

COACHING

STEVE / ABD AL'KARIM



2019 : RÉUSSITE OU ECHEC ?

**7 stratégies explosives
pour réussir votre année**



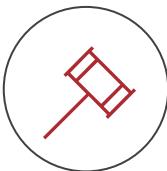


Salut, Salam, Shalom, jeune Padawan !

**Tout ce que tu ne sais pas faire,
tu peux l'apprendre.**

Alors apprends,... et transmets !

Steve



MON MANIFESTE

① Tu es un esclave 2.0

Toi qui me lis, tu es actuellement un esclave. Tes chaînes ne sont pas à tes pieds ni à tes poignets mais elles sont dans ta tête. Tes chaînes sont tes croyances limitantes. Tu es un lion ou une lionne mais comme on t'a trop longtemps dit que tu étais un rat ou un cafard, tu as fini par y croire. Si tu prends la pilule bleue, l'histoire s'arrête là. Tu continues ta vie, achètes un canapé Ikea, une Citroën et regardes tous les soirs un épisode de Walking Dead. Mais si tu prends la pilule rouge, alors tu suis le lapin blanc au Pays des Merveilles et je te montre jusqu'où va la Trans-formations ...

② La prise de conscience n'existe pas

Tu as lu des livres, regardé des vidéos et rien n'a changé. Bien sûr, puisque ce que la société appelle communément « la prise de conscience » est en réalité un mythe, comme la licorne ! Ce que je te propose est aussi radical que de faire un saut en parachute pour soigner ta peur du vide. Si tu cherches du développement personnel à la sauce « bisounours », avec un gentil formateur qui sourit et qui te dit ce que tu veux entendre, tu n'es pas au bon endroit. Je ne te propose pas une formation, je te propose « une expérience émotionnelle correctrice ». Une véritable boîte à outils au service de ton développement personnel. Et si c'est trop brutal pour toi, tu as toujours la garantie satisfait ou remboursé pour te venger.

③ L'excellence n'est pas une option

C'est une éthique, un impératif de vie pour réussir. L'excellence n'est pas un don, c'est une attitude, une posture, une façon d'être, une discipline intérieure que tu as le choix d'activer ou pas, c'est l'ambition de devenir meilleur. Mon cursus « Boosteur d'excellences », c'est le

logiciel de ma vie à la fin de son cycle, ou comment modéliser ma réussite en 5 formations. J'ai formé plus de 10 000 personnes dans plus de 75 pays et obtenu 97% de satisfaction grâce à une pédagogie pragmatique et éthique fondée sur l'expérience de l'individu et la capacité de chacun à se surpasser. Si eux ont réussi, alors tu le peux aussi. Transforme-toi, tu transformeras ton Histoire.

④ Le savoir a un prix, mais l'ignorance coûte encore plus cher

Tu penses que mon savoir coûte cher ? Essaie donc de chiffrer l'ignorance ! Combien seraient prêts à payer des sommes astronomiques pour changer de vie ? Pour passer de l'ombre à la lumière ? De l'échec à la réussite ? En réalité, cela ne se quantifie pas, ne se limite pas. Changer de vie n'a pas de valeur ! Et faire des économies peut parfois coûter très cher... Sans apprentissage, un être meurt intérieurement à brève échéance. L'erreur courante est de ne raisonner qu'en terme de coût, de prix, de moyens, etc.

Tu te demandes
si je suis « le bon mentor »
pour t'aider ?

Laisse-moi étancher ta soif
de curiosité !



STEVE

EXPERT EN SCIENCES COMPORTEMENTALES

Comme les chats, Steve a eu 7 vies... À 17 ans, il s'engage pour 15 ans dans les commandos militaires de l'armée française. La guerre en Bosnie éclate et Steve quitte les commandos afin de ne pas avoir à exécuter des ordres qu'il désapprouve. Doté de ses nouvelles capacités et compétences acquises dans les commandos, il fait un retour dans la vie civile. Il opère alors une formidable ascension sociale dans l'hôtellerie de luxe parisienne. Cette prison dorée s'avère rapidement trop étroite pour ses ailes qui se déplient.

