



RENOUVEAU. JOUR N°8

La baguette magique est une méthode de planification d'objectifs et, plus précisément, une méthode permettant de découvrir par où commencer dans le processus d'atteinte d'un objectif.

UN RETROPLANNING

La baguette magique fonctionne comme un retro-planning, c'est-à-dire qu'elle permet de vérifier que vous avez assez de temps pour votre projet. Exemple :

> Je veux écrire mon livre et je veux qu'il soit dans les librairies le 15 janvier 2021.

Cela veut dire qu'il faut qu'il soit imprimé en décembre 2020.

Cela veut dire qu'il faut que la dernière relecture ait lieu en novembre 2020.

Cela veut dire qu'il faut qu'il soit terminé de rédiger en octobre 2020.

Admettons que mon livre fasse 12 chapitres et que j'en écris un par mois, nous sommes en avril 2020, je m'aperçois que ça ne colle pas : soit je décale la date de parution de mon livre, soit j'organise mon emploi du temps de manière à écrire davantage chaque mois. Cela peut aussi fonctionner en sens inverse, on peut grâce à cette manière de procéder se rendre compte qu'on peut avancer plus vite que ce qu'on pensait pour la réalisation de son projet.

Dans le document complémentaire « baguette magique • exemple pratique » je détaille la baguette magique pour les coachs, thérapeutes, indépendants mais vous verrez qu'à force de l'utiliser, vous aurez envie de l'appliquer pour tout projet un tant soit peu important pour vous. Gros avantage : il ne s'agit pas nécessairement de quelque chose que vous savez déjà faire. Au contraire, la baguette magique vous permet de découvrir là où ça pourrait bloquer pour y remédier le mieux et le plus en amont possible pour éviter de se trouver coincé à un moment donné du processus.

LA MÉTHODE COMPLÈTE EN 5 ÉTAPES

1 - Reprenez votre objectif et imaginez que vous avez une baguette magique qui vous permet, à l'instant, d'atteindre votre objectif. Si vous utilisez cette baguette magique et que vous êtes projeté au seuil d'atteinte :

- Dans quelle situation vous trouveriez-vous ?
- Qu'est-ce que vous seriez en train de faire ?
- Avec qui ? Qu'est-ce que vous diriez ? Qu'est-ce que vous entendriez ?
- Quelle expérience feriez-vous ?

NB. Le temps ne peut pas être une limite (ne vous dites pas "Ça serait bien, mais je n'aurai jamais le temps"). C'est justement pour ça qu'on utilise cette méthode, pour gagner du temps et de l'efficacité.

2 - En supposant que vous décidiez d'aller dans cette direction (puisque vous n'avez pas de baguette magique...), faites la liste des étapes préalables à rebours (c'est-à-dire en partant de l'objectif atteint, et

en remontant dans le temps. La question-clé est : **Pour arriver à ça, qu'est-ce que j'ai dû faire juste avant ?**

NB. Il peut y avoir des séries d'étapes en parallèle.

3 - **Subdivisez la dernière étape de telle sorte qu'au moins les 3 dernières étapes (les plus proches dans le temps de maintenant) soient très facilement réalisables.** Faites cela jusqu'à ce que vous ayez déterminé au moins 3 étapes que vous pourriez faire dans le courant de la semaine prochaine, voire d'ici demain matin...

NB. S'il s'agit de séries d'étapes en parallèle, déterminez 3 étapes pour chaque parallèle.

4 - **Faites la dernière étape qui figure sur votre liste** : elle est censée être très facilement réalisable dans un avenir très proche. Si ce n'est pas le cas, subdivisez-la jusqu'à ce que au moins les 3 dernières étapes soient "très facilement réalisables dans un avenir très proche".

5 - **Dès qu'une étape est réalisée, barrez-la et reconstituez une liste d'au moins 3 étapes** très facilement réalisables dans un avenir très proche, par exemple en subdivisant l'étape précédente.

L'ESSENCE DE LA BAGUETTE MAGIQUE

Mettez un soin particulier à toujours maintenir une liste d'au moins 3 étapes très facilement réalisables dans un avenir très proche, sinon vous passez à côté de l'essence même de la baguette magique. C'est en réalisant ces toutes petites étapes jour après jour que votre objectif se réalise.

Par ailleurs, voir votre projet se rapprocher de vous au fur et à mesure permet de **rester motivé** ce qui est un challenge pour les gros projets qui sont éloignés de notre vie actuelle. Enfin, cela **active la loi d'attraction** : en mettant le focus sur le fait de réaliser une action par jour, même petite, vous focalisez sur votre objectif.

APPLIQUER L'ACTION INSPIRÉE À LA BAGUETTE MAGIQUE

Chaque jour, dès que vous avez l'occasion de réaliser une des étapes de votre baguette magique, **fermez les yeux en visualisant votre objectif. Lorsque vous rouvrez les yeux et que vous regardez les toutes petites étapes qui se trouvent en fin de chacune de vos parallèles, laissez-vous guider ce les étapes qui vous « interpellent »** et faites celles-ci en priorité, de manière à vous mettre dans le flux de la vie. Encore une fois, en faisant cela, vous gagnez du temps et de l'efficacité.

Cela peut vous paraître étrange mais si vous vous sentez inspirée par telle ou telle action alors que d'autres vous paraîtraient plus urgentes, c'est qu'il y a une raison : c'est que **vous êtes dans le bon état d'esprit pour agir ainsi**, ou que les personnes que vous essayez de joindre sont disponibles maintenant et ne le seront pas plus tard (ou inversement), c'est que votre subconscient est prêt à accomplir cette action.

Il se peut que rien ne vous inspire dans votre liste. Si c'est le cas, centrez-vous, fermez les yeux et **sentez ce qui cherche à se manifester à travers vous**. Et faites-le. Même s'il s'agit d'aller faire des courses (vous avez peut-être tout simplement besoin de décompresser ou encore c'est parce que vous allez croiser quelqu'un qui va être important pour vous) ou de faire une sieste (l'intuition du siècle sera peut-être présente au réveil). Faites-vous confiance et faites confiance au flux de la vie.