantages qu'un tel positionnement vous offre, vous devez développer des bonnes et saines attitudes mentales. Par bonnes et saines attitudes mentales, j'entends celles qui vous permettront de garder le cap vers l'objectif à atteindre et jouir de la vie de vos rêves.

Beaucoup de gens ignorent la raison pour laquelle ils entreprennent ce qu'ils font mais ils s'y engagent tout de même. Certains ne se sont jamais donné le temps de se fixer des objectifs et avancent dans leur vie sans savoir où ils vont. D'autres passent leur temps à blâmer les circonstances et les événements pour lesquels ils ont la capacité d'agir mais attendent que la manne tombe du ciel pour satisfaire à leur besoin. Alors que la majorité de gens continuent à faire comme tout le monde, cette formation vous a permis d'avoir une vision claire de votre situation présente et celle à venir de sorte à œuvrer précisément pour la réalisation de cette vision. A travers cette formation, vous vous êtes engagés à faire la différence et par la suite vous devenez un gagnant.

Comme vous l'avez sans doute compris tout le long de ce parcours, avoir la bonne attitude mentale est souvent ce qui constitue la différence entre la réussite et ce que le commun de mortel appelle l'échec. Alors qu'en réalité l'échec n'existe pas. Tout est question de résultat. L'attitude avec laquelle vous faites ce que vous avez à faire impacte sur le résultat ainsi que sur la satisfaction que vous en tirez. Pensez-vous que l'attitude mentale d'une personne qui étudie pour avoir un diplôme est semblable à celle qui étudie pour s'instruire ? Ou l'attitude mentale d'une personne qui travaille pour un salaire à comparer avec une personne qui travaille pour faire avancer son entreprise. Dans les deux cas, ces personnes font la même chose mais elles ne le font pas avec la même attitude mentale. Et donc, elles ne doivent pas s'attendre aux mêmes résultats, ni au même degré de satisfaction.

Earl Nightingale affirme avec raison que c'est notre attitude envers la vie qui détermine l'attitude de la vie à notre égard. En d'autres termes, ce que chacun de nous va tirer de la vie, dépend grandement de son

Vous pouvez trouver cette formation sur le site : www.jacquesmutikwele.com/formation/

attitude envers la vie. Si vous pensez que la vie est un lieu de souffrance et que vous êtes au monde pour souffrir, qu'espérez-vous tirer autre que des résultats qui cadrent avec vos attentes et vos aspirations ? Ce que vous obtenez de la vie, ce que vous accomplissez ou échouez à accomplir dépend grandement de votre attitude à l'égard de la vie.

Aussi, l'expérience nous enseigne encore que ceux qui s'en sortent bien dans la vie se recrutent grandement parmi ceux qui ont une bonne attitude envers eux-mêmes. Ils ont foi en eux-mêmes. Ils s'attendent à la réussite et ils finissent souvent par réussir. L'attitude n'est rien d'autre que le composé de vos pensées, de vos sentiments et de vos émotions (Bob Proctor). Et les résultats que vous obtenez de la vie ne sont rien d'autres que l'expression de vos pensées, vos sentiments et vos actions (Ralph Waldo Emerson).

Parler d'attitude c'est d'abord parler de vous-même. N'est-ce pas que c'est votre attitude à l'égard de vous-même qui détermine votre attitude à l'égard des autres ? Si vous voulez voir les autres vous sourire, il suffit de leur sourire. Si vous voulez que les autres vous traitent avec respect adoptez une attitude de respect envers eux. Traitez toute personne que vous rencontrez comme étant la personne la plus importante sur terre. Et les autres vous le rendront.