Sa quête existentielle se perpétue via la reprise de hautes études dans le domaine de l'humanitaire. Il termine avec un niveau BAC +6 à l'École des Mines avec

une spécialisation en management des organisations non gouvernementales. En 2009, il fonde l’O.N.G LIFE qui a depuis construit plus de 1000 projets de développement dont 450 puits et distribué plus de 5 millions de repas à travers le monde. Il entreprend par la suite un cursus de formations en neurosciences avec les plus grands experts européens dans le domaine. En 2014, son programme « Boosteur d’Intelligences » est élu meilleure formation d’Europe et 750e meilleure formation au monde¹.

Il intervient comme formateur depuis 2009 et a formé environ 5000 personnes dans plus de 75 pays. Il a aussi coaché les équipes de groupes prestigieux comme HILTON, JUVENTUS, OCP, etc. En 2018, il participe aux championnats du monde de lecture rapide où il est élu 4e lecteur le plus rapide au monde, et il est également consacré en tant que maître qui forme des maîtres, puisqu’un de ses élèves devient champion du monde de lecture rapide. Il s’est passionné pour le

1. CLICK BANK USA (plus grosse plateforme de vente de formations en ligne au monde)

traité « L'art de la guerre » et plus généralement tout ce qui concerne la stratégie d'entreprise. Après avoir appliqué tous ses enseignements, il a ainsi permis à des ONG de récolter des fonds et à des entreprises de gagner davantage d'argent, soit 10 millions d'euros générés en 10 ans.

Toi qui me lis. Oui, toi !

- ▶ Tu aspires aussi à trouver ta voie
et développer ton potentiel ?
 - ▶ Tu aimerais arrêter de rêver ta vie
et de vivre enfin tes rêves ?
 - ▶ Êtes-tu prêt à partir à la conquête de toi-même ?
-

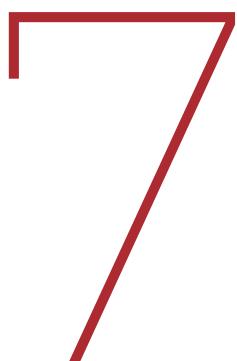
Si oui, alors :

« STOP COMPLAINING. START A REVOLUTION. »

— Steve



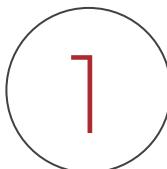
La fédération NLPNL est la référence et le garant de la qualité de l'enseignement, des métiers et des applications de la PNL. La Programmation Neuro-Linguistique est une approche pragmatique dans le champ des sciences humaines qui a fait de la communication, de l'apprentissage et du changement les clefs de la progression de l'être humain en relation avec le monde. Ses domaines d'application professionnels sont essentiellement la psychothérapie, le coaching, la pédagogie, les métiers de la santé, du sport et du management.



STRATÉGIES
EXPLOSIVES
POUR RÉUSSIR
TON ANNÉE

Parce qu'il est souvent plus facile de faire passer des choses sur le ton de l'humour, j'ai fait le choix de te parler des 7 poisons qui te feront échouer cette année. Suis ces 7 points, et tu deviendras un as dans la stratégie de l'échec !

POISON



ÊTRE UN TOXICOMANE DU CONSUMÉRISME

Pour être sûr d'échouer, mieux vaut voyager lourd.

Emmène avec toi le maximum d'objets ! Entasse, emmagasine le maximum de choses. Fais les soldes et deviens une victime de la mode ! Le marketing orchestre ton attachement à une marque ? Alors vas-y, consomme ! Tu donneras ainsi un très bon exemple aux enfants en les habituant au consumérisme. La consommation est la nouvelle religion.

Le consumérisme est une forme de capitalisme qui a donné naissance à l'« American way of life ». C'est l'exemple que tu dois suivre, bien sûr. Le marketing consiste à vendre n'importe quoi à n'importe qui. **Il est donc de ton ressort de satisfaire la moindre de**

tes pulsions pour consommer à outrance. Apprends à devenir dépendant, tout comme un toxicomane qui dépend de ce qu'il consomme !

Aujourd'hui, l'heure est à la consommation de masse. **Il faut vous y faire ! La société d'abondance t'incite à acquérir sans cesse la dernière nouveauté. Alors, entre dans ce consumérisme effréné. Achète, jette, et rachète !** La consommation doit continuer de régner sur ton existence, c'est de première importance. C'est une religion sacrée à laquelle tu dois absolument te convertir !

 **Conseil de lecture :** « La société de consommation » de Jean Baudrillard¹.

1. **Jean Baudrillard**, né le 27 juillet 1929 à Reims et mort le 6 mars 2007 à Paris, est un philosophe français théoricien de la société contemporaine, connu surtout pour ses analyses des modes de médiation et de communication de la postmodernité.

