

PASSION D'APPRENDRE

MAGAZINE

www.passiondapprendre.com

Août 2020

UTILISER INTELLIGEMMENT SON CERVEAU



 Rebondir après un échec



Des astuces pour apprendre et
entreprendre



Se former à tout âge



Développer de nouvelles
formes d'intelligences

SOMMAIRE

04

Edito

05**Rebondir après un échec****06**

Comment retrouver confiance rapidement en vous après un échec?

12

Tout est possible...

15**Apprendre et entreprendre****16**

Comment devenir un entrepreneur à succès?

20

Ne jamais cesser de se former

22

Comment apprendre rapidement et efficacement?

28

Comment travailler son vocabulaire?

31

Je suis mon meilleur investissement

35**De nouvelles intelligences****36**

Une nouvelle civilisation est en train d'advenir, même si on ne la voit pas encore

40

Développer votre intelligence amoureuse

43

Développer une nouvelle forme d'intelligence

46

Vivre positivement

48**Se former à tout âge****49**

Comment devenir meilleur chaque jour et vivre à son plein potentiel?

53

Votre créativité au service d'un monde en transition

56

Aller au bout de nos challenges

L'EQUIPE

Emilie Lisiak : Responsable éditoriale

Monika Babinska : Responsable partenaires

Jérôme Hoarau : Co-fondateur

Nicolas Lisiak : co-fondateur

Merci à tous les contributeurs !

Les experts de Passion d'Apprendre Magazine – Août 2020



Edito

Chers lecteurs, chères lectrices,

Le mois d'août est synonyme de soleil, plage, pique-nique, cocktails & doigts de pied en éventail... avec déjà une petite pensée pour la rentrée...

Le temps passe trop vite, nous attaquons déjà le 8ème mois de l'année. C'est toujours avec autant de plaisir que nous partageons avec vous cette belle aventure autour de notre magazine.

Notre sélection pour cette quatrième édition contient 4 rubriques :

- Rebondir après un échec,
- Des astuces pour apprendre et entreprendre,
- Comment se former à tout âge,
- Des outils pour vous aider à développer de nouvelles formes d'intelligences.

Vous repartirez avec des astuces concrètes pour être prêt pour ce nouveau départ que nous offre le mois de septembre !

Toute l'équipe vous souhaite bonne lecture !

L'équipe Passion d'Apprendre

REBONDIR APRES UN ECHEC



Comment retrouver confiance rapidement en vous après un échec?

Par André Roberti

06

Tout est possible...

Par Ana Sandréa

14



André
Roberti
coach et
conférencier
international

COMMENT RETROUVER CONFIANCE EN VOUS RAPIDEMENT APRÈS UN ÉCHEC

Comment rebondir dans la vie quand on touche le fond

« Un entourage aimant et non jugeant peut vous sauver la vie...»

Le 12 décembre 2012, je suis en costume face à la maire de cette petite ville en Belgique. Ma compagne porte une robe élégante.

Nous sommes excités même si il n'y a que nous dans cette grande salle. Dans quelques instants, nous allons nous dire « oui ».

Nous nous apprêtons à nous marier puis à nous envoler pour Séville pour fêter ça.

Un mois plus tard, en janvier 2013, après un mois de mariage, nous nous séparons.

Quelle désillusion !

Je me suis senti trahi et désemparé. J'y avais vraiment cru pourtant.

Cette séparation me faisait vivre un échec. Un de plus...

Je me sentais nul. Je me voyais comme un raté. Cet évènement douloureux me faisait perdre confiance en moi.

J'y avais cru pourtant. Quel échec ! Quelle honte de vivre un second divorce

alors que je n'ai que 33 ans. « Mais qu'est-ce qui cloche avec moi ? »... Ces paroles tournaient en boucle dans ma tête. Et plus je me disais cela, plus ma confiance en moi diminuait...

Et vous, Avez-vous aussi vécu des échecs dans votre vie qui ont affecté votre estime de vous ?

Une séparation, l'annonce d'une maladie, la perte d'un proche, la perte d'un emploi, une faillite, des dettes financières,... ?

A travers cet article, je souhaite vous partager 4 des étapes que j'ai mises en place lors de ces contextes douloureux. Des conseils simples et hyper efficaces pour retrouver confiance en soi et confiance en la vie.

Voici les 4 clés:

1 **Demandez de l'aide**

Entourez-vous de personnes qui vous aiment profondément et vous estiment suffisamment pour pouvoir vous aider à remonter la pente sans vous juger. Des amis, de la famille, des collègues. Ne vous posez pas en victime auprès d'eux mais plutôt en partageant votre parcours avec vulnérabilité.

Quand on vit un échec, on a tendance à se replier sur soi et s'isoler. Ne restez pas dans cette énergie car vous pourriez avoir tendance à « vous apitoyer sur votre sort ». C'est étrange comme la tristesse peut nous mettre dans une énergie qui amène inconsciemment à faire des choses qui nous rendent encore plus triste ! Par exemple, écouter de la musique très triste, regarder des photos de son ex-partenaire, se morfondre pendant des semaines,...

Je vous souhaite de développer un entourage qui vous permet d'être entendu et compris. Et auprès duquel vous allez aussi recevoir un gentil « coup de pied au derrière » pour vous aider à vous relever.

Un entourage aimant et non jugeant peut vous sauver la vie...

Je vous donne un exemple :

Quand j'avais 21 ans, je tournais mal et j'avais arrêté mes études. Je sortais beaucoup faire la fête et ces soirées étaient bien arrosées d'alcool mais aussi de drogues.

Au delà de ce contexte, il y a quelque chose que je n'ai jamais arrêté de faire : aller faire les courses chaque semaine pour ma grand-mère et lui laver ses carreaux.

Un jour où je quitte de chez elle après l'avoir aidée, elle me regarde avec des yeux remplis d'amour et me dit avec tellement de douceur : « tu changes ». Je lui ai répondu fièrement que non et lorsque j'ai refermé la porte pour m'en aller, je me suis assis sur les marches de l'escalier que je redescendais pour m'effondrer en larmes. Depuis ce jour, je n'ai plus jamais pris aucune drogue.

Son amour inconditionnel m'a sauvé la vie.

Donc, entourez-vous bien et demandez de l'aide.

Et si votre entourage ne vous permet pas de remonter la pente, faites des démarches auprès d'un professionnel de l'accompagnement si vous en ressentez le besoin.



2 Bougez

La tendance à l'apitoiement et l'isolement dont je vous parlais plus haut peut vous plonger dans une profonde inertie qui ne fera qu'empirer les choses. Sortez de là le plus vite possible ! Bougez ! Partez de chez vous pour aller marcher, prendre l'air, faire un tour.

Plus vous êtes dans le mouvement, plus vous libérez vos émotions.

Dansez votre tristesse et votre frustration. Dessinez-là, chantez-là, marchez-là, courrez-là. Faites ce que vous voulez mais bougez !

Faites quelque chose de nouveau. Une activité que vous avez toujours souhaité faire et que vous reportez. Par exemple, apprendre à dessiner ou à peindre ou à photographier ou à jouer du piano.

Le fait de démarrer une nouvelle expérience et de la répéter va vous permettre de progresser dans ce domaine.

Ce qui va se passer de littéralement magique, c'est que le progrès redonne confiance. Et plus encore, une fois cette confiance retrouvée, elle va s'élargir dans les autres domaines de votre vie.

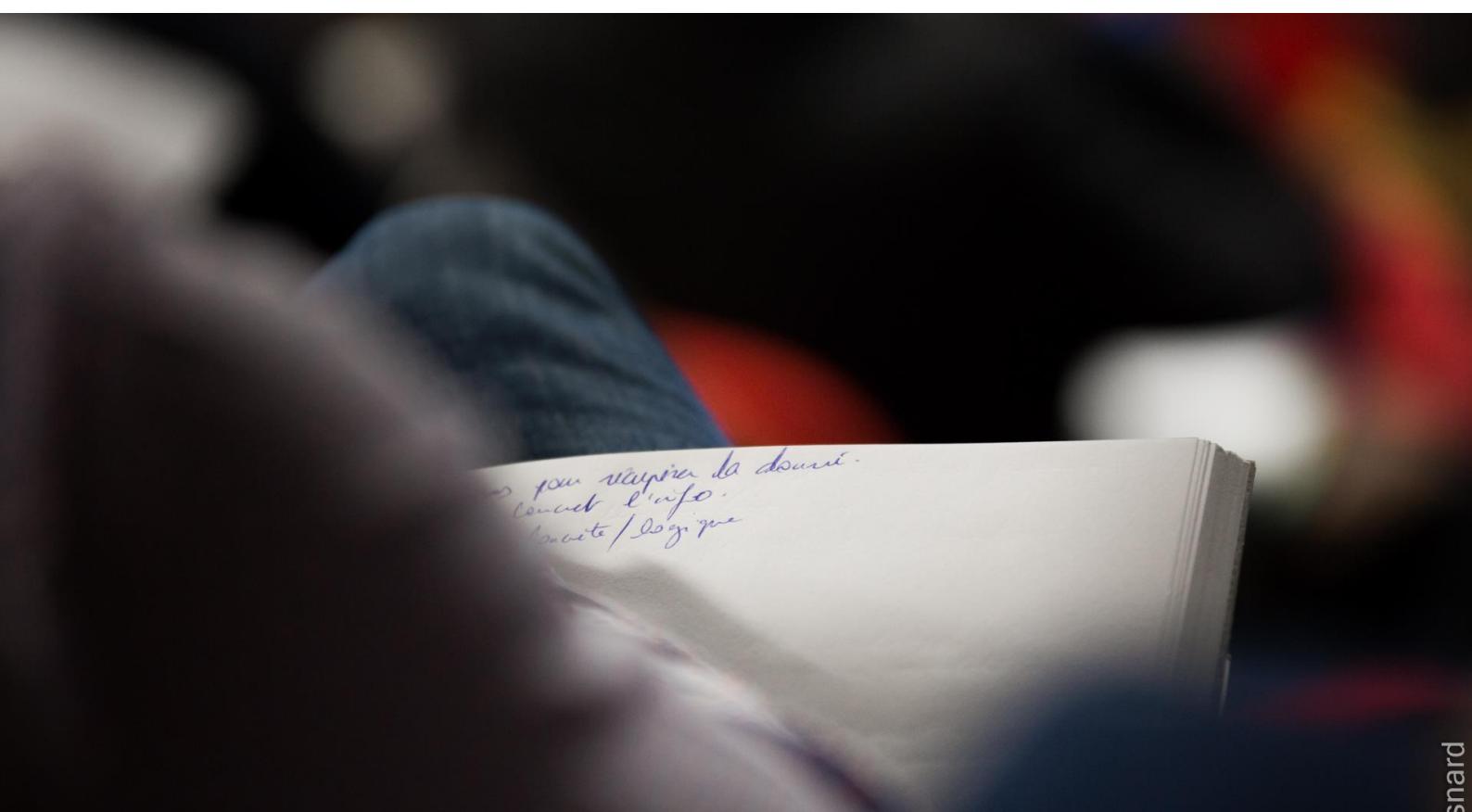
3 Habillez-vous bien

Je me souviens avoir vécu une profonde tristesse qui m'avait complètement anéanti. Un jour j'en ai eu assez de me morfondre et j'ai décidé un matin de vraiment très bien m'habiller.

Je n'avais pas de rendez-vous en particulier. Mais juste le fait de me lever, de me laver et de mettre une belle chemise avec un gilet m'a donné des émotions positives.

Je me suis senti beaucoup mieux. Instantanément.

Je l'ai répété le lendemain puis le surlendemain et cela m'a redonné du courage.



→ pour vaincre la douceur.
concentré l'info.
Société / Logique

4**Connaissez vos valeurs et nourrissez-les**

Il y a deux ans, j'ai vécu le plus grand échec de ma vie : j'ai perdu la femme que j'aimais et notre enfant qu'elle portait. Plus rien n'avait de sens pour moi. Je n'arrivais même plus à me lever.

Une amie m'a donné un conseil qui a tout changé. Absolument tout. Le voici :

« Connaissez-vos valeurs et nourrissez-les. Repartez de là, tout simplement ».

Quand elle m'a suggéré cela, je n'arrivais pas à les identifier. Puis cela a été plus clair et je me suis rendu compte qu'une de mes valeurs profondes est de transmettre et d'aider les autres à grandir.

Je me suis demandé comment je pouvais nourrir cette valeur au travers de l'expérience que je vivais.

Et j'ai réalisé que je souhaitais faire un petit atelier avec 4 ou 5 personnes pour partager mon expérience et à quel point cette expérience me permettait de mieux me connaître.

Ce qui est fabuleux, c'est que après une première date où il y avait 5 personnes, je me suis senti heureux.

Heureux d'avoir transmis.

Même si mon cœur était sans dessus-dessous, à ce moment-là précis j'avais connu un instant de paix.

J'ai donc recommencé et il y avait 10 personnes.

Puis il y en a eu 20, puis 40, puis 100, puis 200, puis 1000...

Ce petit atelier s'est transformé en une conférence qui s'appelle « Vivez la vie de vos rêves » et qui a touché des milliers de personnes en Belgique, France, Suisse, Luxembourg et Canada.

On dit que « De la boue, naît le lotus ».

Si ceci vous parle, je vous propose de vous inscrire sur mon site pour recevoir 4 vidéos de coaching ainsi que 2 pdf's avec un exercice qui vous permettra d'identifier vos valeurs les plus profondes et de vous créer une vie sur mesure.

