

Transformez vos limites en NO LIMITS

Fréquemment on s'entend dire *je n'ai pas le temps* ou *je n'ai pas assez d'heures dans une journée pour faire tout ce que je voudrais faire*. En effet, nous sommes tous soumis à l'élément de plus immatériel qui soit : LE TEMPS. Nos vies ressemblent à une course contre la montre et nous aimerions parfois pouvoir arrêter le temps. En tant que dentiste, on peut incontestablement dire que nos journées sont bien remplies et qu'elles s'enchaînent inlassablement tel un torrent dans les rapides. Pourtant, certains jours, nous avons l'impression de n'avoir rien fait de constructif et d'avoir perdu notre temps ! Pourquoi une telle sensation alors que nous n'avons pas arrêté une seule seconde ?

Pour comprendre ce phénomène, je vous invite à repenser à l'une de ces journées où le temps a filé et durant laquelle vous n'avez fait qu'enchaîner les patients, à gérer votre équipe ou les problèmes divers de votre cabinet... Classez ensuite ces événements, non pas en une série d'actes chronologiques, mais en introduisant la notion de plaisir, associée à chacun de ces moments. Posez-vous ensuite des questions sur ces événements : *Est-ce que le temps passé à la réalisation de tel acte me rapproche de mes objectifs ou m'en éloigne ? Ce rêve après lequel je cours et dans lequel je mets toute mon énergie, est-il bien le mien ? Ma vie d'aujourd'hui a-t-elle du sens pour moi ?*

Pour apprécier le temps qui passe à sa juste valeur, il faut avoir des objectifs de réalisation clairs, connaître son échelle de valeurs et définir ses priorités. Com-

mencez par imaginer ce que vous feriez de votre vie si vous n'aviez pas de limites de temps, d'espace, d'argent ou encore de faisabilité. **IMAGINEZ, OSEZ et RÊVEZ SANS LIMITES.**

Voici les 5 clés pour atteindre vos objectifs

Prenez un RDV quotidien avec vous-même

Que ce soit dans notre cadre professionnel ou même dans notre vie personnelle, nous jouons la plupart du temps un rôle : manager d'une équipe d'assistantes, gérant d'un cabinet de groupe, enseignant à de jeunes dentistes, parents... Des rôles qui ne sont pas toujours en phase avec notre vrai nous.

Prendre un rendez-vous avec soi-même, ne serait-ce que quelques minutes par jour, permet de prendre du recul sur nos actions, de les confronter à nos principes de vie et à nos valeurs. Laissez se dessiner la personne que vous êtes vraiment. Ne trichez pas. Ne vous mentez pas à vous-même. Soyez le plus honnête possible !

Fixez-vous de grands objectifs

On rêve tous d'avoir plus de temps, mais à quoi bon si l'on ne sait pas quoi en faire ? C'est pourquoi il est important d'avoir des objectifs clairs et définis.

Posez-vous des questions : *Qu'aimeriez le plus au monde réaliser ? Quel est ce rêve que vous repoussez éternellement à plus tard ou que vous avez perdu de vue ? Quelles sont vos sources de motivation ?*

N'ayez pas de limites ! Listez toutes vos envies sans penser à leur faisabilité, sans vous mettre de barrières. Ainsi vous aurez une vision claire de ce qui est vraiment important pour vous et vous pourrez vous fixer de grands objectifs. Évidemment il conviendra de mettre en place une organisation efficace et de trouver un équilibre entre vos obligations et vos ambitions.

Renforcez vos objectifs

Pour cela il existe un moyen très simple, très utilisé en coaching : *LA VISUALISATION*. En pratique voilà ce que ça donne :

- installez-vous confortablement dans un endroit calme ;
- respirez et détendez-vous ;
- pensez bien fort à l'un de vos objectifs et imaginez-vous en train de le réaliser, voire même une fois ce dernier atteint ;
- laissez-vous envahir par les sensations positives que vous éprouvez en vivant la scène ou mieux encore, par les émotions que vous ressentez ;
- faites travailler tous vos sens pour rendre ce rêve le plus réaliste possible dans votre esprit.

