

Comment utiliser votre imagination pour atteindre vos buts?

Prenez un de vos buts, fermez un instant les yeux et imaginez que vous l'avez atteint. Vous voulez obtenir ce poste de responsable marketing ?

Imaginez que c'est maintenant, que vous l'avez obtenu. Ressentez en vous ce que vous ressentirez lorsque vous aurez atteint votre but. Descendez à l'intérieur de vous, sentir les sensations, les émotions.

Mettez-vous en scène. Jouez la scène dans votre esprit et dans votre corps.

Imaginez que vous arrivez dans votre nouveau bureau par exemple. Sentez les objets que vous touchez avec vos mains, entendez les gens qui vous parlent, voyez tous les détails de ce qu'il y a autour de vous, créez une scène imaginaire dans votre esprit et vivez là dans votre corps tout entier.

"Imaginez à cet instant précis que vous avez atteint votre but, vivez-le en vous."

Si vous avez des difficultés à faire cet exercice ou si vous doutez d'y arriver, dites à la petite voix en vous qui vous dit cela de se taire parce qu'elle raconte n'importe quoi.

Lorsqu'il s'agit de vous repasser mentalement les scènes désagréables que vous avez vécues la veille, vous êtes tout à fait capable de les revivre avec autant d'intensité que si elles étaient en train de se produire.

Si vous vous êtes fâché avec votre directeur, vous allez sans aucun effort revivre cette scène pendant plusieurs jours, comme si vous y étiez, avec autant d'intensité.

Vous pouvez même le faire avec des choses positives. Comme lorsqu'étant adolescent, vous avez repensé encore et encore le soir lorsque vous étiez seul dans votre lit, à vos premiers ébats amoureux. Vous aviez alors l'impression de les revivre.

Si vous pouvez le faire pour des choses réelles, vous pouvez aussi le faire avec des choses inventées, et si vous ne vous en croyez pas capable, faites comme si.

De toute façon, vous le faites déjà naturellement. Par exemple, lorsque vous imaginez 2 jours avant avec tous les détails la manière catastrophique dont va se passer cette réunion importante. Votre esprit n'hésite pas à inventer les pires scénarios pour nourrir vos appréhensions. Vous faites preuve d'une imagination débordante pour inventer des cas de figures qui n'arriveront probablement jamais.

Au passage, sachez d'ailleurs que c'est une excellente manière de programmer son subconscient à l'échec. En vivant intérieurement ce que vous redoutez, vous imprimez en vous le message suivant : "C'est cela que je veux."

"Vivez en vous maintenant l'atteinte de votre but."

Notez bien la différence entre penser à l'atteinte de votre but et la vivre. C'est la même différence qu'entre parler d'amour et être amoureux. Lorsque vous parlez c'est uniquement intellectuel, mais lorsque vous vivez quelque chose c'est dans tout votre corps, dans tout votre être intérieur.

Apprenez-vous à faire la différence entre les pensées et les émotions.

Vous devez vivre l'atteinte de votre but en émotions, pas en pensées.

En mettant en scène l'atteinte de votre but, soyez attentif à ce que vous ressentez.

Que disent les émotions et sensations que vous ressentez lorsque vous avez atteint votre but intérieurement ?

Les informations que vous obtenez de cette manière viennent directement de votre subconscient qui vous indique si ce que vous voulez atteindre est bon pour vous ou pas.

Y croyez-vous ? Est-ce que ce but vous semble réalisable, est-ce que vous arrivez à le "palper", à le ressentir comme s'il était réel ?

Notez vos sensations pour chaque but que vous avez. Laissez votre subconscient vous donner des indications utiles pour la réalisation de ce que vous voulez et les moyens d'y arriver.

“Vous ne pouvez réaliser que ce que vous croyez possible.”

Si vous ne croyez pas que votre but soit possible à atteindre, il ne le sera pas. Vous ne pouvez atteindre que ce que vous croyez au fond de vous possible. Si vous arrivez à vivre votre but de manière réelle en vous maintenant, alors, vous pourrez l'atteindre même si vous ne savez pas encore comment.

[Espace cadeaux gratuit pour votre épanouissement!](#)

About the Author

Bruno est un passionné de développement personnel. Il vous fait partager son expérience et met ses services à votre disposition. [Voir Son Site](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)