Allez sur www.andreroberti.com et vous verrez une petite fenêtre apparaître avec une invitation à laisser votre prénom et email pour recevoir ces 4 vidéos.

Voilà donc 4 étapes qui, je l'espère, vous permettront de vous relever après un échec et reprendre confiance en la

merveilleuse, unique et lumineuse personne que vous êtes !

Dans l'absolu, ma conviction est qu'il n'y a pas d'échecs. Juste des expériences. Quand vous traversez un moment difficile, retenez-en la leçon et relevez-vous. La vie vous attend. Elle est courte. Profitez de chaque instant. Osez. Brillez. Et éclairez les autres. Le monde en a besoin.

Avec mon affection,

Article écrit par André Roberti





ANDRE ROBERTI

Coach et conférencier international

Coach et conférencier international en croissance personnelle et altruiste, fondateur de l'école de coaching selon la méthode P.A.S.S.I.O.N.

Rejoignez-moi sur mon site <https://www.andreroberti.com> afin de recevoir 4 vidéos de coaching offertes et 2 pdf's qui vont vous permettre de découvrir vos valeurs profondes (je vous en parle dans le point 4 de cet article).



Ana Sandrea
thérapeute et
coach intuitive

TOUT EST POSSIBLE...

Et vous, quelle est votre façon de faire face aux défis d'évolution que la vie vous envoie ?

« Je ne voyais que des obstacles mais parallèlement à ça, j'ai commencé à me connecter à mes rêves de jeune fille »

Dans l'adversité, nous nous réagissons tous différemment.

Les uns comptent sur leur volonté, les autres préfèrent s'appuyer sur leurs proches ou s'en remettre au destin... Et encore d'autres, font alliance avec la vie...

En 1997, je rencontre un charmant français au Venezuela, nous tombons amoureux, notre relation est tellement puissante que lorsqu'il doit rentrer en France il me propose de le suivre.

Pour moi c'était le rêve, je trouvais toute cette histoire tellement romantique que j'ai dit OUI sans hésiter. Quand nous sommes arrivés en France, nous avons d'abord habité 1 an chez ses parents, puis peu à peu toute la dynamique de notre belle relation s'est transformé et a viré au cauchemar. Malgré cette situation difficile, nous avons été marié pendant 5 ans car j'étais non seulement dépendante financièrement de lui mais aussi parce que j'ai passé plusieurs années à me trouver des excuses.

J'étais effrayée d'être dans un pays où je ne maîtrisais pas très bien la langue et où je ne savais pas quoi faire car j'étais avocate mais je ne voyais pas

comment exercer ma carrière en France.

Dans cette relation tout n'était que violence, verbale, Physique, psychologique...

Cela a été un moment très dur pour la Femme, la Mère, l'Être humain que je suis.

Au début je me sentais victime, j'avais perdu toute confiance en moi, tout me paraissait compliqué et insurmontable à l'époque. Je ne voyais que des obstacles mais parallèlement à ça, j'ai commencé à me connecter à mes rêves de jeune fille.

J'avais beaucoup de rêves, ils étaient beaux et lumineux.

Tous m'emmenaient au bonheur mais, la réalité que je vivais ne ressemblait à aucun.

Un jour, une petite lumière s'est allumée en moi, je voulais autre chose. Je n'acceptais pas ce qui paraissait être mon destin.

J'ai décidé de défier mon sort même si je ne savais pas comment faire concrètement, je me suis dit que la vie allait me guider.

J'ai décidé de dire NON à cette vie, je la trouvais trop triste pour mes deux enfants et pour moi. J'aspirais à autre chose pour nous tous.

J'ai décidé de m'en sortir et de poursuivre mes rêves car je ressentais qu'ils étaient possibles.

Le divorce a été aussi douloureux et compliqué que le mariage. J'ai suis passée par des moments économiques très limites, j'ai à plusieurs reprises failli perdre mes enfants mais j'étais déterminée.

J'ai donc pris la décision la plus importante de ma vie et commencé un long travail de guérison de mes blessures. Je ne me voyais plus en victime, je savais que j'avais créé toutes ces situations à partir d'une partie de mes souffrances, des mes croyances et j'ai décidé de les prendre charge.

Des années de galères se sont succédé, malgré les difficultés plus rien n'était pareil, car je me sentais différente à l'intérieur, je m'aimais de plus en plus, je ressentais une énergie, une force incroyable, je reprenais confiance en moi, je me sentais et me savais capable de m'en sortir, de créer mes rêves. Ils ne m'ont jamais quitté.

Puis peu à peu les choses se sont améliorées : mes relations amoureuses étaient de plus en plus respectueuses.

Sur le chemin j'ai retrouvé ma mission d'âme : Je suis devenue à mon tour thérapeute, spécialisée dans la guérison des blessures, des peurs, de l'autosabotage, des croyances limitantes...

Mes accompagnements sont enrichis par mes expériences passées.

Cela fait maintenant 10 ans que j'ai l'honneur d'accompagner plus de 5000 personnes pour guérir de leurs blessures. Mes finances, un des points de tension de toute ma vie, ce sont elles aussi transformées.

Les clefs de cette transformation ? Sans nul doute le travail sur moi, je n'ai jamais arrêté et cela a porté fruits.

Aujourd'hui, je vis mes rêves de petite fille, je n'ai pas une vie parfaite, loin de là, je vis une VIE, avec tout ce qui cela comporte mais elle n'est plus guidée par la peur, la souffrance, les émotions douloureuses, par les autres...

J'ai réussi à créer un alignement très fort, je vis encore des moments difficiles, mais comme je ne les vis plus comme avant ils ne durent pas très longtemps et quand ils restent, j'ai des outils pour aller les scruter car je sais que chaque difficulté est une invitation pour me connaître, me connecter à moi et aux autres, pour ouvrir mon cœur... Et cela génère beaucoup de paix en moi.

Je suis en train de renouer avec l'émerveillement, l'enchanted, la gratitude. Je trouve que la vie est un voyage merveilleux.

Le 06 mai dernier, j'ai eu 50 ans et je suis tellement curieuse de découvrir les aventures que cette deuxième partie de ma vie me réserve... J'ai envie d'écrire d'autres chapitres du livre de mon existence.

Je souhaite juste finir avec un « Merci la Vie ».

Article écrit par
Ana Sandrea



ANA SANDREA

Thérapeute et coach intuitive

Née au Venezuela, elle vit en France depuis près de vingt ans. Elle maîtrise plusieurs types de thérapie, mais sa spécialité est la guérison des blessures émotionnelles. Elle a fait de son évolution et de celles des autres une passion et une mission.

Elle a publié *Êtes-vous votre pire ennemi ?*, en 2015 aux éditions Lanore « et a publié également un livre et plus tard un jeu des cartes : « Guérir de ses blessures émotionnelles » aux éditions trédaniel. Elle est également la fondatrice du « Sommet de la Conscience

“
Vous avez des ressources que vous ne soupçonnez pas. Ils sont infiniment plus grands que les défis de vie que vous traversez. Ces défis sont dans votre chemin pour les révéler...

Ana Sandrea

APPRENDRE ET ENTREPRENDRE

Comment devenir un entrepreneur à succès?

Par Biba Pédron

16

Ne jamais cesser de se former

Par Carmen Jean Baptiste

20

Comment apprendre rapidement et efficacement?

Par Sandrine Izenbart

22

Comment travailler son vocabulaire?

Par Christine Abadie

28

Je suis mon meilleur investissement

Par Dominique Saut

31

COMMENT DEVENIR UN ENTREPRENEUR À SUCCÈS

6 étapes pour avoir un business à 6 chiffres en un temps record

1 Faire une étude de marché

Avant de commencer à se lancer il est important une fois que l'on a choisi le type d'activité que l'on souhaite faire, c'est de regarder la concurrence. Qui sont nos concurrents ? Que font-ils ? Comment le font-ils ? Quels types de produits ou services vendent-ils ? Comment font-ils leur communication ? Sur quels médias font-ils leurs promotions ?

Il est important de tout connaître presque sur le bout des doigts, afin de savoir ce qu'ils font, et comprendre éventuellement ce qu'il manque sur ce marché. Il faut étudier ce que les clients veulent, ce dont ils ont besoin et qui n'est pas proposé par les concurrents.

2 Définir son client idéal

Oui je sais, rien de nouveau, vous avez entendu cela de nombreuses fois. Pour autant, encore trop d'entrepreneurs se lancent en oubliant de commencer par cette étape. Tenter de vendre à tout le monde, donne comme résultat de ne vendre à personne. Il est important de définir votre niche et le profil de votre client idéal, et la 1ere étape, votre étude de marché, va vous aider aussi à savoir avec qui travaillent vos concurrents. Voulez vous le même type de clients, si vous avez vu comment vous différencier vous n'avez pas envie de faire comme tout le monde.

Afin d'attirer uniquement les personnes avec qui vous avez envie de travailler, vous devez savoir vous présenter en quelques secondes, en indiquant : 1/Qui vous êtes, 2/Ce que vous faites, 3/A qui vous vous adressez 4/Les bénéfices de vos services ou produits. Et je dis bien les bénéfices et non les caractéristiques. C'est-à-dire de montrer les résultats que les personnes obtiendront avec vous, l'expérience et la transformation de vie que vous leur apportez et non juste le comment vous allez les aider.

3 Avoir un message marketing clair

Savoir avec qui vous voulez travailler, est une bonne chose, maintenant il va falloir communiquer de façon claire et précise afin d'attirer ces personnes. Vous devez connaître leurs maux, leurs challenges, leurs problèmes, afin qu'ils se reconnaissent dans vos paroles, et vous devez savoir transcrire ces maux, en mots, qui vont résonner de suite avec eux. Ainsi que cela soit dans votre communication orale ou écrite, ils se reconnaîtront de suite, en se disant « ça c'est moi, c'est exactement mon problème et cette personne me comprend tout à fait, c'est LA personne qu'il me faut».

COMMENT DEVENIR UN ENTREPRENEUR À SUCCÈS

4 **Définir son positionnement et son branding**

Qu'est-ce que le personal branding ? C'est vous, votre personnalité, votre histoire, votre parcours, votre authenticité. C'est ce qui vous différencie de vos concurrents et vous rend UNIQUE. De nombreuses personnes viendront vers vous, car elles se retrouveront dans votre histoire ou votre parcours et si votre communication est efficace, comme vu dans l'étape 3, elles savent que vous êtes LA personne pour elles. Elles se sentent proche de vous.

Alors qu'avez-vous de différent, d'unique ? Que souhaitez-vous que l'on dise de vous lorsque vous avez le dos tourné. C'est à vous de transmettre l'image que vous souhaitez donner et que vous « dictiez » en quelque sorte, ce que vous souhaitez que l'on pense de vous, et la façon dont on vous considère. Il est important de savoir que ce que les gens achètent en premier ce ne sont pas vos produits ou services, mais VOUS, votre personne, votre histoire. En second, ce que vous pouvez faire pour eux et les résultats qu'ils vont obtenir grâce à votre expertise ou compétence. Et enfin ils achètent si c'est leur priorité. Raison pour laquelle vous devez montrer dans votre communication, que l'expérience ou la transformation de vie que vous allez leur apporter, est leur priorité maintenant, pas dans des mois ou des années. C'est aussi ce qui vous aidera à vendre plus quel que soit vos tarifs.

5 **Automatiser son business**

Que votre activité se fasse en présentiel ou non, il est important qu'une partie de votre business soit automatiser grâce à vos offres et tunnels de vente. Si vous ne vendez qu'en présentiel, et qu'il vous arrive quelque chose qui vous empêche de travailler, ou si vous tombez malade, ou si vous voulez vous absentez plusieurs semaines ou mois, ou si comme récemment vous êtes confiné, alors que devient votre activité ? Tout s'arrête. Et c'est malheureusement ce qui s'est passé cette année avec les deux mois de confinement. Beaucoup d'entrepreneurs n'étaient pas prêts à travailler différemment ou à s'adapter rapidement à la situation.

C'est la raison pour laquelle afin d'avoir un business qui tourne tout le temps même sans vous, même quand tout s'arrête ou quand vous dormez, il faut l'automatiser. C'est-à-dire vendre d'une façon différente, vendre des formations en ligne, ou des produits en ligne au travers de tunnels de ventes et de séquences d'emails qui proposent vos offres. Ainsi votre rôle est d'amener les prospects à s'inscrire à votre liste, grâce à un cadeau gratuit, un quizz, un challenge, une série de vidéos, un ebook ou autres, il suffit juste d'être créatif. Ensuite une fois dans votre séquence, c'est d'automatiser l'envoie des emails au rythme que vous souhaitez, plusieurs fois par semaine, une fois par semaine, tous les quinze jours, cela dépend de votre cible, et d'envoyer les prospects sur vos diverses offres soit en partant de la moins chère à la plus chère, soit de la plus chère à la moins chère.

COMMENT DEVENIR UN ENTREPRENEUR À SUCCÈS

6 *Savoir passer de conversation à conversion*

Comme vu au début, n'oubliez pas que les gens vous achètent VOUS en premier, votre histoire, votre parcours, votre expérience, votre authenticité. Ils se connectent à vous, s'identifient à votre histoire, puis ils vous aiment, vous font confiance et décident d'acheter car ils ont vu que vous êtes LA personne qui a la solution à leurs problèmes et va les aider à obtenir le résultat qu'ils souhaitent.

