

## Comment Réagir Contre La Perte d'Efficacité et Atteindre vos Objectifs avec La Carte Mentale

Certaines personnes ont une idée plus ou moins claire de ce qu'elles veulent réaliser, mais elles ne savent pas par où commencer et elles ont l'impression d'être perdu. "Qui n'a pas de plan va à l'enfer... Et perd son temps." Vous devez avoir un plan à long terme, mais également un plan pour l'année, le trimestre, le mois, la semaine, le jour. Vous devez vous programmer des tâches réalisables dans le temps assigné, afin de ne pas vous exposer au découragement que produit un programme inachevé. Alors, tout d'abord, planifiez votre cheminement ! Pour cela il existe un outil formidable : la carte mentale. Il s'agit d'une représentation des différentes étapes de votre objectif. Elle vous accompagne dans votre démarche interne de réflexion. En ayant une vision globale et précise de ce que vous avez réalisé et de ce que vous avez déjà effectué, la carte mentale vous permet d'atteindre vos objectifs rapidement. Qu'est-ce que la carte mentale ? C'est une méthode qui se base sur le fonctionnement intime de votre cerveau. Elle utilise plusieurs techniques de mémorisation : l'association d'idées, l'utilisation de couleurs, l'organisation des informations, la technique des "crochets"... En combinant plusieurs techniques, elle permet de rester focaliser sur l'objectif à réaliser et vous fait gagner beaucoup de temps. L'autre problème est le manque de motivation. La motivation a tendance à baisser au fur et à mesure de l'avancée d'un projet quand on a, justement, pas l'impression d'avancer. Eh bien, la méthode de la carte mentale permet de vous motiver en vous montrant votre évolution et en gardant toujours un œil sur ce qui vous reste à faire et ce que vous avez réalisé. Atteindre vos buts est un voyage exceptionnel. Emmenez toutes vos ressources avec vous et organisez vous ! L'agenda avec stylo est bien pour s'organiser, mais avez-vous pensé à une solution plus efficace, innovante et différente ? Pour la motivation, c'est la même chose : n'avez-vous pas remarqué quand affrontant de nouvelles choses différentes ou dans un autre lieu vous vous sentez plus motivé ? C'est lorsque vous aurez fait des changements en vous que vous atteindrez vos buts, et non pas le contraire. Changez votre environnement, vos comportements, vos capacités, vos valeurs, vos croyances, votre identité et votre niveau d'appartenance et vous atteindrez vos buts. Si vous souhaitez être plus efficace avec l'outil de la carte mentale, si vous voulez atteindre vos objectifs et avoir aussi une planification optimale ainsi qu'une forte motivation forte je vous invite à consulter ce site et à télécharger des ressources gratuites sur ces thèmes : <http://www.secrets-et-conseils.com>

Alexandre Brisacher

### About the Author

Alexandre Brisacher est un jeune blogueur qui veut partager l'envie de gagner, d'avoir du succès et réussir dans la vie de tous les jours. Il propose un blog [secrets-et-conseils.com](http://secrets-et-conseils.com) dans lequel vous trouvez des conseils par exemple pour la confiance en soi, la meilleure communication, des outils pratiques pour s'améliorer et donc grandir dans la vie.