

# LES CINQ CLÉS DE LA RÉUSSITE

## **Bibliographie :**

En route vers le succès, Rosaire Desrosby, Un monde différent

- 1) LE RÊVE
- 2) LA FOI (Confiance, Croyance)
- 3) L'IMPLICATION
- 4) LES BUTS
- 5) L'ACTION

## **Programme d'Amélioration Personnelle**

Ces quelques questions vous aideront à identifier vos points forts et vos points faibles.

Afin de pouvoir vérifier ultérieurement si vous avez progressé, mettez une croix dans la colonne où vous vous situez pour chacune de ces questions. Les colonnes sont réparties de gauche à droite selon les critères suivants :

Colonne 1 : une étoile (★) = A surveiller

Colonne 2 : deux étoiles (★★) = BON

Colonne 3 : trois étoiles (★★★) = TRÈS BON

Nombre d'étoiles			Répondez aux questions en cochant la colonne appropriée	
★	★★	★★★		
			1.	Est-ce que je reçois tout l'amour dont j'ai besoin ?
			2.	Est-ce que je donne tout l'amour que je possède à ceux que je côtoie ?
			3.	Ce que je fais, est-il reconnu à sa juste valeur ?
			4.	Est-ce que je m'empresse de toujours reconnaître ce que les autres font ?
			5.	Est-ce que mon travail ou un de mes loisirs comble mon besoin d'expression créatrice ?
			6.	Est-ce que je recherche constamment de nouvelles expériences enrichissantes ?
			7.	Est-ce que je m'estime à ma juste valeur (image personnelle) ?
			8.	Ai-je confiance en la nature humaine ?
			9.	Ai-je confiance en moi-même ?
			10.	Suis-je toujours à la recherche de nouvelles connaissances ?
			11.	Ai-je l'habitude de planifier avant d'agir ?
			12.	Ai-je l'habitude d'économiser ?
			13.	Ai-je l'habitude d'étudier afin de parfaire mes connaissances ?
			14.	Mes pensées sont-elles claires
			15.	Est-ce que je maîtrise mes émotions en toutes circonstances ?
			16.	Mes vrais amis sont-ils en quantité suffisante ?

Nombre d'étoiles			<b>Répondez aux questions en cochant la colonne appropriée</b>	
★	★★	★★★		
			17.	Suis-je un véritable ami pour les autres ?
			18.	Est-ce que je me laisse influencer négativement par les autres ?
			19.	Est-ce que j'influence positivement le plus de personnes possible ?
			20.	Suis-je inébranlable devant la critique ?
			21.	Est-ce que je critique les autres ?
			22.	Ai-je de la facilité à m'adapter à toutes les situations ?
			23.	Suis-je sensible à la beauté de tout ce qui m'entoure ?
			24.	Mes réactions devant l'adversité sont-elles bonnes, « agressives » ?
			25.	Suis-je un bon vivant (faculté de rire) ?
			26.	Suis-je discipliné dans tout ce que je fais ?
			27.	Ai-je une méthode qui me permet de visualiser mes désirs ?
			28.	Mes rêves sont-ils établis de façon à ce que je sache pour quelle raison je dois fournir des efforts ?
			29.	Mes buts sont-ils précis ?
			30.	Mes priorités sont-elles établies ?
			31.	Quel est mon niveau de sécurité ?
			32.	Quel est mon niveau d'attitude ?
			33.	Quel est mon niveau de courage ?
			34.	Quel est mon niveau de détermination ?
			35.	Quel est mon niveau d'enthousiasme ?
			36.	Quel est mon niveau d'application ?
			37.	Quel est mon niveau de sincérité ?
			38.	Quel est mon niveau de croissance ?
			39.	Quel est mon niveau de justice ?
			40.	Quel est mon niveau de fidélité ?
			41.	Quel est mon niveau d'intégrité ?
			42.	Quel est mon niveau d'espérance
			43.	Quel est mon niveau de curiosité ?
			44.	Quel est mon niveau de générosité ?
			45.	Quel est mon niveau de bienveillance ?
			46.	Quel est mon niveau de simplicité ?
			47.	Quel est mon niveau de loyauté ?
			48.	Quel est mon niveau de santé ?
			49.	Quel est mon niveau de bonheur ?
			50.	Quel est mon niveau de sagesse ?

Nombre d'étoiles			Répondez aux questions en cochant la colonne appropriée
★	★★	★★★	
			TOTAL

La véritable valeur d'un tel programme consiste à s'évaluer soi-même afin de mieux se connaître.

Le principe de travail n'est pas de s'apitoyer sur ses points faibles, mais bien d'en prendre conscience.

La meilleure façon de réussir dans un tel programme est de vous concentrer sur l'amélioration de vos forces. Vos faiblesses s'amélioreront d'elles-mêmes par un phénomène d'entraînement. C'est ce qu'on appelle mettre l'accent sur le positif.

C'est un principe qui aura des effets surprenants si vous l'utilisez dans vos relations avec les gens qui vous entourent.

« Traitez les gens comme vous voudriez qu'ils soient et ils le deviendront. »

N.B. : L'efficacité d'un programme d'amélioration personnelle est proportionnelle au degré d'attention porté à chaque élément sur lequel vous devez travailler.

Il est préconisé de commencer par trouver pourquoi vous voulez suivre ce programme.

Vous saurez alors pourquoi vous allez écouter les émissions de Fréquence Bonheur et compléter les documents qui leur sont associés.

Recommencez le questionnaire au bout de trois mois afin de constater l'amélioration.

**\*\*\* BON SUCCÈS \*\*\***