Une bonne et saine attitude vous rend enthousiaste et dynamique. On n'a jamais rien accompli sans enthousiasme (Elbert Hubbard). Voilà pourquoi, vous devez adopter dès à présent l'attitude qui correspond au résultat que vous cherchez à obtenir. Agissez comme si vous étiez déjà en possession de ce résultat. C'est-à-dire adoptez dès aujourd'hui des attitudes qui correspondent à la personne que vous voulez devenir, au niveau de vie que vous voulez avoir, à la vie qui sera la vôtre lors de l'atteinte de vos objectifs. Ainsi vous pouvez dès à présent changer votre vie en modifiant vos attitudes. La découverte la plus importante de notre époque est que nous pouvons modifier notre existence en modifiant nos attitudes (William James cité par Zig Ziglar). Vous devez modifier vos attitudes, vos actions, vos stratégies en fonction des moyens disponibles (vos atouts, vos compétences, vos qualifications etc.) et les adapter aux exigences (aux contraintes) pour augmenter vos chances de réussite, si vous voulez continuer à jouer dans la ligue des gagnants.

Conclusion

En guise de conclusion, je vous propose sept étapes pour développer des attitudes de gagnants selon Brian Tracy.

(1) Contrôler votre dialogue interne : Nous avons vu l'importance de notre dialogue interne et son impact sur notre santé mentale et physique ainsi que sur nos résultats. Vous pouvez modifier positivement votre dialogue interne en faisant recours à des affirmations (des courtes phrases positives et formulées au présent de l'indicatif que vous vous adressez telles que : je m'aime, je peux, je suis heureux, je joue d'une bonne santé, je réussis tout ce que je fais, je suis très fier de moi, je m'apprécie etc.). S'abstenir de tenir des propos négatifs à votre égard, à l'égard de ce que vous faites,

Vous pouvez trouver cette formation sur le site : www.jacquesmutikwele.com/formation/

et même à l'égard des autres.

- (2) **Faire des visualisations positives** : Contrôlez les images mentales que vous développez et gardez dans votre esprit. Se voir soi-même comme une personne merveilleuse, réussie, aimante, heureuse et positive. Vous voir aujourd'hui comme vous vous verrez lorsque vous aurez atteint vos rêves.
- (3) **Nourrir positivement votre mental** : Vous devenez ce que vous pensez la plupart du temps. Créez l'habitude de ne penser qu'aux choses qui vous élèvent, vous dynamisent, vous motivent, etc. les gagnants lisent des livres qui les motivent, qui les aident à améliorer leurs compétences ; ils suivent régulièrement des formations, des conférences ; ils sont à l'afflux de tout ce qui peut les aider à développer leur potentiel afin de devenir la meilleure version d'eux-mêmes.
- (4) **Choisir votre groupe de référence** : A quel groupe vous identifiez-vous, vous référez-vous ? Votre groupe de référence c'est la ligue des gagnants. Avez-vous déjà vu un aigle s'associer aux poules ? il y a des mariages qui ne sont pas possible. Arrangez-vous de côtoyer ceux que vous prenez pour modèle, à les admirez, à vous identifier à eux. Ne vous associez pas aux perdants.
- (5) **Donner une place de choix à votre développement personnel** : Formez-vous tous les jours. Consacrez un minimum de 30 minutes chaque jour pour apprendre quelque chose qui va dans le sens de vos objectifs. Il y a de bons livres en ligne. Inscrivez-vous dans des formations, des séminaires etc. Vous me direz que cela coûte cher. Vous avez peut-être raison si vous comparez votre pouvoir d'achat actuel. Mais j'ose croire que vous cherchez à vous éduquer pour améliorer vos compétences, accroître vos revenus, votre valeur sur le marché. Si vous vous privez de l'éducation à cause du coût, les conséquences de l'ignorance sont plus désastreuses. (Si vous trouvez que l'éducation coûte chère, essayez l'ignorance. Robert Orben).
- (6) **Développer des habitudes positives de santé** : Réfléchir régulièrement sur ce qu'il faut faire pour vous sentir bien c'est-à-dire être toujours énergique et dynamique. Manger de la nourriture saine, boire beaucoup d'eau, effectuer régulièrement des exercices physiques etc. Faire tout ce qui est en votre pouvoir pour vous garder en bonne santé et pour vous sentir bien en forme.
- (7) **Engagez-vous dans des actions positives** : vous donnez suffisamment d'énergie et d'enthousiasme pour agir positivement, vite et bien. Développez le sens de l'urgence. Ne gaspillez pas votre temps. Ne remettez pas les choses à plus tard. Faites-les bien et faites-les maintenant.