C'est pourquoi dans toute votre communication orale ou écriture, vous devez montrer en permanence : 1/qui vous êtes, 2/ce que vous faites, 3/a qui vous vous adressez 4/les bénéfices de vos services, afin qu'ils sachent à quoi s'attendre. Ils auront vu les résultats de vos clients passés et actuels et seront convaincus qu'ils auront les mêmes résultats. Ainsi, vous n'avez rien à vendre ou à faire un pitch commercial, ils prendront leurs décisions de travailler avec VOUS, quel que soit vos tarifs. Vous serez passé de conversation à conversion.

Cette notion de conversion est importante, surtout si vous n'aimez pas vendre ou vous vendre, car cela supprime la notion de transaction, et vous permet de vous concentrer uniquement sur l'aide que vous apportez à vos clients. Pas juste sur le temps ou vous travaillez avec lui, mais pour transformer sa vie future.

Article écrit par
Biba Pédron

En suivant ces étapes, en étant constant dans le développement de votre business, présent et omniprésent sur votre marché, grâce à votre communication pour attirer de nouveaux clients, vous deviendrez non seulement un entrepreneur à succès, mais aussi UNIQUE.



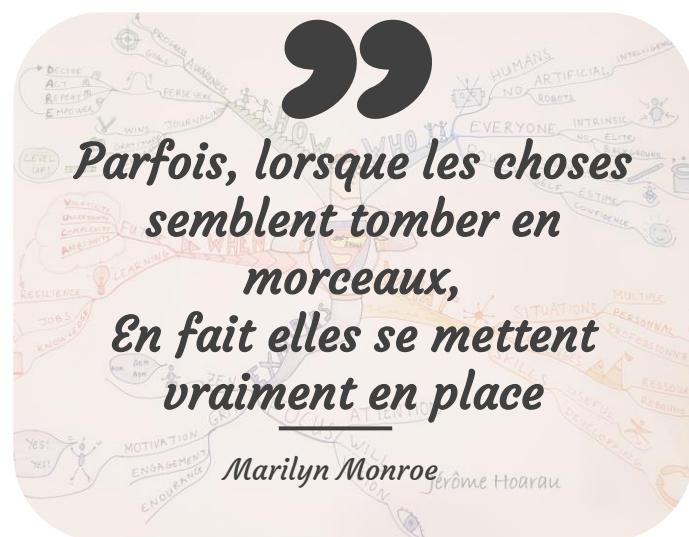
BIBA PEDRON

Business & Mindset Coach, auteur, best-seller et speaker

Biba aide les solo-entrepreneur(e)s à comprendre et à mettre en place le marketing, le branding.

Le but, développer leur visibilité pour attirer plus de clients, accroître leurs entreprises et gagner plus d'argent en un temps record, tout en réalisant leur passion.

Son site : www.BibaPedron.com





Carmen
Jean-Baptiste
Home-Organiser

NE JAMAIS CESSER DE SE FORMER

« Travailler beaucoup à faire ce que l'on aime ! »

Bien-être et développement personnel. Pourquoi ?

Après des années d'apprentissage et de formation. Je me suis rendu compte que, au-delà d'une ou de plusieurs nouvelles compétences acquises, je me sentais différente, voir transformée.

Ce constat je l'ai fait aussi bien à l'issue de formations ayant pour thème, le bien-être ou le développement personnel que dans d'autres domaines.

Un programme de formation à l'échelle d'une vie, est-ce possible ? Oui ! A l'issue de mon parcours de scolarité, et quelques années d'études supérieures plus tard, Je me suis rendue compte que je n'étais pas satisfaite. J'ai développé une soif d'apprendre qui est toujours intacte aujourd'hui. Tout en travaillant, J'ai multiplié les formations, en présentiel et à distance. Je continue aujourd'hui dès que possible et je profite des opportunités en E-learning.

Les clients particuliers et professionnels que j'accompagne, me font des compliments sur ma générosité. Je peux me déplacer en France et en Europe, (si besoin, par visio). J'interviens à domicile, en qualité d'Home-organiser, pour repenser un système de rangement et d'organisation. Mes clients sont débordés par un rythme de vie trop intense (vie professionnelles,

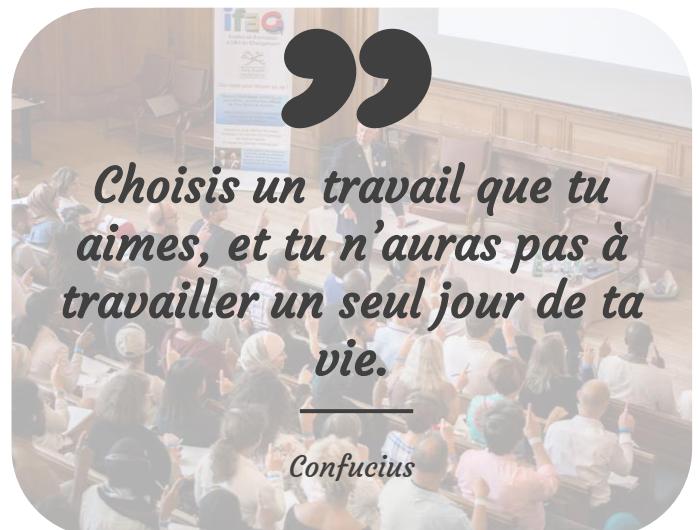
enfants...), ils vivent dans des maisons saturées d'objets et de meubles, parfois de vêtements et papiers inutiles. Ils vivent une période difficile de deuil ou de séparation. Nous abordons des notions de tri, de désencombrement d'espace. L'important est de le faire ensemble et de vérifier l'importance de chaque objet, ou de chaque meuble qui constitue notre environnement personnel. Pour intervenir dans l'intimité des clients, il faut rester humble et être préparée à des réactions « inattendues ». Beaucoup de personnes ne soupçonnent pas assez la valeur sentimentale de certains objets. Nous commençons toujours par un état des lieux, ensuite, l'accompagnement peut durer plusieurs semaines. Il est plaisir de constater le changement d'attitude, proche de l'apaisement, au fur et à mesure des séances.

J'interviens auprès des Praticiens bien-être, en qualité de business-coach, pour réfléchir et envisager une meilleure stratégie de développement et de pérennisation de l'activité. Être Praticiens bien-être, c'est être en dans « le don ». Je rappelle à toutes celles et ceux qui me font confiance, qu'il faut se préserver, se protéger aussi. Être Praticiens bien-être, c'est aussi être entrepreneur et qu'il faut aussi maîtriser les techniques commerciales et marketing pour faire venir à soi des

clients. Mais qu'il est possible de le faire en conservant ses valeurs, avec une certaine éthique.

Ma vision des choses : Travailler beaucoup à faire ce que l'on aime !

Article écrit par
Carmen Jean-Baptiste



CARMEN JEAN-BAPTISTE

Home-Organiser, Business-coach pour praticiens bien-être

Ce qui m'anime, c'est de rester en éveil et de me laisser surprendre par de nouvelles connaissances qui ont un impact sur ma vie personnelle et professionnelle. Je travaille comme je suis.

Aujourd'hui je parviens enfin à m'épanouir dans une activité qui me correspond. Ce que j'ai appris, je peux le transmettre aux particuliers et aux professionnels que j'accompagne.

Mon site : www.homeorganiser.eu



COMMENT APPRENDRE RAPIDEMENT ET EFFICACEMENT

Voici la formule magique tirée de mon expérience dans l'apprentissage de l'italien

« Tout apprentissage n'est fructueux que s'il est motivé par une impulsion qui vous anime assez pour y mettre votre énergie et votre concentration »

L'envie d'apprendre

L'envie d'apprendre nous anime tous à un moment de notre vie. Arrivé à l'âge adulte, une ressource nous ait particulièrement précieuse : le temps. Comment faire pour apprendre rapidement et efficacement ce que vous avez toujours souhaité apprendre ? Dans cet article, je vous livre huit secrets tirés de mon expérience personnelle.

Bonjour. Je m'appelle Sandrine. Si vous me lisez c'est que vous faites face à un dilemme. Vous aimeriez apprendre quelque chose mais aimeriez le faire rapidement. Vous vous demandez sans doute comment faire.

J'étais comme vous. Passionnée de la langue italienne, j'ai toujours voulu l'apprendre mais j'ai eu au cours de ma vie des choses plus pressantes qui se sont présentées. Et puis un jour je me suis réveillée et j'ai décidé de changer ça. Voici comment vous pouvez vous aussi le faire.

Tout est une question de temps : oui mais combien au juste ?

Connaissez-vous la durée nécessaire pour devenir un expert dans un domaine ? Si l'on en croit Malcom Gladwell qui est l'auteur du livre "Outlier, The Story of Success", il faut 10 000 heures de pratique dans n'importe quel domaine

pour atteindre le niveau de maîtrise associé à un expert de classe mondiale. Horreur... Vous n'avez pas autant de temps à consacrer à ce que vous souhaitez apprendre.

Rassurez-vous ! Vous n'aurez pas besoin de 10 000 heures même pas de 100 heures mais de 20 heures « seulement » pour être compétent dans le domaine que vous avez choisi d'apprendre. Je tiens ce chiffre de Josh Kaufman. Cet américain est l'écrivain de nombreux bestsellers, conférencier de rang mondial et auteur du Personal MBA. Plus largement, Kaufman indique que ces 20 heures sont applicables à tout type de sujet : de la musique, à la couture, la danse, la cuisine en passant par les langues étrangères.

Voici donc la durée cible que vous pouvez vous fixer afin d'apprendre rapidement et efficacement ce que vous cherchez à apprendre. Mais ce n'est pas tout. Apprendre c'est bien mais le faire efficacement et rapidement demande une stratégie. Voyons cette dernière, voulez-vous ?

Pourquoi est-ce important pour vous d'apprendre ceci ?

Vous êtes-vous déjà posé la question suivante ?

Que vous désiriez apprendre le piano, le coréen ou le tir à l'arc n'a pas d'importance en soi. Le plus important est pourquoi vous souhaitez le faire ? Est-ce un rêve que vous avez depuis votre enfance ? Est-ce quelque chose qui vous permettra d'obtenir une promotion ? Ou est-ce une faculté qui vous permettra de vous libérer plus de temps pour faire autre chose comme voir des amis ou aller pêcher avec vos enfants ?

Tout apprentissage n'est fructueux que s'il est motivé par une impulsion qui vous anime assez pour y mettre votre énergie et votre concentration. Si vous ne ressentez pas assez le désir d'apprendre ce que vous souhaitez apprendre, cela ne marchera pas.

N'hésitez pas à écrire sur une feuille de papier pourquoi vous voulez apprendre ceci ou cela et à l'accrocher quelque part chez vous. Cela vous aidera car apprendre est un marathon. Votre motivation doit

être maximale.

Quelques ressources de bonne qualité valent mieux qu'une bibliothèque

Au début de votre apprentissage vous serez sans doute plein d'entrain. Désireux ou désireuse de tout savoir, vous achèterez peut-être de très nombreux ouvrages sur le domaine ou dévaliserez la bibliothèque de votre quartier des livres sur le sujet...

Si je ne peux bannir tel enthousiasme (car je l'ai moi-même vécue), j'aimerais vous donner un conseil d'amie. Les ressources sont en effet nécessaires pour apprendre un sujet. Cependant trop de livres tueront votre motivation. Il vaut mieux que vous commenciez avec un ou deux livres de référence plutôt qu'une dizaine. Ceci pour deux raisons majeures :

- Moins de ressources vous permettront de les étudier de façon plus profonde. Vous aurez ainsi le sentiment d'avancer concrètement.
- Trop de ressources vous paralyseront car vous vous sentirez perdu. Par où commencer quand on a 15 ouvrages sur la permaculture ?

Je vous conseille donc pour apprendre rapidement de choisir un petit nombre d'ouvrages en effectuant des recherches sur internet. Les meilleures ressources sont les mieux notées et leurs lecteurs en parlent sur les différentes plateformes de vente en ligne.

Les six stratégies pour apprendre rapidement

1 | Apprendre avec d'autres

Apprendre vient du latin « apprehendere » et signifie : prendre, saisir et attraper. Or dans le contexte de ces trois verbes, il y a une action entre un point de départ et un point d'arrivée. Une énergie et une dynamique sont également en jeu. Apprendre en groupe permet une émulation parmi les apprenants. Chacun se sent challengé car les échanges favorisent la stimulation intellectuelle de tous. Afin d'apprendre avec d'autres, vous pouvez rejoindre des groupes de discussion Facebook ou LinkedIn sur le sujet, des forums ou des clubs physiques qui organisent hebdomadairement des réunions. Se sentir appartenir à un groupe est un excellent stimulant qui nous empêche de laisser tomber quand la motivation diminue. Que diriez-vous à Martine si vous n'allez pas à la prochaine leçon de salsa ?

2 | Partagez ce que vous apprenez

Partager ce que l'on apprend permet d'ancre les connaissances en cours d'acquisition. En effet, le fait d'enseigner aux autres va vous forcer à reformuler la connaissance faisant ainsi travailler votre cerveau qui doit d'abord comprendre la notion clairement avant de la partager. La beauté du partage est que non seulement vous y gagnerez mais ceux qui vous entourent aussi. Pour cela pourquoi ne pas créer un compte Instagram, tweeter ou YouTube pour partager votre apprentissage ?

C'est ce que j'ai personnellement décidé de faire. Et ça marche !

3 | Apprenez à aimer l'erreur

Vous me direz peut-être : « Oui mais comme j'apprends je vais faire des erreurs... Que vont dire les gens qui liront mes posts ? » Rassurez-vous j'avais la même peur. Certes vous apprenez. Vous ne pouvez donc être parfait. Or ce que vous partagez est votre parcours d'apprentissage non un cours d'enseignant. Apprendre à aimer l'erreur va vous libérer sur de nombreux aspects.

