




MOTIVATION



KIT DE SURVIE

TUEZ LE CONFORT  VOTRE VIE EN DEPEND

Table des matières

Préface	2
Chapitre 1	5
La Motivation	5
Chapitre 2	10
Saboteurs de motivation	10
Chapitre 3	15
La volonté	15
Chapitre 4	17
Votre subconscient	17
Chapitre 5	20
Les habitudes	20
Chapitre 6	25
Routine matinale	25
Chapitre 7	30
Dangers nocturnes	30
Chapitre 8	32
Le Confort	32
Chapitre 9	34
L'inconfort	34
Ressources	40
Liste des aliments énergisants 	40
Affirmations positives 	41
Pour aller plus loin 	43
Merci	45
Contact	47

Préface

“Bip Bip - Bip bip” 

C'est le son de mon réveil que je m'apprête à repousser.

[8 minutes plus tard]

“Bip Bip - Bip bip” 

C'est le son de mon réveil que je m'apprête à repousser.

[8 minutes plus tard]

“Bip Bip - Bip bip” 

C'est le son de mon réveil que je m'apprête à repousser.

Voilà un des nombreux points pour lequel un peu plus de motivation ne me ferait pas de mal. Tout le monde le sait bien : il est souvent plus facile d'être motivé par un contexte extérieur que par sa propre volonté.

Mais pourquoi ?

Et comment faire lorsqu'on est indépendant ? Ou qu'on souhaite le devenir ?

Ce guide pratique a pour but de vous donner les outils nécessaires afin que vous soyez capables de vous auto-motiver sur commande.

J'ai mis un point d'honneur à ce que ce livre soit le plus synthétique possible, après avoir lu un sondage qui disait que 90% des gens qui commencent un livre ne parcourent même

pas le 10% de ce dernier (*Probablement un problème de motivation*) 🦴

À ce stade, j’imagine que vous êtes encore en train de vous demander si cet ebook contient vraiment des informations utiles pour vous...

Du coup, vous trouverez ci-dessous la liste non-exhaustive des bénéfices que vous apporteront les différentes stratégies présentées dans cet ouvrage :

- Gagner plus de 2 heures par jour
- Amélioration de votre énergie mentale
- Elévation de votre confiance en vous
- Augmentation de votre curiosité (de nombreuses idées vous sont proposées dans la section “Ressources”)
- Amélioration de vos relations sociales

Si vous vous dites :

“Ce n’est pas quelques pages d’un bouquin téléchargé sur internet qui va pouvoir changer ma vie.”

Vous avez absolument raison ! 📖 🔫

Vous êtes la seule et unique personne capable de changer votre vie. Ce kit de survie a pour mission de vous indiquer la bonne direction à prendre. Il vous servira de guide dans cette jungle qu’on appelle la vie et vous aidera à vous protéger puisque vous vous exposerez inévitablement à de nombreux pièges et dangers.

Ne nous arrêtons pas là... Car le mouvement est l'une des clés pour rester motivé et vous allez justement en apprendre plus dans le chapitre suivant.

Chapitre 1

La Motivation

Le mot “*Motivation*” vient du mot “*Motif*” et
Le mot “*Motif*” vient du mot latin “*Motivus*”.

Motivus fait référence au mouvement ! 🦸‍♂️

Lorsqu'on parle de motivation, la première question à se poser est la suivante :

Comment savoir si vous êtes motivé ?

La réponse est très simple !

Si vous êtes activement en train d'avancer en direction de votre but quel qu'il soit, vous l'êtes probablement.

Par contre, si vous êtes toujours au stade de l'évaluation de votre idée ou encore du rêve, vous subissez probablement un léger manque d'entrain.

Dans le prochain chapitre, nous aborderons ensemble la liste des “saboteurs de motivation” mais avant ça, essayons de mieux comprendre d'où vient ce mystérieux carburant.

Alors, comment se lever le matin et se sentir prêt à entreprendre ? 🤖

Il vous faut une bonne raison ! Un motif qui vous réveillera sans même avoir à y penser consciemment.

J'ai moi-même suivi une formation d'une semaine pour découvrir quel était mon "**POURQUOI**".

Par ce mot, je fais référence à ma raison ultime qui motive chacune de mes actions et je peux vous dire que ce séminaire a été un excellent investissement.

