par Pascal Neveu

(FRA/ITA, traduzione in fondo)

Belle métaphore qui est une façon imagée de comparer la vie à un match où chacun joue pour accomplir ses propres buts. Elle signifie atteindre un objectif important, réaliser quelque chose de marquant, ou vivre un moment significatif qui donne un sens à sa vie. Quelles sont les pratiques qui peuvent nous aider à « marquer un but » dans sa vie ?

En 1998 se déroulait la Coupe du Monde Football en France. La France allait remporter sa 1ère coupe, tandis que l'Italie avait déjà remporté 3 coupes en 1934, 1938 et 1982.

En même temps je travaillais au centre de recherche en Transplantation et Immunologie, au Centre Hospitalo-Universitaire, à Nantes.

D'un côté des footballeurs, d'un autre des chercheurs qui s'étaient fixés un but et voulaient les marquer. Par esprit de compétition dans les deux domaines. Les un pour un sport mondial et leurs supporters, ainsi que le leur fierté nationale. Nous dans un but médical, également compétitif dans l'intérêt de nos publications scientifiques, la fierté d'un laboratoire et les applications médicales auprès de patients soufrant de pathologies vitales.

Se trouver un but relève de la question identitaire, mais aussi dans des défis de vie et la recherche d'une certaine soif de la réussite et d'une satisfaction.

Cela peut également toucher le domaine affectif et amoureux, le monde économique et financier, des réussites artistiques… Marquer un but concerne la vie tout court !

Car trop souvent, nous nous ennuyons dans notre quotidien. Nous avons l'impression de faire toujours la même chose, et aussi loin que notre regard se pose, nous avons l'impression que nous ferons encore la même chose dans quelques années. Et cela nous pèse. En effet, pour nous sentir pleinement heureux, nous avons besoin d'avoir un but, une direction. En fait, nous avons besoin d'avoir le sentiment d'avancer, de grandir même. C'est pourquoi voici 7 étapes pour trouver un but à sa vie et ainsi avancer dans la vie.

1. Clarifier son but : définir son objectif avec précision. Plus il est clair, plus il sera facile de se concentrer dessus.

2. Établir un plan : découpe son objectif en étapes réalistes et progressives. Chaque petite victoire nous rapproche alors du but.

3. Rester motivé et déterminé : identifier ce qui nous motive profondément et garder cette source d'énergie à l'esprit, surtout dans les moments difficiles.

4. Développer de bonnes habitudes : la régularité et la discipline sont essentielles. Il faut intégrer des actions quotidiennes ou hebdomadaires pour avancer vers son objectif.

5. Apprendre et s'adapter : accepter de faire des erreurs en chemin, mais les considérer comme des opportunités pour apprendre et ajuster sa trajectoire.

6. S'entourer de soutien : avoir des personnes qui nous soutiennent ou partagent tes ambitions peut faire toute la différence.

7. Célébrer ses progrès : chaque étape franchie est une victoire en soi. Prendre le temps de reconnaître ses efforts.

Bien évidemment, avant toute chose, pour trouver un but à sa vie, il est essentiel de faire le point sur qui nous sommes, nos points forts ainsi que nos goûts. Qu'aimons-nous dans cette vie ? En effet, trop souvent, quand nous sommes en quête d'un but, d'un objectif de vie, nous avons tendance à regarder ce que font les autres et ainsi, nous sommes amenés à faire comme les autres.

C'est pourquoi, il faut se centrer sur ce que nous aimons, quels sont nos points forts, ou encore, ce qui nous passionne.

Car il faut se donner le droit de rêver pour trouver un but à sa vie. Parce que toute chose part d'un rêve.

En fait, on nous a appris à ne pas rêver trop grand, trop fort, parce qu'il ne faudrait pas faire trop de vagues et ne pas trop réussir.

Dès notre plus jeune âge, on nous interroge sur notre **but dans la vie**. Et au fil des années, cette question devient de plus en plus pressante. Malheureusement, nous n'avons pas tous la chance de disposer d'un cadre qui nous permet d'**expérimenter des voies**, puis de **faire des choix qui s'alignent avec nos valeurs**.

Qu'on parle de « but », de « mission » ou « d'aspiration », il faut identifier une finalité à nos actions afin de parvenir à quelque chose de **primordial pour l'épanouissement personnel**. Mais de quoi s'agit-il au juste ? Les objectifs de vie sont en réalité un **mélange de passions, de talents et de missions** qui donne du sens aux activités quotidiennes.

Un travail de réflexion amorcé peut également prendre la forme de **l'identification de notre ikigai**. Ce concept d'origine japonaise peut se traduire par « raison d'être » et représente une manière d'exploiter son potentiel pour s'épanouir. Il s'agit ici d'un processus permanent et non de quelque chose qu'on déterminerait une fois pour toute.

Trouver un sens à sa vie peut paraître abstrait, mais il s'agit pourtant de quelque chose d'**essentiel**. Identifier un objectif global vers lequel on souhaite tendre n'est pas nécessairement compliqué, mais demande néanmoins d'y consacrer un temps conséquent. Et même pour ceux qui ont identifié ce qui les fait vibrer, **cette quête de sens est un travail permanent**.

Il nous faut faire ressortir le meilleur en nous et vous verrez, ça sera plus simple de savoir ce que vous voulez faire, être et avoir dans la vie.

Alors, partons en exploration et découvrons vos buts à marquer grâce à ce nouveau numéro d'Exagere et les nombreuses collaborations éclairantes. Tous les champs d'explorations y sont décrits afin de marquer un but !

Bonne lecture.

