

Workbook express

RÉALISER SES RÊVES MODE D'EMPLOI



Comment la méthode "The One Thing" nous trace un chemin vers la réalisation de nos objectifs

GIANNI BERGANDI



01

THE ONE THING

FIXER SES OBJECTIFS À REBOURS

02

QUELQUES RÈGLES

À RESPECTER IMPÉRATIVEMENT

03

LE WORKBOOK: DEUX EXEMPLES

POUR TE GUIDER

04

TON WORKBOOK

À TOI DE JOUER !!



Ce petit ebook est inspiré du livre The One Thing ainsi que de mes connaissances personnelles. Mon objectif est de te fournir une aide toute simple pour que tu puisses te poser les bonnes questions et te fixer les objectifs adéquats pour réussir à atteindre ton rêve. Pas de chichi ni de blabla inutile ici, juste un pdf qui se lit en 10 minutes max, mais surtout qui s'imprime (en respectant la planète évidemment) afin de travailler dessus. Notamment la dernière page, où l'idée sera simplement de te poser, de prendre un stylo, de réfléchir, et de combler le vide ;-)

01

THE ONE THING

FIXER SES OBJECTIFS À REBOURS



Quelle est LA CHOSE que je peux faire de sorte qu'en la faisant, tout le reste sera soit plus simple, soit inutile ?

Voici la question du succès :) Tout le livre The One Thing (ainsi que tout ce que je vais te montrer) tourne autour de cette fameuse question. L'idée est très simple. Tu l'as peut-être découvert dans ma video ou dans ma MorningNote : il s'agit de partir de son but/rêve ultime, et de fixer ses objectifs à rebours, en se concentrant uniquement sur UNE SEULE CHOSE.

On y va !!

- 1) Choisis un environnement (finance, vie personnelle, spirituelle, relation de couple, business, amitiés, santé physique, you name it...).
- 2) Fixe toi un objectif ultime, un rêve que tu meurs d'envie d'accomplir (check les exemples si tu ne vois pas trop le type d'objectif dont je parle...)
- 3) Lis à voix haute ce qui va suivre. Attention, cela peut être barbant et répétitif, mais le but est d'ancrer l'idée profondément dans ton esprit :)

- Quelle est LA CHOSE que je dois avoir accompli d'ici 5 ans pour atteindre mon objectif ultime ?
- Quelle est LA CHOSE que je dois avoir accompli d'ici 1 an qui me permettra d'atteindre mon objectif « 5 ans » qui me permettra d'atteindre mon objectif ultime ?
- Quelle est LA CHOSE que je dois avoir accompli d'ici 1 mois qui me permettra d'atteindre mon objectif « 1 an » qui me permettra d'atteindre mon objectif « 5 ans » qui me permettra d'atteindre mon objectif ultime ?
- Quelle est LA CHOSE que je dois avoir accompli d'ici 1 semaine qui me permettra d'atteindre mon objectif « 1 mois » qui me permettra d'atteindre mon objectif « 1 an » qui me permettra d'atteindre mon objectif « 5 ans » qui me permettra d'atteindre mon objectif ultime ?
- Quelle est LA CHOSE que je dois avoir accompli d'ici ce soir qui me permettra d'atteindre mon objectif « 1 semaine » qui me permettra d'atteindre mon objectif « 1 mois » qui me permettra d'atteindre mon objectif « 1 an » qui me permettra d'atteindre mon objectif « 5 ans » qui me permettra d'atteindre mon objectif ultime ?
- Enfin, quelle est LA CHOSE que je dois faire MAINTENANT qui me permettra d'atteindre mon objectif d'aujourd'hui qui me permettra d'atteindre mon objectif « 1 semaine » qui me permettra d'atteindre mon objectif « 1 mois » qui me permettra d'atteindre mon objectif « 1 an » qui me permettra d'atteindre mon objectif « 5 ans » qui me permettra d'atteindre mon objectif ultime ?

02

QUELQUES RÈGLES

À RESPECTER IMPÉRATIVEMENT



C'est fait ??
Pas évident hein !! :D

Ok, avant de travailler personnellement pour TON rêve, voici juste quelques règles à respecter impérativement...

- 1) Prendre une ou deux minutes chaque matin pour réfléchir sur son objectif de la journée.
- 2) Prendre quelques minutes chaque dimanche soir pour réfléchir sur son objectif de la semaine (etc ... et idem à chaque fin d'échéance, mois, années ...)
- 3) Chaque objectif doit être extrêmement précis ET réalisable. L'objectif ultime doit avoir une date limite
- 4) Être capable de rester flexible, et d'ajouter une pincée de réalité sur ses objectifs. Tout ne se passe pas toujours comme prévu, la perfection n'existe pas. N'hésite pas à ajuster et à faire avec les aléas de la vie :)
- 5) Rester concentrer. La concentration est le refrain principal du "One Thing". Rester focus sur SON objectif permet de ne pas se distraire avec d'autres buts moins prioritaires...

03

LE WORKBOOK, DEUX EXEMPLES

POUR TE GUIDER



Note : Ce ne sont que deux exemples à titre purement indicatif, issus de mon imagination, juste pour te donner une indication de la démarche.

My One Thing

Mon rêve :

Organiser un voyage d'un mois aux Philippines
dans 2 ans

Objectif 5 ans	Objectif 1 an Avoir économisé la moitié du budget final	Objectif 1 mois Estimer le budget final du voyage
Objectif 1 semaine Estimer le budget pour les billets d'avions	Objectif 1 jour Estimer le nombre de vols nécessaire pour ce type de voyage	Objectif MAINTENANT Prendre 30 minutes pour surfer sur des blogs et me renseigner sur les vols



Quelle est LA CHOSE que je dois avoir fait cette semaine pour avoir fini d'estimer le budget final du voyage dans un mois, pour me permettre d'économiser la moitié de ce budget d'ici un an pour partir aux Philippines d'ici 2 ans ??

Exemple pour la semaine suivante : Estimer le budget du logement.
Exemple pour le mois suivant : Mettre 300 euros sur un compte épargne...

My One Thing

Mon rêve :

Courir le marathon de Paris dans 2 ans

Objectif 5 ans

Objectif 1 an

Objectif 1 mois

Courir un semi-marathon

Préparer un plan d'entraînement pour semi-marathon

Objectif 1 semaine

Engager un coach pour m'aider à préparer le plan

Objectif 1 jour

Demander à une connaissance si il peut me conseiller un coach

Objectif MAINTENANT

Prendre mon téléphone et appeler un ami runner



Quelle est LA CHOSE que je dois avoir fait aujourd'hui pour avoir engagé un coach d'ici la fin de la semaine pour avoir fini préparé un plan d'entraînement pour semi-marathon d'ici la fin du mois, pour me permettre de courir un semi-marathon d'ici 1 an pour courir mon premier marathon dans 18 mois ?

Got it ?? À ton tour !! :)

ps : si tu as des questions, n'hésite pas à me les faire parvenir à l'adresse : contact@giannibergandi.com

pps : retrouve-moi sur <http://giannibergandi.com> ;-)

04

TON WORKBOOK

À TOI DE JOUER !!



	My One Thing	
	Mon rêve :	

Objectif 5 ans

Objectif 1 an

Objectif 1 mois

Objectif 1 semaine

Objectif 1 jour

Objectif MAINTENANT