L'auteur Simon Sinek l'a expliqué avec brio dans un TEDx Talks intitulé "[Start With Why](https://www.ted.com/talks/simon_sinek_how_great_leaders_inspire_action)"¹.

Cette auto-interpellation va agir sur vous à un niveau psychologique mais également biologique.

Et donc oui, la question à vous poser est bel et bien "Pourquoi?"

- Pourquoi vous êtes-vous levé ce matin ?
- Pourquoi voulez-vous écrire un livre ?
- Pourquoi voulez-vous devenir indépendant ?
- Pourquoi voulez-vous devenir un philanthrope ?

La qualité et la précision de vos réponses à ce genre de questions vous engageront en direction de vos buts.

Ci-dessous, un exemple de discours interne que j'avais il y a quelques années :

Moi : Pourquoi est-ce que je dois encore me lever ce matin ?

Moi : Parce que je n'ai pas le choix. Il faut bien travailler.

Moi : Pourquoi faut-il travailler ?

Moi : Parce qu'autrement tu seras pauvre, seul et misérable.

¹ https://www.ted.com/talks/simon_sinek_how_great_leaders_inspire_action#t-246360

Autant vous dire qu'à cette période de ma vie, la motivation n'était pas au rendez-vous.

Puis, j'ai commencé à lire plusieurs écrits sur les secrets du cerveau humain, ce qui m'a permis de devenir très introspectif sur le contenu de mes pensées et l'impact que celles-ci avaient sur mes actes.

Je me suis armé d'un stylo et d'un magnifique cahier dans lequel j'ai commencé à noter tous mes jugements, mes aprioris et mes idées irrelevantes pour, ensuite, les remplacer par de nouvelles affirmations plus motivantes et surtout plus pertinentes.

Exemple

Moi: Pourquoi je dois encore me lever ce matin?

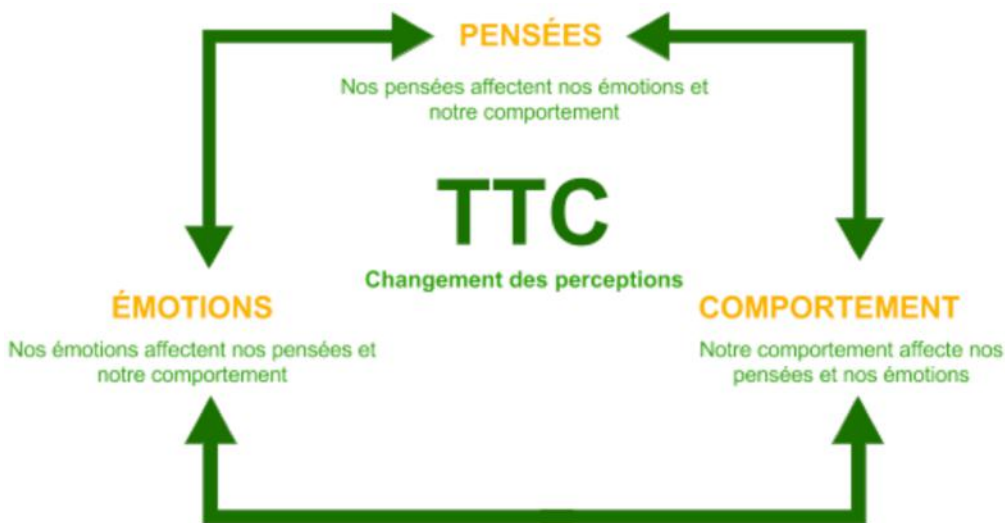
Moi: Parce que j'ai pour but de changer ma vie et de devenir millionnaire pour ensuite aider d'autre personnes à le devenir et, ainsi, participer à l'amélioration de plusieurs systèmes éducatifs dans le monde entier.

...

Plus stimulant non?