POISON



ÊTRE MÉDIOCRE À TOUT ET BON À RIEN

La meilleure façon d'échouer consiste à se laisser l'embarras du choix. Il est primordial de vivre dans une surabondance de possibilités. Cela vous incite à ne rien choisir ! Comme dit le dicton « Soit tu es médiocre en tout, soit tu es bon dans un seul domaine ». **Si tu veux louper ton année, voire rater ta vie : rien de tel que la médiocrité !**

➔ **Exemple :** Tu as décidé de suivre une formation en électronique. En même temps, tu prends des cours du soir en arabe, et tu suis des conférences le week-end en plus de ton implication comme bénévole dans une association. Continue de multiplier les activités et tu seras médiocre en tout, puisqu'au final

tu brasseras autant d'air qu'un ventilateur ! Épuise-toi en lançant plein de projets simultanément, c'est le meilleur moyen de les faire tous échouer.

POISON



DEVENIR UN « PRODUCTIVITY KILLER »

Nous vivons dans une société de distractions. **Pour échouer cette année, le mieux est de rentrer dans le moule et devenir un « productivity killer ».** Participe à l'élan général qui consiste à regarder énormément de séries. Tu as terminé la dernière saison de The Walking Dead ? Alors il est grand temps de regarder l'intégralité de Game of Thrones si ce n'est pas déjà fait ! L'important est de meubler ton temps, de te distraire, d'occuper ton cerveau. À quoi bon lire un livre quand on peut « glandeur » devant la télévision ?

La télé-réalité t'instruit. Si si ! Elle doit être ta première source d'inspiration puisqu'elle reproduit à la perfection les mécanismes de l'achat et du rejet. On vote, on

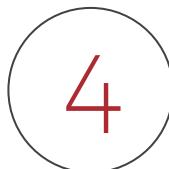
zappe ! Il est évident que Nabila est bien plus intéressante que Noam Chomsky, Naomi Klein, le sociologue Baudrillard ou l'auteur à succès Paulo Coelho. La télé-réalité, c'est la culture ! Assure-toi qu'elle devienne ton quotidien télévisuel. Elle augmentera ton niveau intellectuel et tes performances. Consacre un maximum de temps à ce star system, c'est essentiel.

Laisse-toi le choix ! Entre Facebook, Skype, WhatsApp, Snapchat et compagnie, tu ne devrais pas t'ennuyer. Assure-toi d'avoir le plus d'interruptions et de notifications possible. Ton téléphone doit toujours être en train de sonner !

 **Conseil de lecture :** « La société du spectacle » de Guy Debord.¹

1. **Guy Debord** (1931-1994) est un écrivain, essayiste, cinéaste, poète et révolutionnaire français. Il se considère avant tout comme un stratège. C'est lui qui a conceptualisé la notion sociopolitique de « spectacle », développée dans son œuvre la plus connue, *La Société du spectacle* (1967). Debord a été l'un des fondateurs de l'Internationale lettriste de 1952 à 1957, puis de l'Internationale situationniste de 1957 à 1972, dont il a dirigé la revue française.

POISON



GRIGNOTER BEAUCOUP

Sais-tu ce que faisaient les maîtres avec les esclaves pour les rendre apathiques? Ils les engrais- saient ! **Alors si tu veux échouer cette année, mets le paquet sur le grignotage !** Regarde la télévision autant que possible en te goinfrant de chips, et mange sans vergogne entre les repas. C'est bien connu, les chips sont bonnes pour la santé et loin d'être cancérigènes. Le sel et le sucre ne sont pas des poisons !

POISON

5

PARLER PUBLIQUEMENT DE SES OBJECTIFS

La meilleure façon de ne pas réaliser tes objectifs est d'en parler autour de toi. En effet, dès que tu rends publics tes projets, tu encourage les autres à mettre en relief ce qui ne fonctionnera pas. Si leur intention est sans doute bonne, ils ne pourront s'empêcher de te faire des remarques et des objections. À l'évidence, cela va t'ébranler et te mettre le doute. Résultat : tu recules avant même de t'engager dans l'action. Hourra !

