

Réglage de la peur – outil pour le futur entrepreneur

Combien de fois est-ce que la peur de ce qu'il pourrait vous arriver vous a empêché de prendre action sur quelque chose que vous vouliez faire ? Mais si ces excuses prennent toujours le dessus sur vous, l'inaction vous mènera directement au regret.

Qu'est-ce que le réglage de la peur? Un exercice de réflexion structuré conçu par Tim Ferriss, utilisé pour vous aider à voir plus clairement les décisions lorsque la peur vous retient et déforme votre pensée.

Page 1: Approchez-vous de vos peurs.

Étape 1: Sur la première page, faites trois colonnes et nommez-les «Définir», «Empêcher» et «Réparer».

Étape 2: Dans la première colonne, définissez tout ce que vous craignez à l'idée de passer à l'action. Énumérez vos scénarios les plus cauchemardesques, vos doutes et vos hypothèses. Notez tout et ne vous retenez pas. Une partie de la question peut être: quel est le pire des cas? Qu'est-ce qui pourrait mal tourner?

Étape 3: Dans la deuxième colonne, énumérez les façons dont vous pourriez réduire la probabilité que chacun des pires scénarios se produise. Quelles mesures pourriez-vous prendre pour rendre ces scénarios moins susceptibles de se concrétiser? (Considérez à la fois les grandes actions et les petites actions.)

Étape 4: Dans la troisième colonne, énumérez les moyens de réparer les dommages, si cette situation se réalisait. Quelles mesures pourriez-vous prendre pour réparer les dommages ou vous remettre sur la bonne voie?

Étape 5: Évaluez l'impact de ces pires scénarios sur une échelle de 1 à 10.
1 = impact minimal et 10 = altération permanente de la vie de manière significative.

Page 2: Examiner les avantages potentiels de passer à l'action

À la page deux, donnez-vous de l'espace pour être plus ouvert et réfléchissez à ce qui pourrait bien se passer si vous agissez.

Étape 6: Notez les avantages positifs, même d'une tentative, ou d'un succès partiel dans l'action.

Étape 7: Évaluez les avantages potentiels potentiels de ces succès sur une échelle de 1 à 10.
1 = impact minimal, 10 = impact très important.

Page 3: Considérez Les Conséquences De L'inaction

La troisième page est tout aussi importante que les autres, mais souvent oubliée dans la prise de décision: les coûts de l'inaction.

Étape 8: Créez trois colonnes sur la page et étiquetez-les 6 mois, 1 an et 3 ans. La projection sur 3 années en avant semble trop intangible, alors gardez-la dans cette gamme.

Étape 9: Notez les coûts potentiels du maintien du statu quo. Quels sont les coûts de l'inaction?