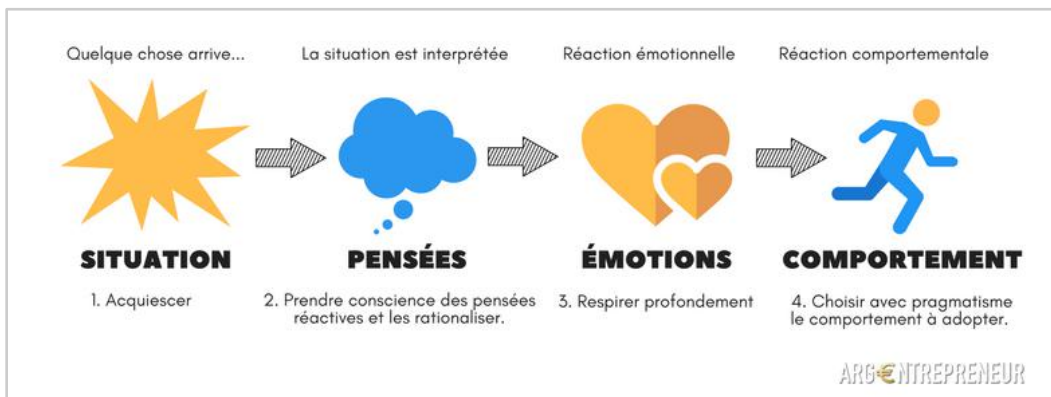
Cet exercice est tiré de la thérapie comportementale et cognitive (TCC) et cette méthode est très souvent utilisée dans les centres psychiatriques pour aider les personnes souffrants de dépression.

Mais il n'est heureusement pas nécessaire d'en arriver là pour utiliser cette approche à votre avantage.



Voilà qui est intéressant mais diriger ses pensées c'est simple en théorie, mais en pratique, ce n'est pas une tâche facile ! ❌

Le graphique suivant vous aidera à prendre conscience des différentes étapes à travers lesquelles une intervention de votre part changera de manière considérable votre comportement.



Vous l'avez compris, ce n'est pas en vous répétant des choses comme : "Merde, je suis vraiment nul... ça fait 3 mois que je parle de mon projet mais je n'ai toujours rien fait de concret." que vous allez devenir une personne pleine d'entrain.

Au contraire, c'est justement ce genre de dialogues internes que vous avez avec vous-même qui vous empêchent de passer à l'action.

Mais sachez qu'ils sont loin d'être vos seuls ennemis.

Chapitre 2

Saboteurs de motivation

“Moins devient plus lorsque plus devient trop”

Comme promis, cet ouvrage se veut concis. Vous trouverez donc, ci-dessous, la liste des plus gros saboteurs de motivation 🤖 :

2.1. Votre téléphone portable

Vos amis les plus proches sont souvent ceux dont vous devriez vous méfier le plus. Il en va donc de même pour votre téléphone portable. Votre façon de l'utiliser a des effets gravissimes sur vos récepteurs de dopamine et vous rend globalement davantage dans l'attente de stimulations extérieures qu'une personne non-addict.

La solution : choisir des tranches horaires où votre mobile reste en mode “avion”.

Les bénéfices : l'application de cette technique vous permettra de gagner plus d'1h30 par jour, ce qui représente quasiment une journée par semaine.

2.2. Les 3 P

Ces 3 “P” risquent de ruiner votre vie si vous ne prenez pas les choses en main. Sous cette énigmatique abréviation se cachent :

- La Peur
- Le Perfectionnisme
- La Procrastination

Le mécanisme fonctionne ainsi : vos peurs vous poussent à croire que vous n’êtes pas encore prêt à commencer, que demain vous serez en meilleure forme pour obtenir un travail plus efficace. Ce sont ce genre d’idées perfectionnistes qui vous poussent, au final, à ne rien faire du tout.

Demain étant toujours un jour meilleur pour commencer... Vos peurs inconscientes ainsi que votre besoin de perfection vous incitent à procrastiner, ce qui vous empêche d’avancer.

Et vous l’avez compris... Il n’y a pas de motivation sans mouvement.

La solution : commencez immédiatement à réaliser une version brouillon de votre idée, cela va mettre votre cerveau en marche pour y penser beaucoup plus concrètement. Votre ébauche rendra votre direction beaucoup plus claire et permettra de dégrossir le travail à entreprendre. Vous amorcerez ainsi votre projet de manière productive et consistante.

Les bénéfices : la peur n’existe que dans l’anticipation du futur. Débuter sans attendre à travailler sur une version médiocre de votre projet neutralisera les 3 P d’un coup.

2.3. Les non-motivés

Que ce soit des gens de votre famille ou encore vos amis, vous devez à tout prix vous entourer de personnes motivées. Vos fréquentations jouent un rôle important dans votre développement personnel. Nous sommes programmés à copier le comportement de nos semblables.

La solution : trouvez quelqu'un qui excelle déjà dans la branche qui vous intéresse, et faites en sorte de passer un maximum de temps avec cette personne.

