

Evaluation des habitudes

La magie consiste à devenir la personne que vous devez être pour attirer les gens que vous souhaitez rencontrer ou les résultats que vous souhaitez obtenir. Utilisez l'exemple ci-dessous afin de déterminer comment atteindre vos objectifs.

EXEMPLE :

OBJECTIF : Gagner 100 000 \$ de salaire en plus l'année prochaine	
Description générale de QUI JE DOIS DEVENIR:	
<ul style="list-style-type: none"> • J'optimise mon temps avec discipline. • Je me concentre uniquement sur les actions à haut rendement et à forte productivité. • Je me réveille une heure plus tôt chaque matin pour passer en revue mes objectifs prioritaires. • J'alimente mon corps avec soin et je m'entraîne quatre fois par semaine afin d'être énergique et ultra-efficace à chaque heure de travail. • Je nourris mon esprit d'idées et d'inspiration qui appuient et exaltent ma passion. • Je m'entoure de pairs et de mentors qui élèvent mes attentes et m'incitent à dépasser un meilleur niveau de discipline, d'engagement et de réussite. • Je suis un leader intelligent, confiant et efficace. • Je recherche et je cultive la force et l'excellence de tous ceux qui m'entourent. • Je fournis un service hors pair à mes clients et trouve perpétuellement des moyens de les impressionner, les encourageant ainsi à refaire affaire avec moi et à me recommander. 	
Nouvelles habitudes ou nouveaux comportements à ADOPTER de façon disciplinée:	
<ul style="list-style-type: none"> • Me lever à 5 heures, lire/écouter du matériel instructif — 30 minutes de lecture et 30 minutes d'écoute de quelque chose qui m'inspire et m'instruit, chaque jour • 30 minutes de réflexion au calme • 30 minutes de préparation, et petit-déjeuner riche en fibres et en protéines • M'exercer au moins 30 minutes trois fois par semaine • Appeler 10 grands clients potentiels par semaine ; suivre et développer les relations avec 10 clients existants par semaine ; planifier chaque journée la veille au soir ; me souvenir des anniversaires des employés et des clients ; suivre les informations, les blogs et les mises à jour de mes clients-cibles... 	
Habitudes ou comportements bénéfiques à DEVELOPPER de façon disciplinée:	
Reconnaître le travail de mes équipiers lorsqu'ils mènent un projet à bien ; déléguer les tâches administratives ; arriver tôt au bureau ; être ponctuel ; être habillé de manière professionnelle...	
Mauvaises habitudes ou mauvais comportements à ELIMINER:	
<ul style="list-style-type: none"> • Regarder la télévision pendant deux heures le soir, et écouter les infos dans la voiture • Assister à des réunions stériles et accepter des projets qui entrent en conflit avec mes priorités premières • Echanger des ragots avec mes collègues ; me plaindre de l'économie, du marché, de mes équipiers ou de mes clients • Passer des appels personnels ou passer du temps sur Facebook ou d'autres réseaux sociaux pendant la journée • Manger après 19 h 30 ; boire plus d'un verre de vin le soir ; faire de longues pauses-déjeuner si je ne suis pas avec des clients... 	
Trois modifications majeures, et comment les appliquer à ma routine quotidienne:	
HABITUDE OU COMPORTEMENT à adopter de façon disciplinée	MESURE A APPLIQUER
Nourrir mon esprit	Lire 30 min au saut du lit pendant que le café chauffe. Ecouter des enregistrements instructifs sur le trajet.
Appeler 10 nouveaux clients par semaine	mar 14 h – 17 h, mer 10 h – 12 h, jeu 13 h – 16 h
Me faire des relations utiles	Participer à un forum de dirigeants deux fois par mois

Fiche de travail intégrale imprimable sur www.TheCompoundEffect.com/free