Pour mener à bien cette expérience, vous devez utiliser l'ensemble de vos canaux sensoriels. Le VAKOG, acronyme des cinq sens (Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif et Gustatif) est utilisé notamment en PNL (programmation Neurolinguistique) et en hypnose. Grâce à la visualisation, vous allez matérialiser votre objectif dans votre esprit et ce dernier deviendra plus clair, plus dynamique et plus présent. Vous pourrez ainsi avancer sur le chemin de sa réalisation. Par ce cheminement, votre cerveau va sans cesse chercher à revivre cette scène et à vous ramener à cet état de bien être dans lequel vous vous êtes trouvé lors de l'expérience de visualisation. Pour cela, il va travailler à la recherche de solutions, de façon passive, sans aucune dépense d'énergie de votre part.

Perfectionnez vos objectifs

Se livrer à une petite introspection quotidienne est une habitude des plus bénéfiques pour perfectionner vos objectifs. Méditez sur ce que vous voulez accomplir pour ensuite mettre en place un plan d'action. Répondez le plus honnêtement possible à cette simple question : *Qu'est-ce que je veux devenir ?*

Quand on demande à Michael Jordan ce qui a fait de lui un champion hors-norme de la NBA, sa réponse est simple : *5 minutes par jour*. En effet, après les entraînements, il restait quelques minutes seul sur



**CONSTRUISONS ENSEMBLE
VOTRE PROJET DE CABINET**

Au programme en 2022 : des séminaires, des travaux pratiques, des mises en situation, des lives patients et des mini ateliers, sur de nombreux thèmes :

ORGANISATION

Organisation
& Agencement Clinique

Communication Patient
& Plan de Traitement

Gestion d'Équipe
& Management Bienveillant

Développement
& Pilotage Financier

ESTHÉTIQUE

Photographie Dentaire

DSD & Vidéo Émotionnelle

Facettes Céramiques
TP & live patient

Inlay / Onlay
TP & live patient

NUMÉRIQUE

Empreintes Numériques

Dentisterie Neuro-musculaire
Teethan

Dentisterie Fonctionnelle
Modjaw

www.zenith-dental-formation.fr - 01 34 42 11 33



le terrain, il jouait des séquences du match en imaginant d'autres alternatives de jeu plus adapté, il peaufinait son placement de jambes pour avoir de meilleurs appuis lors de ses lancers francs. Ces 5 minutes peuvent vous paraître dérisoires, mais appliqué avec constance, ce principe d'introspection a fait de lui le meilleur joueur de basket de tous les temps (cf. article sur l'effet cumulé).

Songez simplement à l'importance que peuvent avoir ces 5 minutes quotidiennes si elles sont utilisées à la réalisation de vos rêves. Trouvez une parenthèse dans votre journée pour la consacrer à vous. Réfléchissez à vos aspirations, à vos objectifs et à tous vos rêves. L'entraînement, la répétition et la persévérance sont la clé de la réussite.

Restez concentré sur vos objectifs

Naturellement, au commencement d'un projet qui nous tient à cœur, nous faisons preuve de beaucoup d'enthousiasme, voire d'euphorie. Rien ne peut nous arrêter ! On est gonflé à bloc et on pourrait déplacer des montagnes. Sauf que la principale difficulté est de réussir à garder le cap sur la durée, à surmonter les épreuves et les difficultés, sans perdre de vue notre objectif final. Il est évident que c'est beaucoup plus facile à dire qu'à faire. Notre quotidien, notre travail, nos obligations familiales, les épreuves de la vie... peuvent rapidement nous faire perdre notre motivation et notre énergie créatrice, et nous mener parfois même à abandonner notre rêve.

Pour rester focus, prenez conscience des voleurs de temps de votre vie qui peuvent vous faire dévier de votre objectif. Voici quelques stratégies simples pour les réduire :

- éliminez les distractions inutiles liées à l'utilisation des téléphones et des ordinateurs ;
- rangez votre téléphone quand vous êtes chez vous ;
- diminuez le temps passé devant la télévision ;
- n'écoutez pas en boucle les informations quotidiennes qui pèsent sur notre moral ;
- triez, rangez, jetez ou donnez ce dont vous n'avez plus besoin. En faisant le vide de votre espace, vous ferez le vide dans votre tête et vous libérerez de la place pour de nouvelles idées.