Répondre aux objections et interrogations des autres est donc la meilleure façon d'échouer lorsque tes assises ne sont pas assez solides. Plus tu parleras de tes rêves publiquement, plus tu réduiras ton engagement et votre motivation ! Plusieurs études en psycholo-

logie le prouvent. Le simple fait d'exposer aux autres tes objectifs te donne le sentiment d'avoir commencé à poser un premier geste pour les atteindre. Or, il n'en est rien ! tu n'as en réalité pas du tout progressé. Bravo, continue comme ça !

Depuis 1982, Peter Gollwitzer, professeur de psychologie à l'Université de New York, étudie ce phénomène. Dans son ouvrage « Théorie de l'Auto-réalisation symbolique », et dans un article intitulé « When intentions go public », il nous explique que le sens de la « réalité sociale » de la plupart d'entre nous se manifeste en fonction de la façon dont nos actions et nos paroles sont perçues par notre entourage. Par exemple, si nous découvrons la solution à un problème donné et l'évoquons avec nos pairs, ces derniers reconnaissent considèrent automatiquement que nous avons appliqué ladite solution. Dans notre esprit, cela devient alors un fait de « réalité sociale ».

➔ **Exemple :** une mère qui parle à ses amis de tout ce qu'elle a mis en place pour aider ses enfants à amé-

liorer leurs résultats scolaires, a de fortes chances de ne pas en faire autant qu'elle le prétend, car elle est déjà perçue comme une mère idéale auprès de son entourage.

Nous avons tous des « objectifs d'identité » qui correspondent à l'image de ce que nous voulons être. **Parler ouvertement de la réalisation de cette identité amenuise notre capacité à l'atteindre.** Cet effet s'amplifie lorsque l'entourage constate nos bonnes intentions ou tient des propos élogieux. Une étude a démontré, grâce à une série de quatre tests, que **les gens qui gardent leurs objectifs pour eux ont une meilleure probabilité de les atteindre que ceux qui les partagent en public.** Pour échouer, le mieux est donc de te concentrer sur le partage public de tes projets plutôt que sur leur réalisation concrète.

POISON

6

ATTENDRE UN REMÈDE MIRACLE ?

Si tu as envie d'échouer, opte pour les solutions miracles. Rien ne sert de travailler ta motivation, puisqu'il existe des solutions toute faites ! Inutile d'avoir un déclencheur et de travailler tes objectifs. Tu ris que-rais de les mener à bien ! Contente-toi d'appliquer des remèdes miracles et tu excelleras dans l'échec. C'est bien connu, les coachs sont des sauveurs. Il est vain de chercher les ressources en toi puisque quelqu'un peut t'aider et tout changer à ta place. Tu as envie de perdre du poids ? Tu trouveras bien un régime qui va te promettre de te faire perdre 50 kilos en 2 mois ! Le remède miracle est le meilleur moyen de fuir la réussite, ou de réussir en ayant le sentiment d'être un imposteur.

POISON

7

NE PAS ÉTRE DANS LE FLOW

En psychologie positive, le flow est l'état mental que nous atteignons lorsque nous sommes complètement plongés dans une activité. C'est un état maximal de concentration, de plein engagement et de satisfaction dans l'accomplissement.

Selon Csíkszentmihályi, psychologue hongrois, le flow est un état totalement centré sur la motivation. C'est une immersion totale, qui représente peut-être l'expérience suprême, en employant les émotions au service de la performance et de l'apprentissage. Dans le flow, les émotions ne sont pas seulement contenues et canalisées, mais également en pleine coordination avec la tâche en cours. Le flow procure un sentiment de joie spontané, voire d'extase pendant une activité.

Alors quand tu te lèves le matin, n'essaye surtout pas de te focaliser sur ton flow. Oublie ton jardin intérieur et ne poursuis pas ta légende personnelle, tu risquerais de réussir ta vie. Tu n'es pas en accord avec tes aspirations ? Tu te lèves pour un boulot que tu détestes ? Tant pis, fais avec !

Maintenant que nous avons passé en revue les 7 poisons qui te feront échouer 7 années, il est temps que je redevienne un peu sérieux !

Voici 7 vrais conseils pour réussir tes projets et atteindre tes objectifs.

