






# LES DEFIS

## DES CAFÉS DEV'PERSONO !

### Café #1 : défis de la semaine :

Le défi de la semaine, ça va être de transformer tous les obstacles qui peuvent vous empêcher de réaliser vos rêves en défis à accomplir, pour vous faire aller de l'avant 3 à 4 fois plus rapidement que les autres.

	<p><b>Faites la chasse aux obstacles</b> : notez dans un carnet tout ce qui peut vous empêcher d'avancer vers vos objectifs au niveau psychologique. Et traduisez toutes ces peurs en un défi à surmonter.</p>
	<p>Forcez-vous à faire votre auto-analyse régulièrement, et à voir quand vous avez une idée en tête, ou quand quelqu'un vous parle de quelque chose, et que vous sentez que vous vous "bloquez", regardez d'où vient ce blocage et cherchez des solutions pour l'éradiquer.</p>
	<p>D'ailleurs c'est comme ça que vous devez transformer votre état d'esprit. Votre défi cette semaine est donc le suivant : d'abord définissez 3 objectifs que vous voulez accomplir en ce moment. Notez en dessous, tout ce dont vous avez besoin pour réussir ces objectifs. En face, faites une colonne « blocages », et mettez à plat tout ce qui pourrait vous empêcher de réussir dans cet objectif. Enfin, notez « COMMENT ? » en face de chaque blocage. Enfin, fixez vous chaque jour un moment 'brainstorming' où vous allez chercher des idées pour régler ces blocages.</p>

**Objectif** : formuler tous vos obstacles par « Comment faire pour... » ? Et listez des solutions, même les plus folles (ne vous censurez pas, vous ferez le tri après !). A vous de jouer !