Vous avancerez plus vite dans votre apprentissage car le jugement d'autrui n'aura plus le même impact sur vous.

Vous aurez également une autre vision de l'erreur, plus positive. En effet, si l'on y pense l'erreur est un autre nom pour désigner l'apprentissage après tout.

Les six stratégies pour apprendre rapidement

4 Accueillez la critique ou le feed-back de façon positive

Les remarques viendront je peux vous le garantir. Je les ai moi-même fréquemment sur mon blog. La plupart de ces gens cherchent à aider. Aussi ils vous donneront un feed-back qui sera à première vue abrupt. Ne le prenez pas au premier degré. Voyez plutôt ceci ainsi. Cette personne a pris de son temps personnel pour écrire un commentaire sur un de vos posts afin de « corriger » une notion. C'est un vrai cadeau qu'elle vous fait. Si la correction est justifiée et correcte alors ce feed-back est une bénédiction.

J'ai personnellement appris à prendre toute remarque et à l'analyser ainsi : « Est-elle constructive ? Est-elle fondée ? » Si oui alors je remercie chaudement la personne qui la faite car elle m'a permis d'avancer un peu plus vers mon objectif personnel.

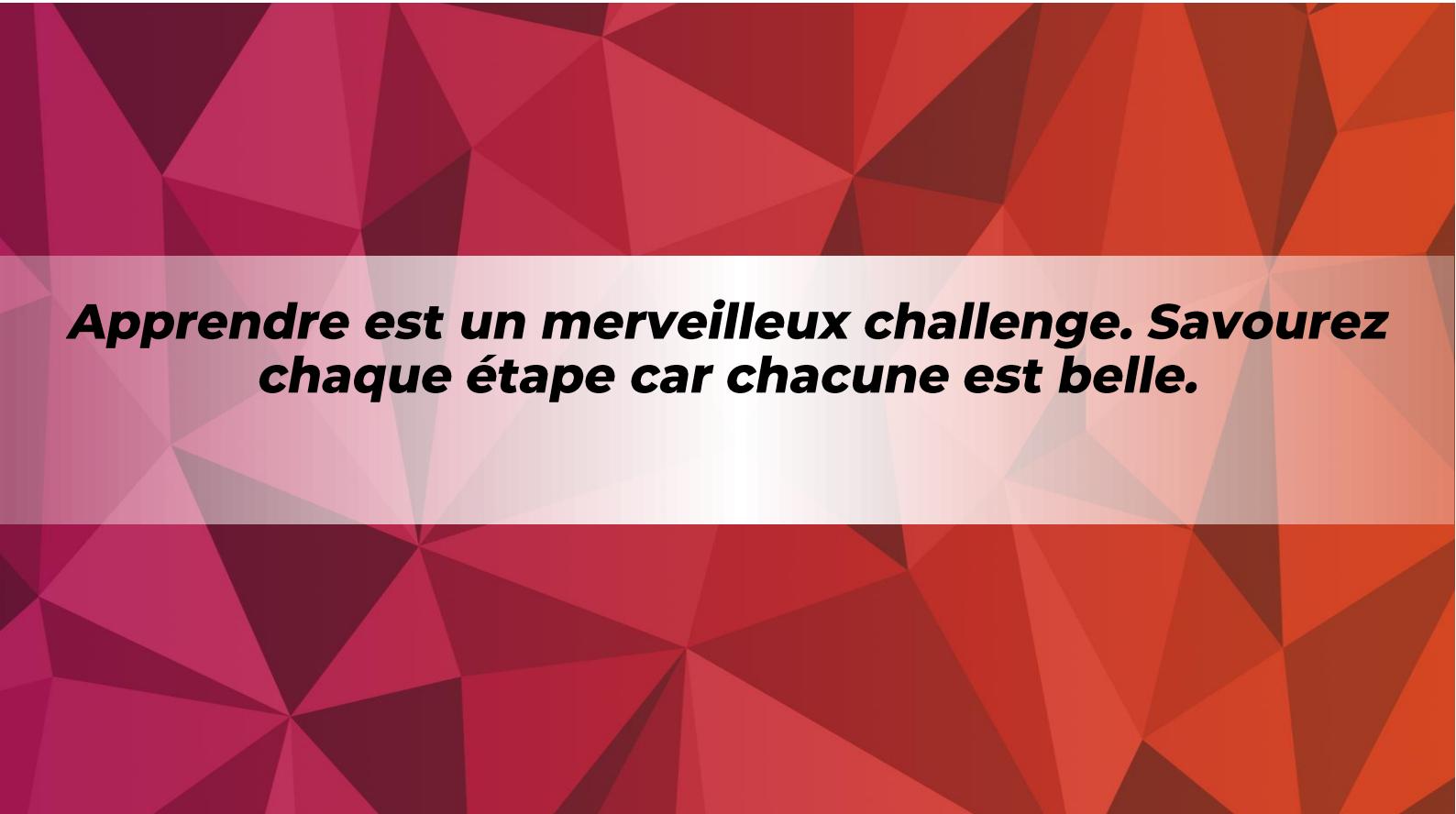
5 Soyez persévérant : apprendre est un marathon

Comme nous l'avons vu plus haut, vingt heures sont nécessaires pour atteindre la première marche de maîtrise. La patience sera votre meilleure alliée dans votre marathon personnel pour acquérir ladite compétence que vous souhaitez avoir. Encouragez-vous régulièrement en vous disant : « Je suis fier/fière de moi car je m'investis pour me développer. » Célébrez également vos petites victoires dans votre apprentissage. Cela vous permettra de continuer votre marathon mais ne lâchez rien. La persévérance est l'un des piliers de l'acquisition des connaissances.

6 Montrez-vous bienveillant avec vous-même

Apprendre requiert de l'humilité et de la bienveillance envers soi. C'est un merveilleux chemin dans lequel l'on apprend beaucoup de choses sur soi-même. Or sans bienveillance, vous aurez du mal à persévérer dans votre apprentissage. En vous montrant bon envers vous-même dans votre apprentissage, vous apprendrez plus rapidement car vous saurez qu'apprendre c'est faire des erreurs et recommencer pour gagner un jour.

Article écrit par
Sandrine Isenbart



Apprendre est un merveilleux challenge. Savourez chaque étape car chacune est belle.

Merci au magazine Passion d'apprendre pour m'avoir permis de vous partager ces mots qui je l'espère vous aideront dans votre chemin d'apprentissage. Merci à Emilie Lisiak pour son soutien et l'opportunité de contribuer au magazine qu'elle m'a offerte.

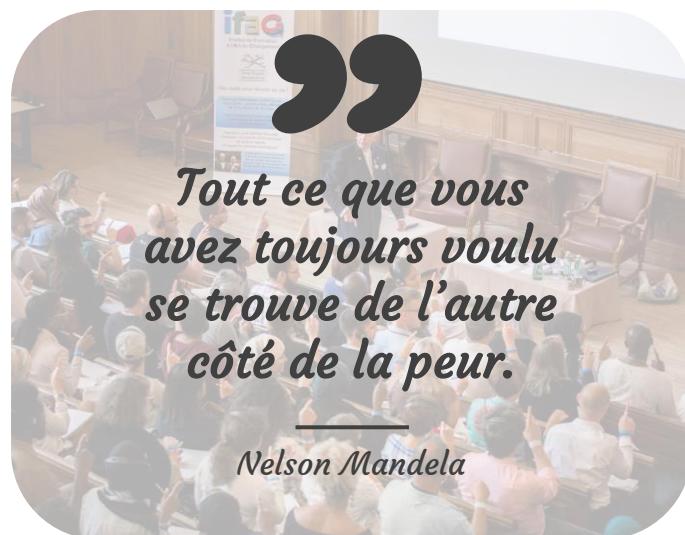


SANDRINE ISENBART

Blog Plaisir d'apprendre l'italien

Passionnée d'Italie depuis toujours, Sandrine a créé le blog Plaisir d'apprendre l'italien pour pouvoir partager son amour de la langue au travers de leçons et articles sur des thèmes comme la cuisine ou la culture italienne.

Pour accéder à son blog :
<https://plaisir-d-apprendre-l-italien.com/>





Christine
Abadie
coaching
individuel

COMMENT TRAVAILLER SON VOCABULAIRE ?

Notre façon de communiquer détermine qui nous sommes et révèle l'univers dans lequel nous évoluons. Enrichir son vocabulaire permet de mieux s'exprimer tant à l'oral qu'à l'écrit, de se cultiver et facilite nos relations avec les autres.

« Quel que soit votre dominante sensorielle, vous pouvez à chaque instant travailler votre vocabulaire »

Communiquer...

Transmettre des informations, vendre un produit ou un service, raconter une histoire, inciter à l'action, débattre ou encore convaincre nécessitent l'utilisation d'un vocabulaire étoffé. Manier les bons mots facilite et précise grandement la communication qu'elle soit sous la forme orale ou écrite. Encore faut-il posséder un vocabulaire suffisamment riche pour éviter les répétitions. Et cela se travaille. Que vous ayez 20 ans ou 80 ans, il est toujours possible d'enrichir son vocabulaire. C'est une question d'entraînement.

Quelque soit la profondeur et l'intelligence de votre contenu, les « euh », « genre », « donc », « en fait », « alors » à répétition, vont polluer votre communication, empêcheront définitivement la bonne compréhension de votre message et témoigneront d'une sémantique pauvre et sera associé à un manque de culture. Diversifier son vocabulaire permet d'écrire et de parler avec plus de facilité. Mais aussi de renouveler les verbes pauvres qui sont majoritairement utilisés tels que les verbes être, faire et avoir que l'on utilise à toutes les sauces. Par exemple : Je fais à manger sera remplacé par je cuisine, ou encore on veut partir en Guadeloupe cet hiver gagnera en clarté et en élégance en utilisant : on planifie de partir en Guadeloupe cet hiver. La langue française est une des plus riches au monde et en connaître ses subtilités permet de raviver son vocabulaire.

Rappelons que nous

choisissons notre langage lors de notre enfance par rapport à plusieurs paramètres : notre éducation, nos valeurs, notre culture mais aussi de l'image que nous avons de nous-même et bien sûr de notre dominante sensorielle. En effet, nous possédons cinq sens et au fur et à mesure que nous grandissons, nous privilégions un canal sensoriel plutôt qu'un autre qui influence considérablement notre sémantique personnelle. Ainsi, un individu visuel – dont le sens dominant est la vue – emploiera des phrases du type : je vois ce que vous dites ou bien comment voyez-vous les choses ? un auditif – dont le sens dominant est l'ouïe dira : j'entends bien ce que vous dites ou bien je vous écoute, que dites-vous de cela ? et enfin un kinesthésique dira : je sens ce que vous me dites ou comment ressentez-vous cette situation ?

Quel que soit votre dominante sensorielle, vous pouvez à chaque instant travailler votre vocabulaire.

Le premier outil est de lire. Il ne s'agit pas de se forcer à lire des romans philosophiques de plus de 1000 pages. De lire ce qui vous procure du plaisir que ce soit des livres, des magazines, des journaux, des biographies, des articles. Lisez un peu chaque jour en choisissant un rythme de lecture qui vous convient (dans les transports, le soir avant de vous endormir, le matin). En plus de travailler votre vocabulaire, vous enrichirez votre culture générale.

Au même titre que lorsque vous apprenez une langue étrangère, vous vérifiez les mots inconnus pour en connaître la traduction, en français, c'est la même chose. Dès que vous lisez un mot que vous ne comprenez pas, cherchez-en la définition pour élargir votre sémantique personnelle. Libre à vous d'insérer dans votre livre, une feuille blanche sur laquelle vous noterez tous les mots qui vous sont étrangers. Fixez-vous l'objectif d'apprendre trois nouveaux mots par semaine dans un premier temps. Lorsque vous voyagez, attendez dans une file d'attente, sortez votre feuille et révisez les mots nouveaux. Une technique consiste à écrire ces mots et leur définition sur des Post-it que vous collerez sur le miroir de votre salle de bains, sur la machine à café ou dans un endroit que vous fréquentez quotidiennement.

Le second outil est de vous inscrire sur un site de dictionnaire en ligne afin de recevoir « le mot du jour ». Apprenez-le quotidiennement.

Le troisième outil est de retrouver le plaisir des jeux de société en famille notamment en jouant au Scrabble. Ce jeu existe aussi sous forme d'application sur votre smartphone. Ou encore les mots fléchés, codés ou croisés qui assurément vous apprendront de nouveaux mots.

Le quatrième est de vous procurer la liste des marqueurs logiques tels que mais, et,

or, par conséquent pour lier vos paragraphes oraux et écrits. Cela ajoute une structure à votre parole qui facilitera la compréhension de votre interlocuteur. D'ailleurs, il est important de porter à votre connaissance que les structurations de phrases, les verbes et les mots de liaison résonnent dans le cerveau gauche de votre interlocuteur (raisonnement logique et rationnel) et que les adjectifs, adverbes et tout ce qui qualifie et colore l'expression stimule son cerveau droit (intuitif et émotionnel). Par conséquent, parler de façon à agir sur les deux hémisphères du cerveau de votre auditoire vous assurera une totale compréhension de votre message.

Le cinquième outil est d'identifier les mots que vous utilisez souvent, voire trop souvent et d'en chercher les synonymes. Une fois que vous trouvez celui qui vous convient, commencez à l'utiliser dès le lendemain.