Trovare uno scopo, segnare un gol.

di Pascal Neveu

Una bellissima metafora che rappresenta un modo figurato per paragonare la vita a una partita in cui ognuno gioca per raggiungere i propri obiettivi. Significa raggiungere un obiettivo importante, realizzare qualcosa di significativo o vivere un momento significativo che dà senso alla propria vita. Quali sono alcune pratiche che possono aiutarci a "segnare un goal" nella nostra vita?

Nel 1998 si è svolto in Francia il campionato mondiale di calcio. La Francia avrebbe vinto la sua prima coppa, mentre l'Italia ne aveva già vinte tre nel 1934, 1938 e 1982.

Contemporaneamente lavoravo presso il Centro di ricerca sui trapianti e l'immunologia del Centro ospedaliero universitario di Nantes.

Da una parte i calciatori, dall'altra i ricercatori che si erano prefissati un obiettivo e volevano segnarlo. Per uno spirito di competizione in entrambi gli ambiti. Uno per uno sport globale e per i suoi sostenitori, nonché per il suo orgoglio nazionale. Abbiamo una finalità medica, competitiva anche nell'interesse delle nostre pubblicazioni scientifiche, dell'orgoglio di un laboratorio e delle applicazioni mediche con pazienti affetti da patologie vitali.

Trovare uno scopo è una questione di identità, ma anche di sfide della vita e di ricerca di una certa sete di successo e soddisfazione.

Può influenzare anche la sfera emotiva e romantica, il mondo economico e finanziario, i successi artistici… Segnare un gol riguarda la vita in generale!

Perché troppo spesso ci annoiamo nella vita quotidiana. Abbiamo la sensazione di fare sempre la stessa cosa e, per quanto ne sappiamo, abbiamo la sensazione che continueremo a fare la stessa cosa anche tra qualche anno. E questo ci pesa. Infatti, per sentirci pienamente felici, dobbiamo avere un obiettivo, una direzione. Infatti, abbiamo bisogno di sentire che stiamo andando avanti, che stiamo addirittura crescendo. Ecco perché ecco 7 passaggi per trovare uno scopo nella tua vita e quindi andare avanti nella vita.

1. Chiarisci il tuo obiettivo: definisci con precisione il tuo scopo. Quanto più è chiaro, tanto più facile sarà concentrarsi su di esso.

2. Stabilisci un piano: suddividi il tuo obiettivo in passaggi realistici e progressivi. Ogni piccola vittoria ci avvicina al traguardo.

3. Rimanere motivati e determinati: identificare ciò che ci motiva profondamente e tenere a mente questa fonte di energia, soprattutto nei momenti difficili.

4. Sviluppa buone abitudini: regolarità e disciplina sono essenziali. Per raggiungere il tuo obiettivo devi integrare azioni quotidiane o settimanali.

5. Impara e adattati: accetta di commettere errori lungo il cammino, ma considerali come opportunità per imparare e correggere la tua traiettoria.

6. Circondati di persone che ti sostengono: avere persone che ci sostengono o condividono le tue ambizioni può fare la differenza.

7. Festeggia i tuoi progressi: ogni traguardo raggiunto è di per sé una vittoria. Prenditi il tempo di riconoscere i tuoi sforzi.

Ovviamente, per trovare uno scopo nella vita, è fondamentale innanzitutto fare il punto su chi siamo, sui nostri punti di forza e sui nostri gusti. Cosa amiamo in questa vita? Infatti, troppo spesso, quando siamo alla ricerca di un obiettivo, di uno scopo nella vita, tendiamo a guardare cosa fanno gli altri e, quindi, siamo portati a fare come gli altri.

Ecco perché dobbiamo concentrarci su ciò che ci piace, sui nostri punti di forza o su ciò che ci appassiona.

Perché devi darti il diritto di sognare per trovare uno scopo nella tua vita. Perché tutto inizia da un sogno.

In realtà, ci hanno insegnato a non sognare troppo in grande, troppo intensamente, perché vorremmo evitare di creare troppe onde e di non avere troppo successo.

Fin da piccoli ci viene chiesto qual è lo scopo della nostra vita. E con il passare degli anni questa domanda diventa sempre più pressante. Sfortunatamente, non tutti noi siamo abbastanza fortunati da avere una struttura che ci consenta di sperimentare percorsi e poi fare scelte in linea con i nostri valori.

Che si parli di un “obiettivo”, di una “missione” o di un’“aspirazione”, dobbiamo identificare uno scopo per le nostre azioni per raggiungere qualcosa di essenziale per lo sviluppo personale. Ma di cosa si tratta esattamente? Gli obiettivi di vita sono in realtà un mix di passioni, talenti e missioni che danno senso alle attività quotidiane.

Un lavoro di riflessione avviato può anche assumere la forma dell’identificazione del nostro ikigai. Questo concetto di origine giapponese può essere tradotto come “ragion d’essere” e rappresenta un modo di sfruttare il proprio potenziale per prosperare. Si tratta di un processo continuo e non qualcosa che può essere determinato una volta per tutte.

Trovare un senso alla vita può sembrare astratto, ma è essenziale. Individuare un obiettivo generale verso cui si desidera lavorare non è necessariamente complicato, ma richiede di dedicarvi una notevole quantità di tempo. E anche per coloro che hanno identificato ciò che li spinge a comportarsi in questo modo, questa ricerca di significato è un lavoro costante.

Dobbiamo far emergere il meglio di noi stessi e vedrai che sarà più facile sapere cosa vuoi fare, essere e avere nella vita.

Quindi, esploriamo e scopriamo i tuoi obiettivi da raggiungere grazie a questo nuovo numero di Exagere e alle numerose collaborazioni illuminanti. Tutti i campi di esplorazione sono descritti per segnare un goal!

Buona lettura.