CONSEIL



SE LIBÉRER DU MATÉRIEL

Fais un inventaire de tous tes objets et demande-toi s'ils t'apportent du plaisir ou s'ils te serviront réellement un jour. Si ce n'est pas le cas, donne-les ! Tu feras des heureux. Cesse d'acheter des choses qui n'ont aucune utilité. Un petit sac à dos vaut mieux qu'une grosse valise. Tu gagneras non seulement en liberté, mais aussi en temps et en énergie ! **Dis non à cette accumulation absurde de plus en plus incontrôlable et apprends à te satisfaire du strict nécessaire. Oublie les considérations superficielles et cesse de gérer ta vie comme un budget. Le bonheur ne réside pas dans la consommation.** La vie n'est pas une fête de l'accumulation, de la richesse et de la dépense. Acheter, d'accord. Mais acheter pourquoi ? Pose-toi la question !

Le philosophe Bernard Stiegler¹ revient pour nous sur les logiques de surconsommation et l'émergence d'un modèle qu'il défend : celui de l'économie de la contribution. Il nous explique notamment qu'il faut remonter 100 ans en arrière, lorsque le système capitaliste industriel devait lutter contre la saturation des besoins et donc produire de l'innovation pour survivre. C'est dans ce contexte que le fordisme et ce que **l'économiste Joseph Schumpeter** ² va appeler « la destruction créatrice », c'est-à-dire l'innovation constante, vont apparaître. Un exemple plus récent : en 1994, France Télécom réalise une enquête pour savoir si les gens ont besoin d'un téléphone portable. Le « non » l'emporte massivement. Aujourd'hui, 79% de la population en est équipée. Pourquoi ? Parce qu'on a fabriqué le besoin. **Edward Bernays, le neveu de Sigmund Freud²** et l'un

1. **Bernard Stiegler**, né le 1er avril 1952 à Sarcelles, est un philosophe français qui axe sa réflexion sur les enjeux des mutations actuelles – sociales, politiques, économiques, psychologiques – portées par le développement technologique et notamment les technologies numériques.

2. **Sigmund Freud**, né Sigismund Schlomo Freud le 6 mai 1856 à Freiberg (Autriche) et mort le 23 septembre 1939 à Londres, est un neurologue austro-hongrois, fondateur de la psychanalyse.

des premiers penseurs du marketing, a théorisé ce procédé en 1920. Il sait que pour pousser les gens à la consommation, il faut capter leurs désirs. Et pour cela, il faut créer des processus d'identification. Cela coïncide avec l'apparition du cinéma puis de la télévision. À l'écran, **Humphrey Bogart** qui fume quantité de cigarettes et incite à la consommation du tabac donnera plus tard son nom à un verbe, to bogart – fumer sans arrêt. Le capitalisme consumériste s'organise pour produire artificiellement du désir sur des choses dont les individus n'ont pas besoin – voire même qui leur sont nuisibles. Tu penses que tes désirs sont spontanés et légitimes ? Faux ! **L'industrie accapare ton attention et te pousse à vivre et agir de manière impulsive, pour que tu finisses par devenir accro à la consommation.** **Apprends à changer ton rapport à la marchandise, aux produits, et aux objets.**

 **Conseil de lecture :** « Le système des objets » de Jean Baudrillard.

CONSEIL

2

RÉDUIRE LE SPECTRE DE SES CHOIX

Dans nos sociétés d'abondance, tout le monde se voit offrir toujours plus de liberté et de choix (personnels, professionnels et matériels). Pourtant, les gens sont de plus en plus dépressifs et malheureux. Pourquoi ? **Parce que la liberté de choisir nous paralyse et nous rend insatisfait.**

Barry Schwartz, psychologue américain, nous explique dans son ouvrage « The paradox of choice : why more is less » que les choix ont deux effets négatifs.

1 Trop de choix nous paralyse

Plus nous avons de choix, plus il devient difficile de choisir. Pourquoi ? D'une part parce que lorsque

nous avons 50 choix possibles face à nous, nous avons naturellement tendance à remettre la décision à plus tard. Et « plus tard » devient généralement « jamais ». D'autre part, avoir trop de choix nous restreint, paradoxalement, dans notre spontanéité. Il y a tellement de choses à étudier, à considérer, que finalement on se retrouve bloqué, paralysé, et dans l'incapacité d'agir dans une spontanéité saine et sincère.

« YESTERDAY YOU SAID TOMORROW »

— Anonyme —

② Trop de choix diminue le plaisir d'avoir choisi

Quand (ou plutôt, si) on arrive à choisir, nous nous retrouvons finalement encore plus insatisfaits que si nous avions eu moins de choix.