Pour dépasser nos limites, il convient de faire un vrai travail sur notre mindset. Adoptez une psychologie adaptée à l'évolution permanente du monde. Innovez sur des terres encore inconnues. Repensez l'organisation de vos journées en faisant passer vos priorités avant vos urgences. Ne vous laissez pas distraire par le bruit ambiant et les personnes toxiques de votre entourage. À l'heure de l'explosion du nombre de centres dentaires, osez, rêvez et imaginez une dentisterie qualitative et respectueuse de vos valeurs et de vos principes.

La peur a tué plus de rêves que l'échec ne l'a jamais fait !



Retrouvez toute notre actualité sur notre site <https://zenith-dental-formation.fr/> Et suivez-nous sur les réseaux sociaux



« Transformons nos limites en NO LIMITS », issu de la formation Leadership & Management Bienveillant, les 18 et 19 novembre 2021, chez ZENith Dental Formation

Franck Bellaïche
Fondateur de Zenith-dental-formation



Votre argent



L'assurance-vie

Le contrat d'assurance-vie reste le placement préféré des Français et on les comprend car il offre de nombreux avantages.

L'assurance-vie permet de transmettre de façon optimale des sommes à ses héritiers

En effet, pour tous les contrats abondés avant vos 70 ans, vous pouvez transmettre, une somme égale à **152 500 €** par bénéficiaire de vos contrats, sans aucune conséquence fiscale. Il faut également préciser que le conjoint survivant, désigné bénéficiaire des contrats d'assurance-vie de son époux, est totalement exonéré d'imposition (quel que soit le montant).

Les rachats bénéficient d'une fiscalité particulière et attractive

Ils rendent en effet ce produit financier très intéressant pour gérer son patrimoine, préparer votre retraite et obtenir par la suite, des revenus complémentaires. Le rachat partiel offre la possibilité de disposer d'une partie des sommes investies sans résilier le contrat. Lors du rachat partiel, seuls les intérêts capitalisés compris dans le rachat sont taxés, et non le capital investi. La part des intérêts soumis à taxation est calculée grâce à la formule suivante :
Montant de la plus-value = Rachat partiel – {primes versées x (rachat partiel / valeur de rachat)}

Exemple :

Si l'on décide de retirer les 20 000 € d'intérêts cumulés sur un contrat d'assurance-vie de 100 000 €, on n'est en réalité taxé que sur la part d'intérêt comprise dans le rachat de 20 000 €, soit 4 000 € (correspondant à la proportion que représentent les intérêts dans la valeur totale du contrat au jour du rachat). Les 4 000 € seront alors taxés au maximum à la flat tax qui est aujourd'hui de 30 % soit 1 200 €. À titre de comparaison, un revenu de foncier de 20 000 € pour un particulier qui a une tranche marginale d'imposition de 30 % sera taxé sur les 20 000 € devra payer un impôt de 9 440 € (20 000 * (30 % + 17,2 % de CSG / CRDS)).

C'est un excellent moyen d'allier performance et sécurité, grâce à des actifs patrimoniaux adaptés à vos objectifs.

Les contrats d'assurance vie à architecture ouverte, vous permettent de placer vos fonds sur de nombreux supports comme les fonds euros bien sûr, qui vous offrent une garantie en capital mais aussi sur des supports immobiliers (SCPI), sur des OPCVM obligataires ou actions et sur des produits structurés. Il ne faut pas hésiter à se faire conseiller pour gérer son allocation d'actifs.



Pour finir, un contrat d'assurance vie peut être un instrument de garantie dans le cadre d'un emprunt et cela évitera par exemple d'hypothéquer un bien.

Anne-Charlotte THEVES



Associée Patrimium Groupe
Cabinet de Gestion de Patrimoine
PATRIMUM PARIS

1 rue de la Faisanderie - 75116 Paris - Tél. 06 83 67 72 78
anne-charlotte.theves@patrimium.fr - www.patrimium.fr

