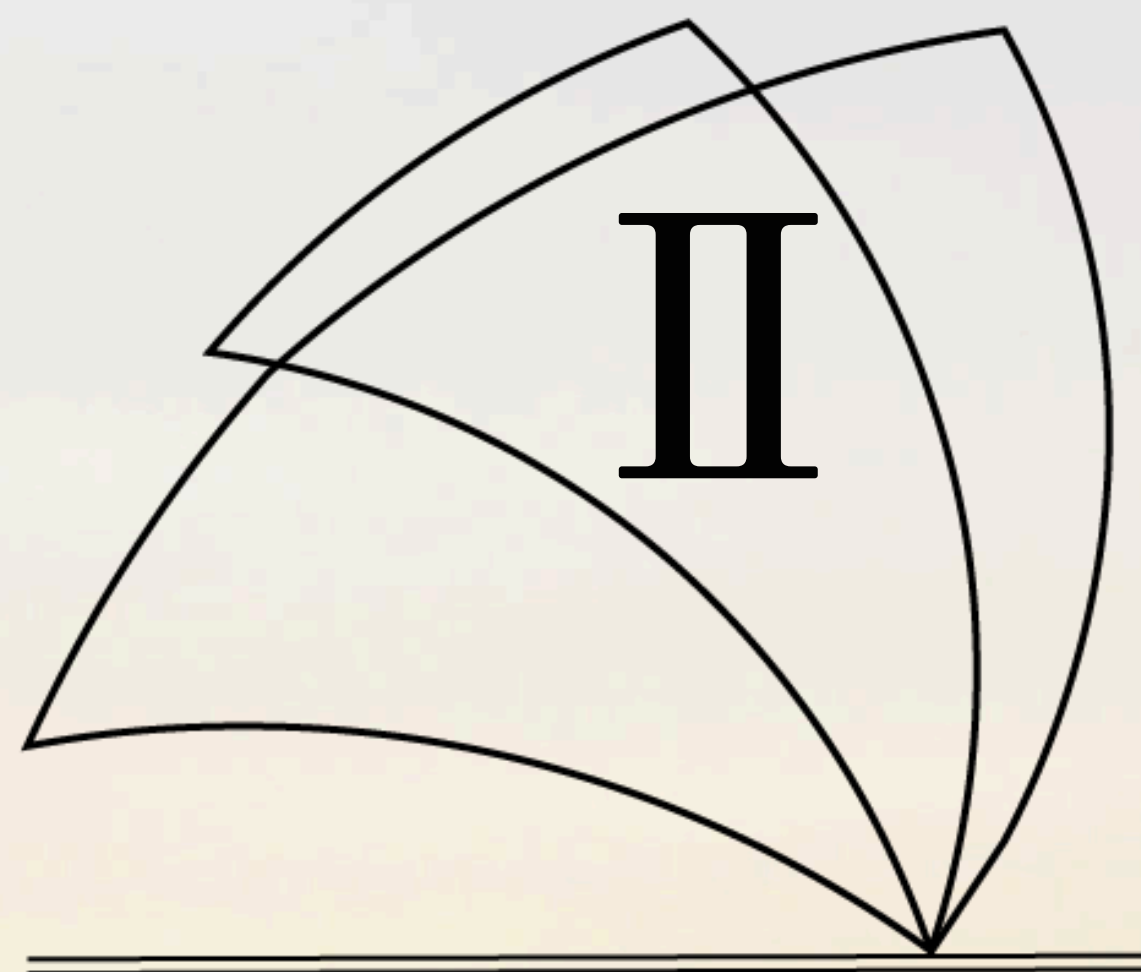




Vivre A temps voulu

Etablir une vision long terme

Définissez une direction claire pour votre vie, donnez du sens à vos actions quotidiennes, et avancez avec confiance vers votre avenir.



Pourquoi établir une vision à long terme ?

Un cap pour votre vie

L'établissement d'une vision à long terme vous aide à donner un cap à votre vie. C'est une manière de clarifier ce que vous voulez vraiment, en distinguant vos désirs profonds des influences extérieures.

Garder le focus

Une vision vous permet de garder le focus même lorsque les défis ou les distractions surgissent. Elle devient votre fil rouge, celui qui vous ramène à ce qui compte vraiment.

Éviter la réactivité

Sans une vision claire, on peut facilement se retrouver à vivre au jour le jour, réactif plutôt que proactif, et à sentir que le temps nous échappe. En revanche, avec une vision à long terme, vous avez un ancrage, quelque chose qui vous rappelle que chaque petite action peut contribuer à un objectif plus grand.

Comment créer une vision à long terme ?

1 — 1. Prenez du temps pour réfléchir

Trouvez un moment calme, où vous ne serez pas interrompu. Installez-vous confortablement avec un carnet ou devant un ordinateur. Fermez les yeux et imaginez-vous dans le futur : 5, 10, 20 ans plus tard. Ne vous limitez pas ; laissez votre esprit explorer toutes les possibilités.