➔ **Exemple :** dans un supermarché, tu as le choix entre 30 marques de mayonnaise. Si tu en achètes une et qu'elle n'est pas parfaite, tu te demanderas toujours si une autre n'aurait pas été meilleure.

Cela te fait donc regretter ta décision. Plus il y a de choix, plus tu as de chances d'être déçu. Logique imparable...

➔ **Exemple** : au début des téléphones portables, tu avais le choix entre 3 ou 4 modèles différents. Tu étais en général très satisfait de celui que tu avais choisi. Tu te rappelles, le fameux Nokia 3310, basique mais incassable ! Aujourd'hui, même si tu as un Smartphone dernier cri, tu n'en es pas pleinement satisfait. Pourquoi ? Parce que tu veux toujours plus et tu recherches la perfection.

Le secret est de te **fixer une limite personnelle du nombre d'options qui augmentent ton bien-être**. Ignore totalement les autres. L'excès de choix est un véritable fléau. **Concentre-toi sur un objectif à la fois et ne te disperse pas**. Mieux vaut mettre toutes tes ressources dans un seul et unique projet si tu veux réussir.

➔ **Exemple** : en début d'année, nous débordons de bonnes résolutions et d'énergie, alors nous avons tendance à « charger la mule ». Résultat ? Au bout

d'un mois, les bonnes résolutions se sont envolées. Mieux vaut garder de l'énergie pour l'année ! C'est un marathon qui dure 12 mois, et non pas un sprint !

CONSEIL



SE CULTIVER

Lorsque tu appauvris ton langage, tu appauvris ta pensée. Plutôt que de lobotomiser ton cerveau devant des séries américaines, des téléréalités insipides ou des applications mobiles, instruis-toi ! Tu dois suivre ta légende personnelle et rentabiliser ton temps.

Selon Paulo Coelho, auteur de « l’Alchimiste », **l’accomplissement de notre légende personnelle, de notre destin favorable, dépend de notre capacité à retrouver nos envies profondes.** Pour réussir ta vie, tu dois parvenir à faire des choix en accord avec tes véritables aspirations. Il n'existe pas de règles prédéfinies, mais une chose est sûre, ce n'est pas en passant tes soirées devant la télévision ou en restant scotché sur ton téléphone

que tu avanceras. Il te faut croire en tes rêves, être positif et surtout, rester concentré sur tes objectifs.

« Si vous écoutez votre cœur, vous savez précisément ce que vous avez à faire sur terre. Enfant, nous avons tous su. Mais parce que nous avons peur d'être désappointé, peur de ne pas réussir à réaliser notre rêve, nous n'écoutons plus notre cœur. Ceci dit, il est normal de nous éloigner à un moment ou à un autre de notre Légende Personnelle. Ce n'est pas grave car, à plusieurs reprises, la vie nous donne la possibilité de recoller à cette trajectoire idéale » Paulo Coelho¹

Dans le monde occidental, il existe 15 principaux voleurs de temps qui t'empêchent de réaliser tes objectifs et de réussir :

1. **Paulo Coelho**, né le 24 août 1947 à Rio de Janeiro, est un romancier et un interprète brésilien. Il a acquis une renommée internationale avec la publication de L'Alchimiste, vendu à 65 millions d'exemplaires. Il a vendu plus de 210 millions de livres à travers le monde et ses ouvrages ont été traduits en 81 langues.

- ▶ l'entretien et la réparation des appareils domestiques ;
- ▶ les rendez-vous pour les enfants et les transports en commun ;
- ▶ le ménage et les courses ;
- ▶ les interruptions intempestives par les enfants ou les parents ;
- ▶ les priorités et objectifs confus ;
- ▶ les démarches administratives ;
- ▶ la tendance à être perfectionniste ;
- ▶ le manque d'ordre ;
- ▶ les appels téléphoniques trop longs ;
- ▶ l'incapacité à déléguer ;
- ▶ l'attention excessive au détail ;
- ▶ la résistance au changement ;
- ▶ l'inaptitude à dire non ;
- ▶ l'indécision ;
- ▶ la fatigue et la baisse de forme.

Mieux gérer son temps est une démarche personnelle qui demande une réelle prise de conscience ainsi qu'une réflexion sincère. Débarrasse-toi du superflu en commençant par identifier dans la liste des voleurs de temps celui qui est le plus chronophage par rapport à ta situation personnelle. Tout succès débute par l'éveil de ta conscience.