Exemple : en travaillant pour elle gratuitement

Les bénéfices : au-delà des explications et des mots, l'énergie de votre nouveau mentor vous sera également transmise. En effet, au contact d'individus passionnées et inspirées vous le deviendrez à votre tour !

2.4. La malnutrition

Votre façon de vous alimenter contribue grandement à votre niveau d'énergie et si vous n'en avez pas vous n'aurez donc pas de motivation. C'est aussi simple que ça !

Vous trouverez en fin de livre un inventaire d'aliments qui vous donneront la force dont vous avez besoin pour rester motivé et vif toute la journée.

La solution : choisissez 5 aliments de la liste ayant des valeurs nutritives diversifiées et ajoutez-les à votre quotidien.

Les bénéfices : votre niveau d'énergie sera tout simplement plus stable et vos pensées plus claires. En plus, ces nouveaux produits sains que vous aurez ajoutés à votre diète

remplaceront inévitablement d'autres éléments moins sains que vous aviez pour habitude de consommer.

2.5. Le manque de sommeil

Connaissez-vous l'importance du sommeil ?

Je suis prêt à parier que oui ! Et pourtant, tous les soirs, lorsqu'il est temps de se mettre au lit à une heure convenable, c'est le même combat !

Si tel est votre cas, je pense qu'il est nécessaire de revenir sur les arguments appuyant ce que vous connaissez déjà.

Voici une énumération des conséquences résumées que le manque de sommeil peut avoir sur votre organisme :

- Augmentation de l'appétit (en particulier pour les aliments riches en calories)
- Perte de masse cérébrale
- Système immunitaire affaibli
- Diminution de la concentration
- Instabilité émotionnelle

La liste ci-dessus ne mentionne qu'une partie des effets qu'entraînent une carence dans ce domaine à court terme.

Les méfaits à long terme sont, quant à eux, bien plus affolants:

- Risques de cancers accrus
- Risques d'AVC multipliés par 4
- Diminution de la production de spermatozoïdes
- Augmentation du risque d'obésité

Les solutions: essayez de vous imposer une heure de coucher fixe et faites attention au dangers nocturnes (voir chapitre 7).

Les bénéfices : amélioration globale de votre qualité de vie!
Rien que ça 😊

2.6. Le découragement

Face à une montagne trop haute nous avons tous tendance à se sentir démuni. En effet, si le but fixé met trop de temps à être atteint, cela génère du défaitisme et surtout de l'impatience.

La solution : se fixer des objectifs intermédiaires pour obtenir de petites étapes successives. Cela vous placera au sein d'un cercle vertueux de réussite et aura pour effet d'augmenter votre motivation d'un point de vue général.

Les bénéfices : cette décomposition vous empêchera de baisser les bras pour pouvoir, finalement, atteindre votre objectif ultime !

Chapitre 3

La volonté

“Pour la plupart d'entre nous, le problème n'est pas le manque d'objectifs, mais plutôt le surplus d'objectifs.”

Roy F. Baumeister ²

Plusieurs études ont prouvé que la volonté fonctionne comme un muscle.

Il est donc important de prendre ce fait en considération lorsqu'on souhaite être plus motivé tout au long de la journée.

Après avoir passé plus de 8 heures à écouter le livre *Willpower : Rediscovering the Greatest Human Strength*³ coécrit par le fameux psychologue Roy F. Baumeister et le journaliste au *New York Times* John Tierney, je me permets de vous récapituler ce que j'ai appris en une phrase :

“Votre niveau de volonté est très limité !”

Mais heureusement, vous pouvez l'augmenter avec le temps.

Voici 3 éléments qui l'impactent :

² Roy Baumeister & John Tierney, *Willpower : Rediscovering the Greatest Human Strength*, The Penguin Press, 2011, 304p

- **Le sommeil :**

Il permet la régénération des cellules et absolument aucun équivalent n'existe lorsqu'il s'agit de récupération.

- **La méditation :**

Elle augmente la masse de matière grise dans la partie du cerveau appelée le Néocortex. C'est cette zone du cerveau qui vous permet de prendre des décisions.

- **L'économie :**

La meilleure façon de maintenir facilement des points dans votre jauge "Volonté" c'est bien sûr de ne pas en gaspiller inutilement. Pour ce faire, il vous faudra créer des habitudes afin de ne même plus avoir à penser aux actions récurrentes à entreprendre.