De plus, lorsque l'on ne possède pas le bon langage, on parle trop ou l'on écrit trop. On dit en 3 phrases ce que l'on pourrait exprimer en une, par manque de vocabulaire. Prenez la décision à partir d'aujourd'hui de moins parler mais de mieux parler, de moins écrire mais de mieux écrire. Pour cela, il est nécessaire de choisir le bon mot, juste et adapté pour gagner en synthèse. Vous impacterez beaucoup plus si vous parlez moins et écrivez moins et vous faciliterez ainsi la compréhension de votre message. Ne tombez surtout pas dans le piège de l'utilisation de mots pompeux ou complexes.

Travailler son vocabulaire ne présente que des avantages. Comme tout apprentissage, la volonté, la régularité du travail est la clé.

Article écrit par
Christine Abadie



CHRISTINE ABADIE

Coach

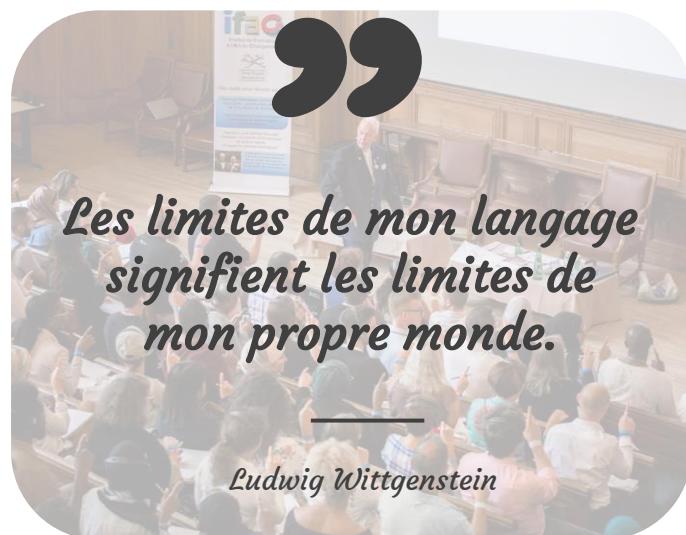
Accompagne les dirigeants et managers dans leur communication orale en formations en entreprise et en coaching individuel.

Christine est issue d'une formation en psychologie, commerciale et transactionnelle. Après avoir assuré la direction d'un groupe immobilier, elle crée consécutivement 2 structures spécialisées dans l'immobilier haut de gamme.

Christine Abadie a suivi la formation H.E.C 2012, Executive Coaching, Expertise et Perfectionnement ainsi que la formation M.B.S.R, et elle rejoint l'E.N.A en 2016 pour se former à la rédaction des discours.

Forte de ces expériences, elle publie un ouvrage « Et si on arrêtait de se la raconter, pour être nous-mêmes ! Manuel pour une bonne prise de parole en public »

Son site : <https://www.christineabadie.com/>





Dominique Saut
Serial Entrepreneur

JE SUIS MON MEILLEUR INVESTISSEMENT

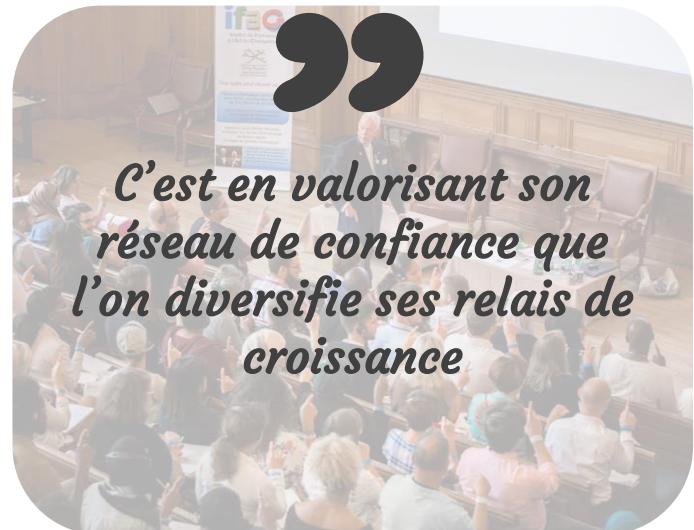
Quand investir en soi reste le passeport pour s'adapter en toutes circonstances.

1 Comment le monde économique et social a changé en 2020 ?

Je dirais que le monde ne change pas mais qu'il évolue. C'est le sens de l'histoire. Pour la première fois nous sommes équipés technologiquement pour vivre cette évolution connectés au monde entier, ce qui rend la situation inédite. La pandémie a provoqué une prise de conscience par effet de contraste.

Jusqu'ici dans certains milieux on proposait des idées pour redonner sa place à l'humain : consommer autrement ; travailler autrement ; penser autrement ; ... Ça restait théorique. La pandémie a provoqué la « réinitialisation du logiciel ». Nous avons été forcé d'opérer des changements radicaux qui n'auraient pas été envisageables aussi vite autrement. Le bilan est sans appel : changer certaines habitudes est toujours possible, souvent souhaitable et parfois même profitable.

C'est un grand pas : lorsque l'impossible devient possible c'est l'ensemble des cartes qui sont rebattues et on observe deux comportements : s'accrocher au passé et vivre mal cette sortie de zone de confort ou entrevoir de nouvelles opportunités et oser aller de l'avant. Le monde en ressort bousculé, plus que jamais conscient du fait que des choses doivent changer et surtout qu'elles le peuvent. La manière dont nous allons agir déterminera la suite et nous pouvons être acteurs de la sortie de crise.



JE SUIS MON MEILLEUR INVESTISSEMENT

2

Les emplois disparaissent. Comment être plus résilient dans ce contexte et assurer son avenir professionnel ?

J'aime nuancer les notions d'emploi et de travail. Dire que des emplois disparaissent revient à suivre la montée du chômage et la chute des offres d'emploi. Pourtant le travail lui, est bel et bien là, il y a toujours été et il y sera toujours ! Il existe de nombreuses occasions d'apporter de la valeur ajoutée dans la société et le développement des outils d'information et de formation accessibles au plus grand nombre quasi gratuitement via internet permet d'identifier des relais de croissance spectaculaires.

La période implique un passage de main sur le plan économique et social. En traversant les âges le pouvoir économique est passé du producteur, propriétaire des moyens de fabrication ; au distributeur, propriétaire des moyens de commercialisation pour enfin revenir au consommateur, propriétaire du pouvoir d'achat et capable d'influencer l'orientation des clients à travers les multiples outils de notation en ligne par exemple. Bref, même un simple consommateur peut devenir un influenceur puissant et être rémunéré pour ça, de manière éthique et utile, s'il s'y prend intelligemment. Mettre en relation, montrer un moyen, accompagner, ... Autant de compétences « humaines » qui sont plus que jamais recherchées.

Autrement dit, ce qui ne change pas c'est que la société humaine est basée sur un principe de coopération et d'échange de services à valeur ajoutée en contre partie d'un paiement. Il est vital de comprendre ce principe pour prospérer en toutes circonstances. La bonne question à se poser c'est « comment je peux apporter de la valeur avec ce que j'ai ou ce que je sais faire ? »

Dans ce contexte, être résilient, c'est s'attacher à devenir ou rester un acteur économique « bankable » ou « employable ». Tant que vous avez quelque chose à apporter vous êtes dans la course. Et nous avons tous quelque chose à apporter. En revanche, il faudra désormais penser « travail » plutôt que « emploi ». Mieux encore penser « création de valeur » plutôt que « travail ». Il faudra prendre « le risque » d'être rémunéré en pourcentage de la valeur que l'on participe à créer et raisonner « méritocratie » plutôt qu'avantages acquis.

Ces dernières décennies ont créé de grandes structures organisées en hiérarchies où l'on a perdu le bon sens terrien de ce qui constituait le revenu d'un Groupe et les dépenses somptuaires ont explosées. L'heure est à la rationalisation, la transparence, l'optimisation. La nature est inspirante de ce point de vue. Dans la nature tout à une utilité. Nous devons chacun apprendre à évaluer et développer ce que nous avons à offrir, prendre la responsabilité de nous engager sur un résultat mesurable et maîtriser la manière d'être rémunéré pour notre travail en laissant le CDI aux vestiges du passé pour aller vers plus d'indépendance, de sécurité et finalement de liberté.

JE SUIS MON MEILLEUR INVESTISSEMENT

3 Comment apprendre à mieux anticiper à et mieux s'adapter dans ce monde incertain ?

« Je suis mon meilleur investissement » ... Investir en soi reste le passeport pour s'adapter en toutes circonstances. De nos jours, on peut trouver l'information partout. Il s'agit donc de développer son discernement dans le choix de nos sources d'information. Il est vital de s'appuyer sur des gens qui ont les résultats que l'on vise et qui peuvent le démontrer sur la durée pour pouvoir dupliquer les méthodes qui conduisent à ces résultats.

On dit que « le succès laisse de traces » et de nos jours, tout va si vite qu'il est stratégiquement risqué de s'engager seul sur le terrain de l'innovation. J'observe que lorsque les professionnels veulent opérer une transition de carrière et retrouver un horizon dégagé pour remplacer un avenir incertain, un premier réflexe consiste à vouloir créer quelque chose de nouveau, d'original, que personne n'a jamais réalisé ... Et c'est souvent un facteur d'échec. Dans un monde incertain, il est plus sage de chercher à amplifier ce qui fonctionne déjà. L'avenir peut être incertain, votre capacité personnelle à réussir peut être incertaine mais le choix de votre orientation peut se faire en parfaite certitude si il est basé sur un modèle économique prévisible et éprouvé. Une clé dans ce contexte : « ne vous demandez pas comment, demandez-vous avec qui ? ». Une fois que vous aurez identifié les bons partenaires, apprenez à dupliquer ce qui marche avant de chercher à y mettre votre touche personnelle. Enfin, visez l'effet de levier, autrement dit la possibilité de rendre votre travail déployable auprès du plus large public. Si vous êtes en capacité de servir un nombre croissant de personnes, alors vous avez la garantie de sécuriser vos revenus. Surtout, ne cherchez plus à être payé « au temps passé » mais « en pourcentage de la valeur que vous participez à créer » ; c'est l'un des secrets de la prospérité.

4 Avez-vous un dernier conseil à partager pour les personnes qui sécuriser leur futur ?

Je suggèrerais de revenir à soi. La pandémie nous a ramené à l'essentiel et pour certains elle aura été leur déclic pour lâcher un mode de vie qui n'était plus « écologique » avec leurs valeurs profondes. Ça demande du recul, du courage et c'est aussi une formidable levier pour oser traverser le plafond de verre qui nous sépare d'une vie plus riche de sens. Créez votre environnement, rapprochez-vous de gens qui vont de l'avant, vous verrez l'enthousiasme et l'esprit d'initiative sont contagieux et croyez-moi, ce sont des virus qui eux, valent le coup !

Article écrit par
Dominique Saut



DOMINIQUE SAUT

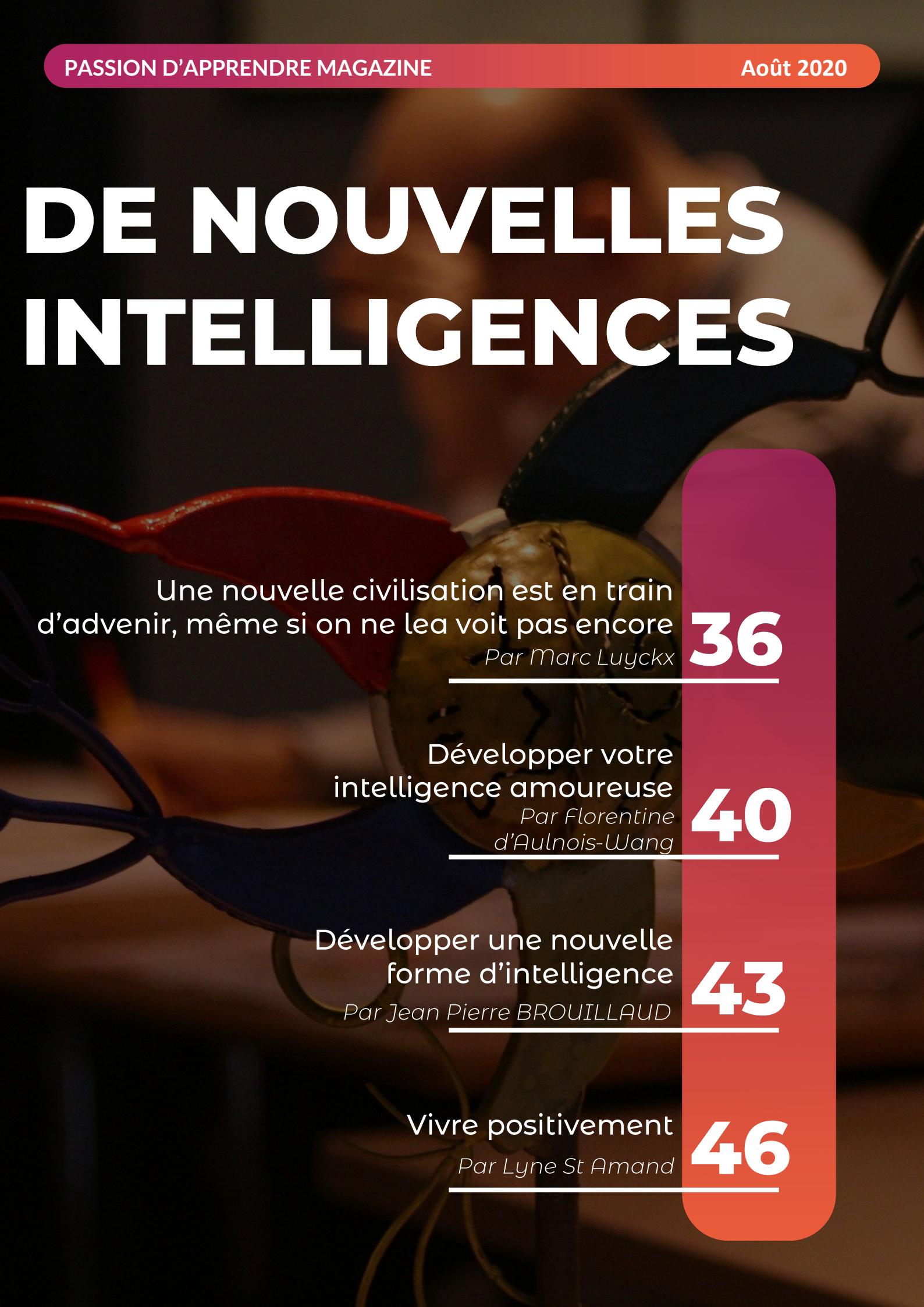
Serial-entrepreneur

Serial-entrepreneur multicasquette concentré sur une mission : aider les gens à diversifier leurs sources de revenus par l'investissement ou la création de partenariats indépendants.

