



☐ Au moment où je t'écris ces lignes, je suis avec mon thé ☐, ma bougie aux senteurs de Noël ☐ et j'écoute ma playlist d'automne.

Tu le sais peut-être déjà, mais l'automne est ma saison préférée ! Une saison à l'ambiance cosy, à se balader emmitouflé et à regarder la nature changer ☐☐☐

Une saison aussi qui pour certains peut entraîner **une baisse de motivation, de la procrastination et de la fatigue.**

...Et sur cette belle transition ☺

Je voulais aujourd'hui te parler **du passage à l'action** en répondant à cette question :

### ☐☐ **POURQUOI TU N'AVANCES PAS COMME TU LE SOUHAITERAIS ?**

Voici différentes raisons qui pourraient expliquer tes difficultés à passer à l'action et à atteindre les objectifs que tu t'es fixés :

### ▮ **As-tu développé la vision de ce que tu désires pour toi et pour ta vie ?**

La vision te donne le sens : aussi bien **la direction** que **la signification** de ton action (= ce qui est important pour toi).

Elle est reliée à ton cœur, à tes valeurs et te connecte à tes motivations profondes.

Sans vision, tu ne sais pas vraiment sur quel chemin t'engager et tu peux être dispersée.

Sans elle, ton feu intérieur est éteint et tu ne trouves pas l'énergie de la motivation.

### ▮ **As-tu défini les étapes pour bâtir ta vision ?**

La vision est un **objectif général**, un grand but.

Pour la construire, elle a besoin d'être **transformée en éléments plus petits pouvant être mis en action**.

On peut parler ici de plan d'action. On entre dans le concret.

**Les petits pas que l'on va définir pour avancer sur le chemin de son objectif ont besoin d'être spécifiques, réalistes, mesurables et planifiés.**

△ Cette étape n'est pas toujours maîtrisée voire peut être négligée.

□□ Si tu sens que ce manque de clarté quant aux étapes concrètes pour bâtir ta vision est ce qui t'empêche d'avancer : tu peux te renseigner du côté de la méthode SMART.

### Focus Planification :

Je ne sais pas si cela est ton cas, mais très souvent on n'aime pas ça !

Pourquoi ? Car on peut avoir l'impression que la planification nous prive de notre liberté.

□ J'ai entendu un jour cette phrase qui m'a fait changer de perspective :

**"Plus tu planifies, plus tu seras libre" car :**

- Tu vas te sentir plus en contrôle
- Tu vas pouvoir créer ce que tu désires
- Tu vas accomplir plus
- Tu vas pouvoir apprécier les temps libres sans culpabiliser

△ Il est important de définir **une date butoir** pour tes objectifs. Car le plus souvent, demain (ou plus tard) devient jamais et la roue du quotidien repart. Tes projets attendront.

Par ailleurs, sans date butoir définie, nous avons trop **le luxe du temps et de la perfection**. Ça te parle ?

□ Peut-être qu'à ce stade tu te dis : planifier OK, mais l'honorer c'est une autre affaire...

Découvre mon prochain point.

### □ **Respectes-tu tes engagements ?**

Pour que les choses bougent, il faut honorer son plan.

Cela peut être une question d'apprendre à bien planifier mais aussi une question **de changer sa relation avec soi-même et ses engagements**.

□ Ce qui fonctionne bien pour moi, **c'est de les rendre non négociables**.

□□ Pour cela, j'ai besoin d'être **connectée à mes motivations profondes** ET de **ne pas me laisser diriger par cette part de moi qui entre en conflit** avec mes aspirations (*celle qui veut me protéger et qui cherche automatiquement le confort*).

Comment ?

□□ **En me concentrant sur les bénéfices long-terme plutôt que sur les bénéfices court-terme.**

Je te partage un exemple car ce point est important :

- *Aller courir me demande un effort pour sortir = coût court-terme*
- *Mais j'y vais car je me sens bien après un running et cette activité me permet de prendre soin de ma longévité = bénéfices long-terme*
- *C'est plus facile de rester chez moi = bénéfices court-terme*
- *Or, cela impacte ma santé et mon estime personnelle car je n'honore pas une valeur importante pour moi = coûts long-terme*

□□ J'ai une autre question pour toi ici qui risque de te parler si comme moi, tu es une personne reconnue pour sa fiabilité auprès des autres.