Le savais-tu ? La télé-réalité est le quotidien de 42% des adolescents à la fin de journée. Une étude réalisée par l'Université de Bretagne, basée sur un échantillon de 27 000 collégiens de classe de 3ème, a révélé que l'addiction aux émissions de télé-réalité ou aux séries sentimentales provoque une baisse des résultats scolaires. On parle de -11 points en maths et -16 % pour l'acquisition des connaissances. Effarant, non ?

Alors imagine l'impact que peuvent avoir sur ta vie et sur l'accomplissement de tes objectifs toutes tes distractions et voleurs de temps du moment ?

CONSEIL

4

AVOIR UNE ALIMENTATION SAINTE

Le sucre et le sel détruisent votre cerveau et diminuent vos performances physiques et mentales.

Le sucre

Comme tous les aliments, le sucre active les récepteurs du goût, ce qui active également le système de récompense et libère des hormones comme la dopamine. **En fait, le sucre prend totalement le contrôle de votre système de récompense.** En 2012, une étude menée sur des rats à Los Angeles a conclu qu'un régime riche en fructose ralentissait considérablement le cerveau.

Conséquence : cela perturbe les facultés d'acquisition et de mémorisation. De plus, la consommation de sucre entraîne le développement d'une résistance à l'insuline, hormone qui régule les fonctions des cellules du cerveau et renforce les connexions des synapses. Mais ce n'est pas tout ! Manger trop de sucre peut entraîner un état dépressif et du stress, de l'irritabilité, des changements d'humeur, de la fatigue et de la confusion.

Le sel

Tout le monde sait que le sel est mauvais¹ pour les vaisseaux sanguins et le cœur. Mais savais-tu qu'il nuit aussi à la santé de ton cerveau ? Une étude menée par des chercheurs de l'Université du Delaware a démontré que des niveaux trop élevés de sodium épaisissent le muscle cardiaque, ce qui réduit la capacité des reins à filtrer les protéines.

1. Lorsque nous parlons du sel, nous visons principalement le sel blanc raffiné et non le sel gris entier de Guérande riche en minéraux dont le magnésium qui est un grand allié de l'intégrité du système nerveux. Le magnésium marin réduit notamment la fatigue, la nervosité, les douleurs musculaires et prévient le cancer. À consommer avec modération, comme tout aliment !

Résultat : cela a une **incidence négative sur la partie du cerveau qui contrôle la réponse de notre système nerveux**. Sache que 77% de la consommation de sel provient de plats tout préparés. Le sel qui provient de votre salière ne représente donc que 5% de cette consommation.

Si tu choisis de manger plus sainement, tu ressentiras moins de fringales, et tu maintiendras ton cerveau en bonne santé. La malbouffe est conçue pour te pousser à y revenir ! Ne cède pas à la tentation si tu veux améliorer tes performances.

CONSEIL

5

GARDEZ TES OBJECTIFS POUR TOI

Pour réussir tes projets, rien ne remplace la décision personnelle. De cette manière, la pression des autres n'agira pas sur ta motivation. Décide vraiment de ce que tu veux faire, développer ou acquérir. Et surtout, assure-toi que cela respecte tes valeurs.

Prendre une décision ce n'est pas seulement exprimer un souhait ou une préférence. Tu as envie d'arrêter de fumer ? Ne te dis pas « J'aimerais arrêter la cigarette ». Une vraie décision implique une action. Dis-toi plutôt : « Je vais me libérer du tabac ». Et dis-le à toi-même avant tout ! Tu seras motivé par une force intérieure qui te propulsera bien plus loin que les commentaires de ton entourage. Souviens-toi de ce proverbe : « Grand parleur, petit faiseur ».

6

CROIS EN TOI-MÊME ET NON AUX SOLUTIONS MIRACLES

Les solutions miracles, ça n'existe pas ! C'est à toi de faire une partie du travail. Il ne suffit pas de suivre des techniques toutes faites et de les mettre en œuvre.

Tu dois opérer de vrais changements dans ta vie et travailler ta motivation. C'est la force motrice qui t'aide à te surpasser et à surmonter les obstacles.

La motivation quant à elle te pousse dans une direction en fonction de tes besoins et de tes objectifs. Sans cette volonté d'accomplir une action, il n'y a pas d'action !