Fondateur du Groupe Satelis, il a formé plus de 500 conseillers financiers, crée un réseau de plus de 2000 professionnels indépendants.

Site: www.DominiqueSaut.com

DE NOUVELLES INTELLIGENCES



Une nouvelle civilisation est en train d'advenir, même si on ne le voit pas encore

Par Marc Luyckx

36

Développer votre intelligence amoureuse

Par Florentine d'Aulnois-Wang

40

Développer une nouvelle forme d'intelligence

Par Jean Pierre BROUILLAUD

43

Vivre positivement

Par Lyne St Amand

46



Marc Luyckx
Auteur et
conférencier

UNE NOUVELLE CIVILISATION EST EN TRAIN D'ADVENIR, MÊME SI ON NE LA VOIT PAS ENCORE



UNE NOUVELLE CIVILISATION EST EN TRAIN D'ADVENIR, MÊME SI ON NE LA VOIT PAS ENCORE

Nous sommes en train de subir un choc, un choc individuel et collectif. Tout à coup notre vie sociale et l'économie s'est brusquement arrêtée. Une auteure célèbre parle de « stratégie du choc ».

1 Le changement principal est une prise de conscience par le public.

Suite à ce choc, certains citoyens se rendent compte qu'ils ne peuvent plus se fier totalement, ni aux scientifiques, ni aux médecins, ni aux firmes pharmaceutiques, ni aux économistes, ni aux financiers, ni aux religions organisées (pédophilie). Et cette partie des citoyens est aussi en train de sortir de la panique collective... de mourir du virus.

3 Comment nous y préparer ?

La clé se trouve en chacune et en chacun. Je crois que les circonstances nous invitent à apprendre à méditer (minimum 10 minutes par jour) afin d'entrer lentement en nous-mêmes et d'y trouver progressivement la lumière et la force intérieure qui sont présentes au fond de l'âme de chacun.

C'est l'addition de toutes ces forces intérieures des citoyens du monde qui est en train de rendre possible le basculement vers une civilisation plus évoluée et beaucoup plus agréable à vivre.

2 La conscience critique du citoyen moyen a tendance à augmenter.

En effet les statistiques du sociologue californien Paul H. Ray nous indiquent que 35% de la population européenne, américaine, mais aussi de la population mondiale est en train de changer de valeurs de vie en silence. Selon cette analyse deux milliards de citoyens préparent sans le savoir, un monde plus solidaire, plus juste, moins raciste et moins patriarcal, parce que plus ouvert au dialogue des cultures et au profond respect de la personne humaine. Cette nouvelle civilisation est aussi ouverte à la dimension intérieure, et spirituelle de la vie. L'éthique redevient centrale. Par exemple, les entreprises qui ne contribuent pas au Bien Commun de l'Humanité vont avoir de plus en plus de problème de recrutement.. et risquent de perdre de la valeur en Bourse. On va vers une économie immatérielle post-capitaliste.

“
Notre peur la plus profonde est d'être puissants au-delà de toute limite. C'est notre lumière, pas notre part d'ombre, qui nous effraie le plus.

Nelson Mandela

UNE NOUVELLE CIVILISATION EST EN TRAIN D'ADVENIR, MÊME SI ON NE LA VOIT PAS ENCORE

4

Le changement principal est une prise de conscience par le public.

Le second scénario est en train de s'imposer en silence

Il y a deux scénarios possibles de sortie de la crise actuelle.

Soit, nous allons vers une « Société du contrôle » de plus en plus totalitaire, comme en Chine. (scénario 1). Soit, nous changeons de niveau de conscience et nous basculons dans une nouvelle civilisation plus harmonieuse (scénario 2).

Je pense personnellement que certains cercles très puissants , comme la « Trilateral » font tout pour faire triompher le scénario 1. Mais heureusement le scénario 2 est aidé et soutenu par de puissantes forces spirituelles. Il est peut-être ce Royaume de Dieu annoncé il y a deux mille ans, par Jésus, ensuite par le jésuite Teilhard de Chardin et aussi par Sri Aurobindo et la Mère en Inde du Sud .

Et ces forces spirituelles sont en train de triompher.

Il est donc essentiel que chacune et chacun apprenne à se relier à sa force intérieure, pour préparer le monde harmonieux qui vient.

Article écrit par
Marc Luyckx



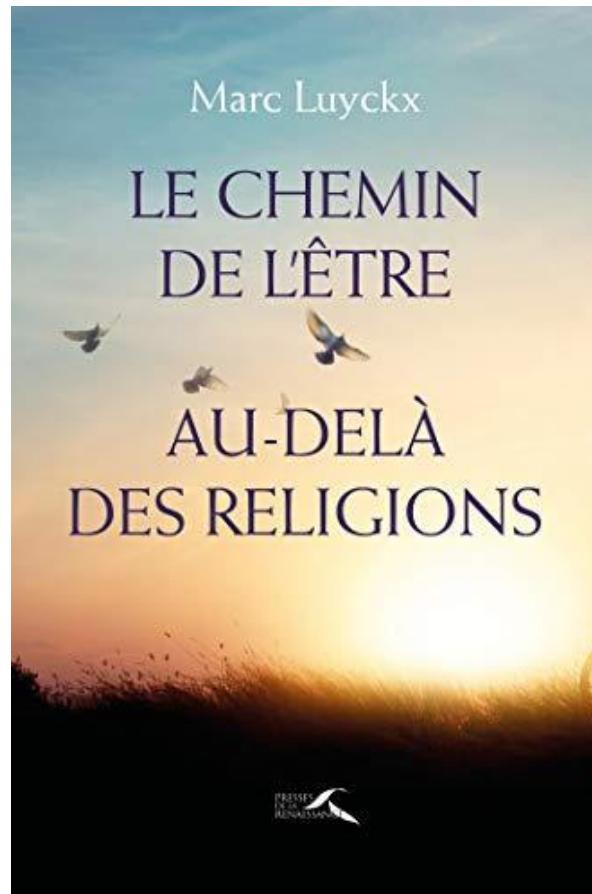


MARC LUYCKX

Auteur et conférencier

Né en 1942, et vit près de Bruxelles. Il a eu trois vies.

Docteur en théologie, grecque et russe et prêtre catholique jusqu'à son mariage.
Ensuite membre de la « Cellule de Prospective » de la Commission européenne,
Enfin auteur et conférencier. Il a publié en Français, Anglais et en Italien.





Florentine
d'Aulnois-Wang
auteure

DÉVELOPPER VOTRE INTELLIGENCE AMOUREUSE

Le grand amour ne se trouve pas, il se construit pas à pas.

« L'Intelligence Amoureuse c'est éclairer à deux, sans crier ni se taire, nos zones de frottements, nos conflits »

Nous sommes tous nés des merveilles

Bébé, nous avions tous les possibles (capacité à nous mettre en lien, créativité, curiosité, ténacité, sensualité, courage, spontanéité, authenticité, confiance, empathie, tendresse, sensibilité, intensité, joie ... Il suffit d'observer les bébés pour voir ces qualités qui nous habitaient pleinement). Puis nous avons chacun fait un voyage... Nous avons fait un voyage dans une famille, dans une communauté, dans un monde qui a fait des psycatrices (psycatrice : cicatrice psychique, bleu à l'âme) plus ou moins profondes.

Dans ce voyage de l'enfance nous avons placé des parties de nous dans une sorte de « congélateur ». Et nous arrivons dans la vie adulte en tant que merveilles certes, mais en partie congelés...

Nos choix amoureux sont d'une intuition infinie ! Cette force qui nous pousse vers une personne est précieuse sur bien des plans. Nous allons, en amour, « recruter » (romantique, n'est-ce pas ?) la personne la mieux dessinée sur terre pour nous mettre dans tous nos états (pour le meilleur et pour le pire). Elle va nous proposer de décongeler... Une autre sorte de cadeau initiatique l'un pour l'autre... mais ça touche le nerf !

C'est là que je vous propose d'aller apprendre l'Intelligence Amoureuse en couple.

J'aime cette citation de Paolo Coelho : « L'amour n'est pas seulement un

sentiment ; c'est un art. Et comme tous les arts l'inspiration ne suffit pas, il lui faut aussi beaucoup de travail »

Parce que nous avons un travail fondamental à faire ensemble : décongeler... Nous avons des muscles à muscler pour (parce que sans éclairage et sans outils, ce sont nos systèmes de défenses qui vont s'activer et prendre en otage la relation ; ce sont nos cerveaux reptiliens qui s'emparent de la manœuvre et nous font faire de la bouillie).

L'Intelligence Amoureuse c'est éclairer à deux, sans crier ni se taire, nos zones de frottements, nos conflits, et en ouvrir les cadeaux de croissance.

L'Intelligence Amoureuse c'est savoir que chaque critique, chaque reproche, chaque blâme, chaque mouvement d'humeur est un détour de nos cœur pour dire un besoin profond, et que nous avons à apprendre à le dire autrement.

L'Intelligence Amoureuse c'est devenir curieux dans tous ces thèmes qui reviennent et reviennent sans fin et usent nos couples... (Les chaussettes qui traînent, ta tasse dans l'évier, tu rentres tard, t'as oublié mon anniversaire, ça ne se fait pas de, c'est toujours moi qui ...). Il y a nos histoires d'enfance à libérer là-dessous ! Nous avons une vraie mission en couple ; nous nous sommes choisis pour faire une chose fondamentale : Ouvrir les congélateurs.

Et cela passe par regarder que nos conflits ne sont pas des problèmes mais juste le signe que nous sommes au cœur du réacteur.

Il existe des outils pour ce voyage initiatique, des rituels, des process, des dialogues ...

Il y a les rituels de l'Intelligence Amoureuse :

Nous poser ensemble, ralentir, respirer...

Nous regarder dans les yeux, longtemps, profondément (comme nous le faisions

instinctivement dans nos premiers temps). Laisser parler nos peaux.

Nous mettre en dialogue profond. Nous écouter pour entendre et pas pour répondre. Parler de soi et pas de l'autre.

Tourner ensemble notre regard vers le beau, le bon, le bien qui est là aussi entre-nous et apprendre à défaire le focus de nos problèmes.

Faire des projets.

Sortir de nos zones de confort l'un pour l'autre et grandir.

Apprendre les langages de l'amour.

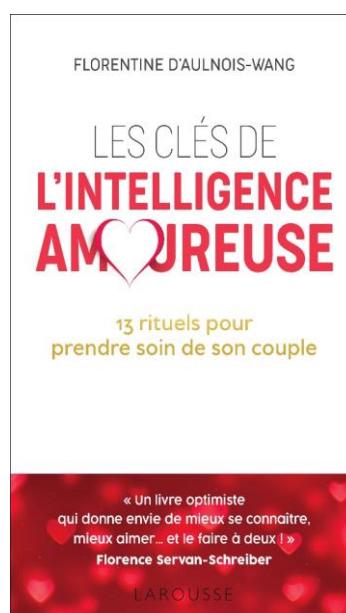
Devenir ces grands amoureux que nous rêvons d'être.

Dans la sécurité et dans le lien.

Voilà les principes et les rituels qui permettent de passer de la crise à la reconnexion profonde et goûter la joie qui en surgit, des pratiques qui peuvent faciliter la mission du couple et nous aider à retrouver le fil de la merveille ensemble...

La récompense ne sera pas ce que vous obtiendrez, mais profondément ce que vous deviendrez ensemble.

Article écrit par
Florentine d'Aulnois-Wang





FLORENTINE D'AULNOIS-WANG

Auteure

Florentine d'Aulnois-Wang est l'auteure de « Les clés de l'Intelligence Amoureuse » (Larousse 2018) ; sur son site www.lespaceducouple.com vous trouverez ses stages, des jeux, des sessions privées, le podcast ... tout pour le couple. Elle a aussi fait un TedX sur l'Intelligence Amoureuse vu près de 250 000 fois

Mariée depuis plus de 20 ans, mère de 3 (grands)enfants, gestalt-thérapeute et thérapeute de couple Imago, conférencière, elle supervise et forme aussi des thérapeutes de couple.