□ **Et si tu honorais tes engagements comme tu honores ceux que tu prends auprès des autres ?**

### ▮ Rencontres-tu des obstacles intérieurs ?

Une autre raison qui peut faire que les choses ne bougent pas : **ses propres défis.**

Peut-être que tu es prise dans des peurs (comme la peur d'être jugée ou d'échouer), des croyances limitantes, des obstacles émotionnels, ... Et cela t'empêche d'avancer comme tu le souhaiterais. Tu as besoin d'en **prendre conscience** pour les dépasser.

**Peut-être que ton mental et tes émotions prennent trop souvent le contrôle.** Ta prochaine étape est donc d'apprendre de plus en plus à conduire ton monde intérieur pour avancer dans le sens de ce que tu désires.

### ▮ Exploites-tu ta zone de génie ?

En plus de connecter à ta différence et à ce qui te distingue, être dans ta zone de génie te permet :

- De booster ta **confiance**
- D'avoir plus d'**impact**
- De faire les choses avec **plaisir et facilité**
- **D'avoir de l'énergie** car utiliser ses talents procure de l'énergie.

☐☐ Mettre tes talents au service de ce que tu aspires peut être l'une de tes solutions pour booster ton passage à l'action et atteindre tes objectifs.

### ▮ As-tu besoin de faire preuve de plus de persévérance ?

La persévérance est un **état d'esprit qui se cultive** et qui permet d'**aller plus loin.**

☐ C'est cette énergie de détermination que l'on déploie pour **achever ce qui a été commencé.**

☐ C'est ce qui nous donne la **force** et le **courage** pour **ne pas abandonner** face aux difficultés et se laisser déstabiliser par les obstacles.

**Cette ressource est disponible en chacun de nous. Elle se reconnaît et se développe pour garder le cap sur ses objectifs.**

## Comment ?

□ Quand tu as besoin d'un boost pour persévérer, tu peux te **reconnecter à ton pourquoi**. Comme je te l'ai dit plus haut, c'est là où se trouve l'énergie. **Plus les bénéfiques (*ce qu'atteindre ton objectif va te permettre*) sont attirants et plus il vont t'inciter à te dépasser pour les atteindre.**

□ Ensuite, il est nécessaire **d'évaluer sa progression**. Et cela même si on avance un petit peu : on avance quand même et c'est le plus important. **On a tendance à se décourager si on n'évalue pas de manière juste ses avancées**. C'est aussi la raison pour laquelle les objectifs que tu définis ont besoin d'être mesurables : pour savoir si tu avances dans la bonne direction.

□ Persévérer, c'est aussi **conduire son monde intérieur** pour rebondir en cas d'échec et pour naviguer les challenges sur son chemin. **C'est se sentir équipée pour trouver sa voie dans la difficulté.**

□ Enfin, pour mener à bien ses projets, il est nécessaire **de s'écouter**. Pour s'accomplir ET prendre soin de sa santé.

△ Si on se brule trop, on va se déconnecter de son feu intérieur et on ne va pas durer sur le long terme. Avancer, ce n'est pas faire plus, être dans la course aux actions et sur tous les fronts. Ce n'est pas durable.

□□ À la place, je te propose d'avancer en étant **dans ta zone de génie** et en mettant en place des **actions écologiques**.

🔗 Suite à la lecture de ces lignes, à quel niveau te sens-tu bloquée ?

Qu'est-ce qui t'empêche de passer à l'action pour atteindre les objectifs que tu t'es fixés ?

Quelle clé ressens-tu comme nécessaire d'aller visiter et qui pourrait faire une différence pour toi ?

**En cette fin d'année, je suis heureuse de vous annoncer que j'ouvre plusieurs places pour la nouvelle version de mon coaching individuel**

**«Woman Soul - de l'intuition à l'action»**

Si tu veux découvrir ce nouveau service et en savoir plus, c'est  
ici :

Découvrir WOMAN SOUL

Belles réflexions et à très bientôt,

Marjorie ♥



"J'aide les Femmes à se sentir confiantes, audacieuses et libérées pour bâtir une vie en harmonie avec leur nature et envies profondes."

**Marjorie DS**, Coach Professionnelle Certifiée



Tu reçois ce mail après t'être inscrite via un  
formulaire sur mon site ou parce que tu as  
été l'une de mes coachées ♥

[Se désabonner](#)