2 — 2. Posez-vous les bonnes questions

Pour construire une vision inspirante, vous pouvez vous poser les questions suivantes :

- Où est-ce que je me vois dans 5, 10, 20 ans ?
- Avec qui suis-je ? Qui sont les personnes qui m'entourent ?
- Que fais-je de mes journées ? À quoi ressemble mon quotidien ?
- Quelle est ma situation professionnelle ?
- Quelle place ont mes passions dans ma vie ?
- Quelles sont les valeurs qui me guident ?

3 — 3. Visualisez chaque détail

Une vision à long terme devient plus puissante lorsqu'elle est précise. Imaginez non seulement où vous serez, mais aussi ce que vous ressentirez. Quelles émotions sont présentes lorsque vous atteignez ce futur idéal ? Visualisez des détails concrets : les lieux, les personnes, les activités.

4 — 4. Notez vos idées

Écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit. Ne vous censurez pas, même si certaines idées semblent irréalistes. Le but ici est de vous connecter à vos aspirations profondes. Une fois que vous avez couché tout cela sur papier, relisez et surlignez les éléments qui vous inspirent le plus. Vous pouvez créer une carte mentale ou un journal de vision pour organiser ces idées.



Exemples concrets de vision à long terme

La carrière inspirée par la passion

Mathilde se projette dans 10 ans. Aujourd'hui, elle travaille comme responsable marketing, mais elle rêve de devenir consultante indépendante, spécialisée dans l'accompagnement des jeunes entrepreneurs. Elle se voit travailler à distance, depuis un bureau lumineux chez elle, avec des plages de travail flexibles pour pouvoir passer plus de temps avec sa famille et voyager. Sa vision lui permet de définir des actions concrètes à court terme, comme suivre des formations en ligne ou développer un réseau dans l'entrepreneuriat.

La retraite active et enrichissante

Paul a 45 ans et imagine sa retraite dans 20 ans. Il se voit vivant près de la mer, avec du temps libre pour pratiquer la photographie, une passion qu'il a peu explorée jusqu'à présent. Dans sa vision, il organise des expositions, donne des ateliers, et profite de ses journées pour explorer de nouveaux lieux et capturer des paysages marins. Pour réaliser cette vision, il sait qu'il doit commencer à économiser davantage dès maintenant et commencer à se former à la photographie.

A decorative image on the left side of the page. It features a zen garden scene with a stack of five smooth, dark grey stones on a bed of light-colored gravel. In the foreground, there is an open notebook with a white page and a wooden pencil resting on it. A green leaf is visible in the bottom right corner of the notebook. The background is a dark wooden fence with more green leaves at the top.

Exercices pratiques pour établir une vision à long terme

Découvrez ces quatre exercices puissants pour construire votre vision d'avenir.

1

1. La lettre à soi-même

Écrivez une lettre à vous-même dans le futur. Imaginez que vous avez 5, 10 ou 20 ans de plus et que vous vous adressez à vous-même, aujourd'hui. Décrivez votre vie dans cette lettre, vos réussites, vos accomplissements et vos apprentissages.

2

2. Le tableau de vision

Rassemblez des images, des mots ou des symboles qui représentent la vie que vous souhaitez mener. Collez-les sur un tableau à portée de vue, incluant des photos de destinations rêvées, des citations inspirantes et des représentations de vos passions.

3

3. La méditation de visualisation guidée

Consacrez 10 à 15 minutes quotidiennes pour visualiser votre vie idéale. Imaginez chaque détail : les lieux, les personnes, les activités, les émotions. Cette pratique renforce votre connexion à votre vision future.

4

4. L'exercice des 100 choses

Établissez une liste de 100 choses que vous aimeriez accomplir dans votre vie, des grandes étapes comme l'achat d'une maison aux petits plaisirs comme l'apprentissage du piano ou la réalisation d'un road-trip.

Recherche et faits sur la visualisation

Renforcement de la motivation

Des études en psychologie ont montré que la visualisation aide à **renforcer la motivation** et à améliorer les performances. Par exemple, des recherches dans le domaine sportif ont prouvé que les athlètes qui visualisent leurs performances avant une compétition réussissent mieux que ceux qui ne le font pas.

Application à la vie quotidienne

La même technique peut s'appliquer à la vie quotidienne : en visualisant vos objectifs et vos succès futurs, vous préparez votre esprit à les accomplir.

Impact sur le bien-être

Un célèbre psychologue, Martin Seligman, a également étudié l'impact de la visualisation positive sur le bien-être et l'optimisme. Selon lui, se projeter dans un avenir réussi aide à développer un état d'esprit optimiste et à réduire l'anxiété.

La vision à long terme comme boussole





Commencez votre voyage vers l'avenir dès aujourd'hui

Visualiser son avenir est une étape clé pour vivre "À temps voulu". En établissant une vision à long terme, vous vous donnez les moyens de créer un futur qui correspond vraiment à vos aspirations et à vos valeurs. N'attendez plus pour commencer ce voyage passionnant vers votre meilleur avenir.

Créez votre vision maintenant