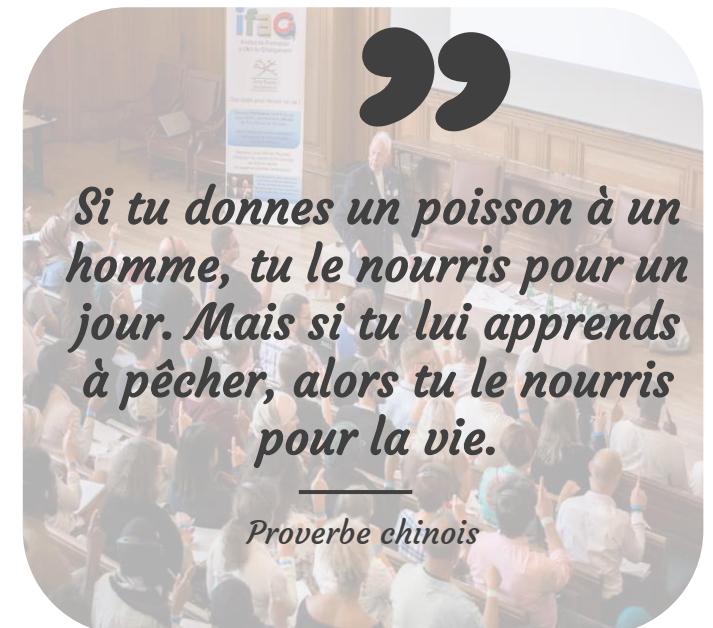
DEVELOPPER UNE NOUVELLE FORME D'INTELLIGENCE

1 Quelles sont les forces que développent les personnes aveugles ?

Les personnes aveugles ne peuvent évidemment pas apprendre par le mimétisme visuel pour savoir comment se comporter en société. Parents, éducateurs, devront les corriger dans leurs attitudes physiques et gestuelles. Les personnes privées de la vue doivent alors beaucoup mémoriser pour intégrer certaines acquisitions, certains aspects comportementaux. Elles sont également invitées à être attentives et à déployer un esprit d'organisation pour affirmer leur sens du pratique dans leur quotidien, ainsi qu'à développer leur boussole interne pour s'orienter, se déplacer.

En résumé, mémorisation, attention accrue, esprit entreprenant et aventureux en terrain inconnu et, si possible, faire confiance à ce que nous percevons et aux déductions que nous en retirons.

La cerise sur le gâteau : être le moins possible dépendant du regard des autres sous peine de réveiller une méfiance maladive. En effet, ce qui est primordial pour les gens sans regard, c'est bien d'assoir une rassurance interne, sinon ils risquent de se croire jugés, observés à leurs dépends, même si cela n'est pas le cas.



DEVELOPPER UNE NOUVELLE FORME D'INTELLIGENCE

2 Comment apprenez-vous au quotidien ?

Tout réside dans le désir d'apprendre et la confiance au fait que cela est possible. Dans ma vie d'écrivain voyageur, j'ai appris à ne pas m'inquiéter quand je suis égaré — vu que cela se produit si fréquemment ! — à chercher des solutions en interrogeant mes perceptions, et au final à ne pas hésiter à avoir recours au service des passants en les sollicitant.

Mais disons-le tout de go, l'avènement de l'informatique accessible a changé notre existence. Désormais, avec certaines applications du téléphone portable, je peux savoir si la lumière est allumée ou éteinte dans une pièce, connaître la couleur de mes chemises. Et mieux : appeler des inconnus à travers be my eyes et placer sous l'œil de la caméra un document écrit que je ne peux lire seul, trouver un temps de cuisson sur un paquet de pâtes ou de riz, etc. Et également interroger le g.p.s. qui me fournit les coordonnées du lieu où je me trouve.

Je m'évertue à apprendre en ayant une écoute ouverte, sans a priori sur mes perceptions, de sorte que toutes les informations auditives, olfactives, kinésiques, me mettent en relation le plus étroitement possible avec ce qui se présente ; je peux ainsi répondre et être à l'aise dans toutes situations.

L'apprentissage exige également de la déduction. Un exemple ? Je veux participer à la vaisselle chez des amis, je découvre l'évier avec les mains, j'explore un peu autour, et à partir de cette découverte, en utilisant la puissance imaginative, je me représente l'ensemble : où se trouvent torchons, placards, tiroirs... et c'est très souvent juste ! Cela m'autorise plus de fluidité dans mes gestes et déplacements.

3 Comment aider une personne ayant un handicap à reprendre confiance en elle dans ses apprentissages ?

Pour redonner de la confiance à une personne en situation de handicap, il convient de lui transmettre avec légèreté ce qu'elle réclame ou ce dont elle a besoin, mais pas davantage. Ouvrir un espace de dialogue avec elle et lui permettre de mettre des mots sur son manque de confiance, identifier ce qu'elle souhaiterait réaliser et chercher les moyens appropriés pour qu'elle puisse se dépasser. Il est indispensable de transmettre quelque chose qui correspond à un besoin, à une réelle demande.

Un exemple ? Quand j'ai eu mon premier ordinateur adapté, une amie informaticienne est venue pour m'expliquer comment ça fonctionnait. J'ai intégré ce qu'elle m'a appris et qui correspondait à mes questions et besoins, tout le reste qui ne concernait pas à mes priorités et demandes du moment a glissé comme de l'eau sur une toile imperméable. Conclusion : « On ne rajoute pas de thé dans une tasse déjà pleine », dit-on si justement sous d'autres horizons culturels !

Article écrit par
Jean Pierre Brouillaud



JEAN PIERRE BROUILLAUD

Ecrivain-voyageur aveugle

Ecrivain-voyageur aveugle, membre de la Société des Explorateurs français, conférencier, poète.

Co-auteur des films documentaires : Deux hommes, un regard et Zigoneshi.

Auteur de : Aller voir ailleurs – Dans les pas d'un voyageur aveugle (Éditions Points Aventure), Voyages du coq à l'âme (Éditions Aluna).

Préfacier du livre de Matthieu Ricard, Émerveillement (Éditions de La Martinière).

Blog : <http://l-illusion-du-handicap.com/>



Lyne St Amand
Coach et
conférencière

VIVRE POSITIVEMENT

Peut-être, que tu as vécu beaucoup de changements d'habitudes et de stress, mais la vie nous envoie ce virus pour que l'on change notre vie. L'univers nous amène vers une énergie d'expansion et de transformation.

« À partir d'aujourd'hui, donne-toi la permission de recréer ta nouvelle vision de ta vie »

Par quoi commencer?

Commencer à s'aimer tel que tu es et te respecter. Si tu désires le respect, tu dois te respecter chaque jour et te permettre de prendre ta place sur la terre.

L'univers veut savoir ce que tu désires et ce que tu aimerais, mais pour ça il faut en premier le commander pour que cela soit réaliser le plus rapidement possible.

La vision est le premier pas vers la manifestation, donc il faut la créer immédiatement.

Je t'invite à te poser les questions suivantes;
Que veux-tu?
Ou aimerais-tu être dans 1 an?
Où habiterais-tu?
Comment te sentirais-tu?
Que seront tes passions?
Qui fera partie de ton environnement, tes amies, ta relation amoureuse et familiale?
Comment serait ton travail?
Comment serais-tu physiquement?
Est-ce que tu voyagerais?

Dans la loi de la physique quantique, il faut intégrer la personne que tu veux être dans 5 ans immédiatement. En la créant maintenant ça te permet de réaliser tes projets et tes rêves plus rapidement.

À partir d'aujourd'hui, donne-toi la permission de recréer ta nouvelle vision de ta vie.

Article écrit par
Lyne Saint Amand



LYNE SAINT-AMAND

Coach et conférencière

Elle s'est formée comme praticienne PNL (Programmation neuro linguistique), en Brainologie avec David Lefrançois, Praticienne en déblocages énergétiques de Dr Joe Vitale, les secrets de la manifestation, le programme de Déesse avec Regan Hillyer et sa dernière passion le féminin sacré.

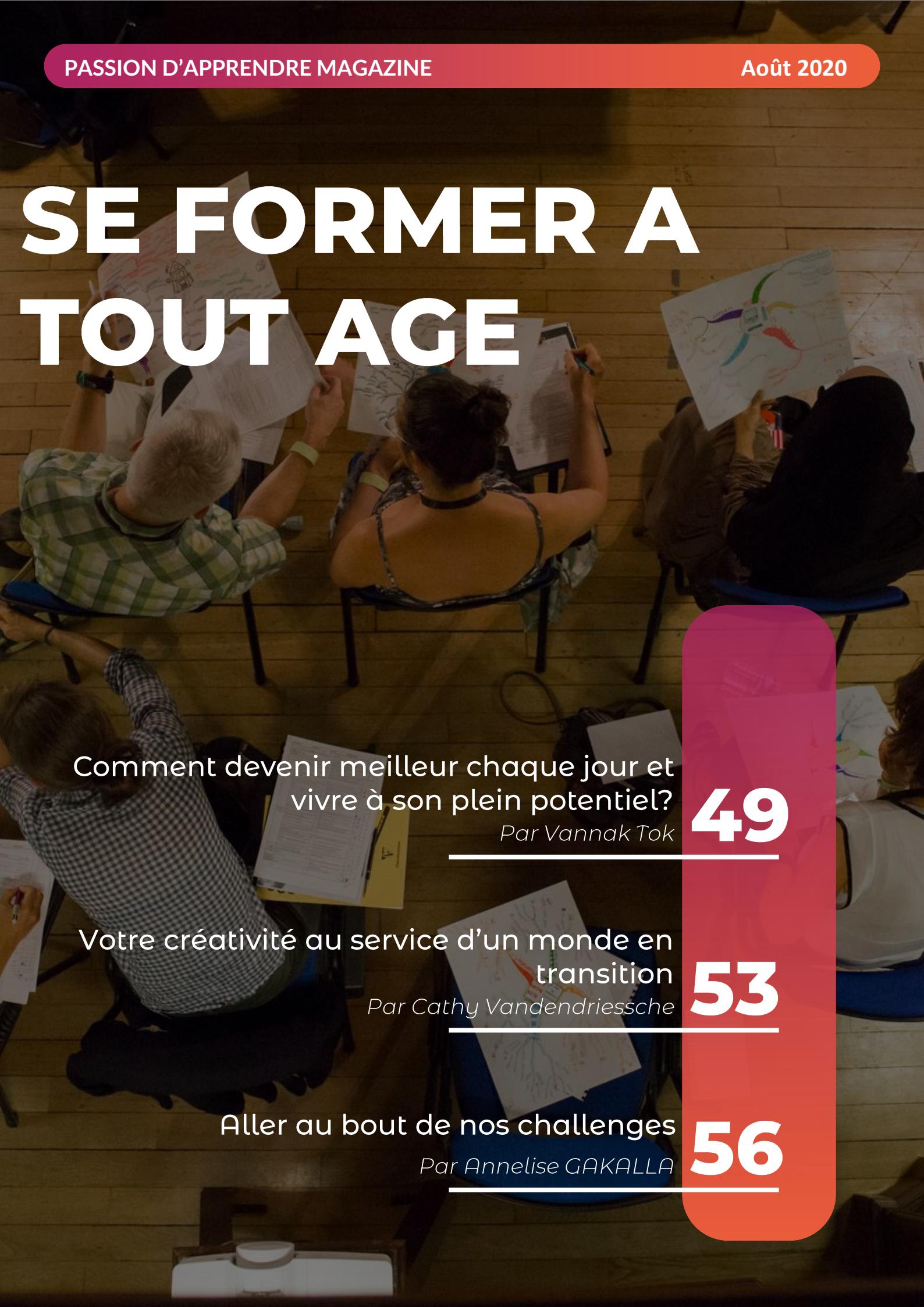
Ses formations l'ont conduite à un éveil incroyable pour aider les gens, les amener à écouter leur voie intérieure, à se faire confiance et d'oser dans la vie.

Elle a servi et inspiré des milliers de personnes à travers son approche en coaching, formations et conférences à l'international.

Lyne adore le contact humain, grâce à son don de guidance intuitive elle voit ce qui vous bloque et vous empêchent d'avancer. Elle partage et échange avec vous ce que l'univers veut de vous.

Son site : <https://lynestamand.com/>

SE FORMER A TOUT AGE



Comment devenir meilleur chaque jour et vivre à son plein potentiel?

Par Vannak Tok

49

Votre créativité au service d'un monde en transition

Par Cathy Vandendriessche

53

Aller au bout de nos challenges

Par Annelise GAKALLA

56



COMMENT DEVENIR MEILLEUR CHAQUE JOUR ET VIVRE À SON PLEIN POTENTIEL

Améliorer sa vie, ne plus la subir. Tout cela se décide. Souvent les gens attendent un événement dramatique pour prendre conscience de cela. Ne faites pas parti de ces gens là !

« Avant de pouvoir répondre à comment devenir meilleur chaque jour, il faut donc avoir défini là où on veut aller, sa cible»

Comment devenir meilleur chaque jour ?

J'ai cette phrase de Stephen Covey, auteur du livre "les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent" qui me vient en tête : "commencer avec la fin en tête".

Dans son livre il nous propose de nous imaginer au dernier jour de sa vie, au jour de son enterrement et penser à la personne que l'on sera ou que l'on souhaite devenir. Il nous invite à réfléchir aux personnes présentes.

Aux valeurs que l'on a réussi à transmettre ou les choses que l'on a réussi à accomplir tout au long de sa vie.

C'est une belle question, à laquelle je suis ravi de répondre.

Je vais développer mon approche en passant par 3 idées simples qui, je l'espère, vont t'inspirer.

La première chose, c'est de savoir ce que veut dire "devenir meilleur chaque jour".

C'est comme s'il fallait répondre à la question "comment réussir".

Il y a autant de définitions différentes que d'êtres humains sur terre.

Ce qu'il faut, selon moi, c'est déjà commencer par définir vers où l'on va.

Mon avis est qu'il est primordial de savoir ce que l'on doit mettre en place pour savoir si on réussit ou pas, dans la vie.