Pour accroître ton engagement, tu dois savoir ce qui te motive au quotidien. Quel levier émotionnel te pousse à l'action ? Est-ce la réussite ? La reconnaissance ? L'amour ? L'accomplissement de quelque chose ?

Détermine ton système de valeur. Sans cette boussole interne, tu pourras suivre toutes les recettes miracles du monde, tu n'arriveras malheureusement à rien !

Vivre en ayant conscience de tes valeurs personnelles est primordial. Que ce soit dans le choix de ton métier, dans ta vie de couple, ou dans tes relations avec les autres, tu es continuellement influencé par tes valeurs.

Sois toujours franc envers toi-même, car rien ne sert de te mentir, il faut vivre à point !

CONSEIL

7

POURSUIVRE VOS RÊVES

Pour réussir ta vie, tu dois poursuivre tes rêves. N'aies pas peur de te tromper. Il n'est jamais trop tard pour changer de vie et être heureux.

➔ **Exemple :** à 40 ans, tu te rends compte que tu es passé à côté de tes aspirations les plus profondes et tu as envie de changer de métier. Qu'à cela ne tienne ! Négocie ton départ et prends une année sabbatique ! Si tu es au chômage, profite de cette période pour te remettre à niveau. Tu as travaillé toute ta vie, il est temps de penser à toi et de réaliser tes rêves les plus fous. Tu as cotisé, alors profites-en ! Remets ta vie à plat, profite de tes enfants et arrête d'exercer un métier qui te déplaît et te rend malheureux.

 **Exercice**: rends-toi dans un parc, seul. Coupe ton téléphone, assieds-toi sur un banc, au calme. Regarde la nature, le ciel. Respire. Puis demande-toi :

- ▶ Suis-je heureux et épanoui ?
- ▶ Suis-je complètement aligné avec moi-même ?
- ▶ Suis-je en accord avec mes valeurs et mes principes ?
- ▶ Ai-je pleinement utilisé mon potentiel ?

Si tu réponds par la négative à l'une de ces questions, tu es face à un problème. Il est temps de te réaligner, peu importe le temps que cela prendra.

Tu peux aussi essayer une de nos formations en ligne. Car après tout, qui es-tu donc pour priver le monde de ta lumière ? ■

BOOSTEUR D'EXCELLENCE

Le meilleur moment pour changer c'était il y a 10 ans
Le deuxième meilleur moment, c'est maintenant !



> MON OBJECTIF : TA RÉUSSITE <

Changer de vie n'a pas de valeur !

TU RENCONTRES LES PROBLÈMES SUIVANTS

- ⌚ **Cassez les barrières psychologiques**
qui vous empêchent de passer à l'action
 - ⌚ **Vous « reprogrammez » pour être en capacité**
de réaliser enfin tous vos projets
 - ⌚ **Vous ne comprenez pas comment**
certains font pour **réussir facilement** ?
 - ⌚ **Améliorez votre efficacité** personnelle
et professionnelle
 - ⌚ **Vos modes de pensée n'aboutissent**
pas à des solutions efficaces ?
-

RDV SUR
BOOSTEURDEXCELLENCE.FR



MODULE 1

BOOSTEUR DE COMMUNICATION

(Plus de 6h de cours vidéo)

Boostez votre potentiel en optimisant
les capacités de votre cerveau



MODULE 2

BOOSTEUR DE LEADERSHIP

(Plus de 5h de cours vidéo)

Apprenez à mieux vous connaître &
développer votre intelligence relationnelle



MODULE 3

BOOSTEUR D'INTELLIGENCES

(Plus de 8h de cours vidéo)

Transformez une idée en un véritable
projet viable en moins d'un jour



MODULE 4

BOOSTEUR DE PRODUCTIVITÉ

(7h de cours vidéo)

Découvrez comment mieux gérer votre temps grâce à l'amélioration de votre énergie



MODULE 5

BOOSTEUR DE PROJET

(5h de cours vidéo)

Augmentez votre impact et votre influence positive pour atteindre vos objectifs

Plus de 30 h. de vidéos Interface e-learning

Version audio MP3

Accès au groupe privé

RDV SUR
BOOSTEURDEXCELLENCE.FR

DÉCOUVRE NOS OUVRAGES

COMMUNICATION



PRODUCTIVITÉ



COACHING



BIEN-ÊTRE