Quand on pense à cette fin là, on sait ce que l'on vise.

Quand on essaye un nouveau jeu de société. On se doit de connaître les règles, non?

Si on ne sait pas comment on gagne à ce jeu, on ne peut pas savoir ce qu'il faut améliorer.

Même chose pour nos vies respectives.

Si je prends un autre exemple.

Celui du tir à l'arc.

Si on n'a pas de cible comment peut-on savoir si on vise juste.

Si on tire une flèche les yeux bandés, comment savoir si notre flèche a atteint le mille ou pas?

Finalement, prendre le temps de définir la fin, de savoir où l'on va c'est :

définir ma cible,
je sais où je dois tirer pour atteindre le centre de cette cible
et si je rate, je sais pourquoi, et ce que je dois améliorer pour me rapprocher du centre

Donc premier point important, avant de pouvoir répondre à "comment devenir meilleur chaque jour, il faut donc avoir défini là où on veut aller, sa cible".

Une fois que cette première étape est définie, ce qu'il est maintenant important de définir, c'est comment est-ce-que je fais pour avancer vers cette cible.

Il y a une phrase que j'aime beaucoup qui est :

"on a pas besoin de voir tout l'escalier pour monter sur la première marche".

Quand on sait sur quel sommet on veut grimper c'est beaucoup plus facile de monter sur la première marche.

Alors comment devenir meilleur chaque jour ?

Et bien en avançant tous les jours. En se connectant régulièrement avec cette vision de soi, son futur soi, qui a réussi.

On découpe l'objectif final en plusieurs micros étapes et on actionne ces micro

étapes quotidiennement pour avancer inlassablement.

Il y a une image dans le sport collectif qui représente bien cela.

Imaginons que l'on soit un grand joueur de foot.

On vise haut, alors on voudrait gagner de grands championnats.

Avec son ou ses équipes, on voudrait gagner la coupe du monde, la coupe de France, la coupe d'Europe...

Mais, en vrai, on ne peut envisager gagner une coupe que si au préalable on a gagné différents matchs.

Et on ne peut gagner différents matchs que si au préalable on a gagné différentes mi-temps.

Et on peut gagner différentes mi-temps que si on marque des buts

Et on ne marque des buts que si on fait de bonnes actions sur le terrain.

Un dribble qui passe, un petit pont, une percée dans la défense adverse...

Viser cette cible lointaine qu'est une coupe, c'est important.

Avoir cette ambition, c'est primordial.

Mais ça ne peut se réaliser que si, sur le terrain, les petites actions sont gagnées

Dans la "vraie" vie c'est pareil.

On ne peut atteindre sa cible finale (la coupe) que si au quotidien on réussit ses petites actions (les dribbles, les passes et les buts)

C'est donc un peu contre-intuitif mais pour moi devenir meilleur chaque jour c'est à la fois avoir cette vision lointaine mais aussi se concentrer au quotidien sur les petites actions qui vont faire que l'on avance vers cette cible lointaine.

Avoir cette double conscience entre la vue macroscopique (sur le long terme) et la vue microscopique (sur le court terme, au jour le jour)

Une fois que l'on a tout ça, que l'on met de la conscience sur là où on va et sur ce que l'on doit accomplir, et bien il y a une dernière étape.

Et c'est celle qui correspond à la discipline.

Cette discipline qui fait que, quoi qu'il arrive dans notre journée, on continue d'avancer.

Cette discipline passe par des routines, des rituels, des choses à mettre en place tous les jours pour avancer.

Et quoi de mieux qu'un rituel matinal pour cela !

Dans une journée, si on considère qu'il y a 3 parties : le matin, l'après-midi et le soir.

Et bien il est assurément plus facile de contrôler les extrémités comme l'heure où l'on se réveille et où l'on se couche.

En revanche, il est beaucoup plus ardu de contrôler ce qu'il va se passer entre ces 2 actions.

Donc devenir meilleur chaque jour, c'est aussi savoir être maître des extrémités de sa journée. Faire preuve de discipline sur les matinées et les soirées.

Durant ces périodes, il est important de travailler à la fois sur sa vision long terme et ses actions court terme.

Vous savez il y a quelques années je travaillais toujours dans l'urgence.
Il y a un côté addictif à l'urgence.
Toujours "dans le rush"
Toujours en action.

Ou j'étais très occupé : je faisais des choses urgentes tous les jours.

Mais parfois ces choses urgentes n'étaient pas importantes.

Donc oui j'étais occupé, mais pas productif

Depuis, j'ai appris l'importance de se poser pour faire l'inverse.

Je me suis donc mis à prioriser quotidiennement les chose importantes mais non urgentes

C'est ça que je mets dans mes rituels matinaux.

Je travaille sur moi.

J'investis en moi.

Ma vision de la réussite, c'est donc cela. C'est avoir la discipline nécessaire pour faire les choses importantes et pas forcément urgentes pour avancer vers la meilleure version de soi... la personne que l'on sera au dernier jour de sa vie.

Article écrit par
Vannak Tok



VANNAK TOK

Coach en réussite personnelle

Vannak a une discipline de fer et inspire les autres par sa capacité à entreprendre, à anticiper, à s'adapter et à prendre leur vie en main.

Il a un état d'esprit de croissance perpétuelle ce qui, avec son passage à l'action quotidien, lui permet de progresser d'une manière fulgurante.

Il impacte la vie de ses clients en les inspirant à avancer en continu vers leurs objectifs et à appliquer ce qui est le meilleur pour eux.

Il a déjà aidé plus de 10 millions de personnes en cumulé grâce à tout l'amour qu'il partage au travers sa chaîne YouTube Prendre Sa Vie En Main

Sa chaîne Youtube : "Prendre Sa Vie En Main"





Cathy
Vandendriessche
coach, formatrice et
conférencière

VOTRE CRÉATIVITÉ AU SERVICE D'UN MONDE EN TRANSITION

Et si vous mettiez votre pierre à l'édifice ?

« Dans l'inconscient collectif, les artistes sont les créatifs en puissance et les leaders ont les idées qui changent le monde »

La créativité est cette capacité qui nous permet d'imaginer, d'envisager les choses sous différents angles

De trouver des solutions inattendues là où nous ne voyions que de la difficulté.

Lorsque l'être humain se remet en contact avec son pouvoir créateur, il reprend peu à peu les rennes de sa vie et cela crée des miracles.

C'est ce que j'expérimente depuis quelques années avec les personnes âgées que j'accompagne dans leur processus créatif au sein d'Expression de Sagesse

Lors de ma première rencontre avec les futur.e.s auteur.e.s, dont la moyenne d'âge est de 83 ans, j'entends très régulièrement : « je n'y arriverai pas, je n'ai aucune imagination».

Dans l'inconscient collectif, les artistes sont les créatifs en puissance et les leaders ont les idées qui changent le monde. Pourtant, dans les faits, on ne compte plus les idées géniales nées un matin sous la douche ou dans le fond d'un garage.

Alors pourquoi entretenir cette croyance ? Peut-être parce que ça nous arrange...

C'est quand même plus tranquille de ne pas se lancer dans un projet qui, si ça se trouve, n'aboutira pas.

Que vous sentiez la créativité couler abondamment dans vos veines et que le simple fait de choisir une seule

direction soit un calvaire ou que vous ne vous pensiez pas concerné.e par le sujet, même combat : créer, ça fait peur.

Petit rappel, la créativité est une capacité propre à chaque être humain même si nous l'exploitons parfois peu, je vous l'accorde.

Mettre notre créativité au service d'un monde auquel nous n'avons pas toujours fait de cadeau peut se révéler essentiel aujourd'hui. Bernard

Werber nous invite d'ailleurs à ne pas nous attaquer au système mais bien à le démoder.

On y réfléchit ensemble un moment ?

Il y a probablement un ou l'autre sujet de société qui vous retourne un peu le ventre ou un domaine dans lequel vous auriez envie de vous investir ?

voici trois étapes simples pour lancer votre machine à idées :

1 | Observez

Regardez le monde autour de vous, si possible avec la curiosité d'un enfant.
Explorez, écoutez, sentez, touchez, goûtez et posez des questions.
Remplissez votre bibliothèque intérieure de tout ce que vous trouverez.

2 | Malaxez

Faites des listes, essayez de nouvelles choses, invitez d'autres personnes à rejoindre votre réflexion. C'est bien connu, le cerveau collectif peut faire des merveilles.
Vous pouvez aussi créer une carte mentale ou un tableau de toutes vos idées.

3 | Assemblez

Maintenant que vous avez tout le matériel, construisez.

« Que vous souhaitiez lancer un projet innovant ou rejoindre un projet existant et y apporter votre énergie, lancez-vous, nous avons tous quelque chose à partager. »

Cela peut prendre un certain temps mais lancez-vous. Associez vos idées, créez un prototype, testez-le et si vous avez de la chance, vous ferez des erreurs qui vous permettront de vous améliorer.

Comme vous le constaterez, il n'y a vraiment rien de compliqué.

Que vous souhaitiez lancer un projet innovant ou rejoindre un projet existant et y apporter votre énergie, lancez-vous, nous avons tous quelque chose à partager.

Je ne vais pas vous mentir, cela vous demandera quelques efforts. Vous devrez vous autoriser à être créatif.ve, passer à l'action et dans certains cas, être persévérant.e mais si vous vous en sentez l'élan, foncez et surtout, amusez-vous.

La joie est l'ingrédient magique, LA CLÉ qui ouvre toutes les portes.

Article écrit par
Cathy Vandendriessche



CATHY VANDENDRIESSCHE

Coach, formatrice et conférencière

Elle est directrice et fondatrice d'Expression de Sagesse, un programme né en 2013 avec pour objectif de valoriser et transmettre les expériences des ainés à travers l'écriture de livres pour enfants.

Son site : <https://www.maria-t.be/>

ALLER AU BOUT DE NOS CHALLENGES

1 | *Quels sont les bénéfices à relever des défis ?*

Relever un défi c'est l'opportunité de découvrir des facettes de nous encore inexplorées. C'est dans l'adversité que notre force, notre courage, notre patience et notre persévérance sont mis à l'épreuve. Autant de qualités qui ne sont clairement pas sollicitées dans notre zone de confort. Il y a fort à parier que tu vas te découvrir et même te réinventer !

2 | *Comment faire quand on n'ose pas se lancer ?*

Regardes tes peurs à la loupe et interroge-toi sur : si oui ou non elles sont fondées ; et comment tu peux rassurer ton mental par rapport à ses peurs.

3 | *Qu'est-ce que les gens vont penser de nous, dire de nous ?*

Est-ce vraiment si important ce que ta tante Gertrude pense de ton activité professionnelle, de tes décisions ? Ce que les autres pensent de toi n'est en rien une vérité absolue. Ce sont des projections qu'ils font sur toi selon leur propre prisme. Cela ne remet en rien en cause ta valeur, qui tu es et ce que tu as à offrir. Et de l'intérieur : peur de l'échec, de se planter, de tout rater.

Préfères-tu vivre avec le regret de ne pas avoir essayé ou celui d'avoir essayé sans succès ? Au final tu n'as rien à perdre, mais tout à gagner. Lance-toi !

« Écoute-toi, ne vous laissez pas décourager par les remarques et commentaires qui viennent de l'extérieur »

ALLER AU BOUT DE NOS CHALLENGES

4

Comment aller au bout de nos challenges ?

Écoute-toi, ne vous laissez pas décourager par les remarques et commentaires qui viennent de l'extérieur. Ils ne connaissent pas votre réalité et probablement encore moins votre marché, alors qui sont-ils pour vous donner un regard éclairé ?

Focus sur toi, inutile de vous comparer à la réussite des autres. Chacun mène son propre chemin et vous ne savez jamais si ce que l'on vous montre à l'écran retranscrit ce qu'il se passe derrière. Crois en toi. Répète avec moi : je peux tout faire. Je peux tout avoir.

Comment les défis peuvent aider les entrepreneurs à mieux connecter avec leurs clients ?

Souvent les entrepreneurs pensent que leurs clients veulent travailler avec eux parce qu'ils renvoient une image lisse et hyper professionnelle. Rien ne saurait être moins vrai.

Les gens font du business avec des gens.

Dans notre air des réseaux sociaux où tout est parfait, les gens sont de plus en plus en recherche d'authenticité et de vérité non préfabriquée.

Partager nos défis, ainsi que nos expériences de vie permettent de créer une connexion beaucoup plus profonde avec les clients.

Car devinez quoi ? Eux aussi font face aux mêmes défis, aux mêmes difficultés.

Et vous savez quoi ? Ils ont envie d'apprendre comment résoudre leur problème grâce à quelqu'un qui est passé par là, qui l'a aussi vécu. Ils se reconnaissent en vous, il se projette en votre réussite.

Il est donc tout à votre avantage de vous appuyer sur vos défis pour créer un lien et établir une relation de confiance qui ont le sait, sont autant d'ingrédients indispensables à la vente !

Article écrit par
Annelise Gakalla



ANNELISE GAKALLA

Coach, formatrice, mentor

Aide les coachs à faire des challenges en ligne pour vendre et mettre leurs histoires de vie au profit de leurs entreprises.

Site : <https://www.annelisegakallabourdier.com/>



Merci pour votre lecture !

Nous espérons que cette nouvelle édition vous a plu !
Rendez-vous le mois prochain pour la prochaine édition de Passion d'Apprendre Magazine !

L'équipe Passion d'Apprendre

Merci à tous les contributeurs !

Les experts de Passion d'Apprendre Magazine – Août 2020