Maintenant que vous connaissez ceci, je dois vous faire part d'une information importante :

L'augmentation de votre niveau de ténacité n'est pas ce qui vous rendra inarrêtable.

En effet, il y a une méthode beaucoup plus efficace !

Cette technique consiste à concentrer votre attention non pas sur vos tâches journalières mais sur la création de routines, à travers lesquelles vous communiquerez des suggestions à votre subconscient.

Celui-ci s'occupera du sale boulot à votre place.

Chapitre 4

Votre subconscient

“Donnez-lui une destination, il vous y emmènera”

La fonction première de votre subconscient est de stocker et récupérer des informations.

Mais plus concrètement, sa mission consiste à s'assurer que vous agissiez exactement de la façon dont vous avez été programmé à travers votre ADN et les répétitions de votre contexte extérieur.

Autrement dit, c'est un serviteur qui travaille jour et nuit au profit de ce qui vous a été implanté dans votre cerveau dès votre plus jeune âge.

Mais pourquoi avez-vous sans cesse cette sensation de tourner en rond ?

Sachez que ce n'est pas de votre faute, mais celle de votre cheval, je m'explique :

Imaginez-vous sur cet animal majestueux en tant qu'empereur de votre vie. Vous avez décidé de vous lancer à la quête de vos rêves mais votre monture ne veut rien savoir.



Elle a décidé de ne pas changer ses habitudes. C'est donc à vous, en tant que cavalier, de lui en inculquer de nouvelles afin qu'elle vous emmène là où vous souhaitez aller.

Le chapitre qui suit vous apprendra à créer une habitude positive et à en remplacer une négative avec des résultats prometteurs dès 21 jours d'application.

Mais avant cela, accordons-nous quelques minutes pour en apprendre plus sur le subconscient.

Comme ceci n'est pas vraiment un ebook mais un kit de survie, je vous épargne des pages de textes barbaques en vous présentant ce qu'il y a de plus important à savoir en 8 faits plus que surprenants sur votre subconscient :

1. Votre subconscient ne connaît pas le mode “veille”. Même si vous vous endormez devant la télé, il entendra chaque mot.
2. Il contrôle 95% de votre vie.
3. C’est à travers la répétition qu’il apprend.
4. Il ne comprend pas le négation.
5. C’est une machine un million de fois plus puissante que votre conscient.
6. Il vous parle pendant vos rêves.
7. Votre subconscient communique à travers les émotions plus que la logique.
8. Il est davantage réceptif à toute forme de suggestion durant les premières et les dernières minutes de la journée.

Ce dernier point est une information clé si vous souhaitez vous convaincre d’une nouvelle idée. Vous pouvez donc pleinement l’exploiter durant ces laps de temps en utilisant la méthode d’affirmation expliquée au chapitre 6 afin d’obtenir un résultat des plus optimal.

Chapitre 5

Les habitudes

"Les champions ne font pas de choses extraordinaires. Ils font des choses ordinaires, mais ils les font sans avoir à y penser."

Charles Duhigg⁴

Selon une étude menée par Windy Wood, professeur à USC College en Californie, 40% à 45% des décisions que vous prenez dans une journée n'en sont pas réellement.

Elles sont en fait des habitudes effectuées par automatisme. Autrement dit, dictées par votre subconscient.

Dans le chapitre précédent, je vous parlais de l'importance de la répétition afin que l'information soit relayée de votre conscient à votre subconscient.

Dès que l'information aura correctement été transmise à "votre cheval", ce dernier vous amènera du point A au point B sans même vous reconsulter quant à la destination.

Tout ceci est bien joli, mais concrètement, comment est-ce qu'on change une habitude ? Et comment en crée-t-on de nouvelles ?

⁴ Charles Duhigg, *The Power of Habit*, Random House Trade Paperbacks, 2014, 371 p

Avant de pouvoir répondre à ces questions, il faut comprendre de quoi est composée une habitude.

En voici les 3 composantes :

1. Le déclencheur :

Tout au long de la journée, vous êtes exposé à des dizaines de milliers de déclencheurs extérieurs, la pluie ou le beau temps par exemple. Mais ce n'est pas tout. Dans cette catégorie, viennent également les déclencheurs intérieurs tels que vos émotions, comme la tristesse ou l'excitation.

2. La routine :

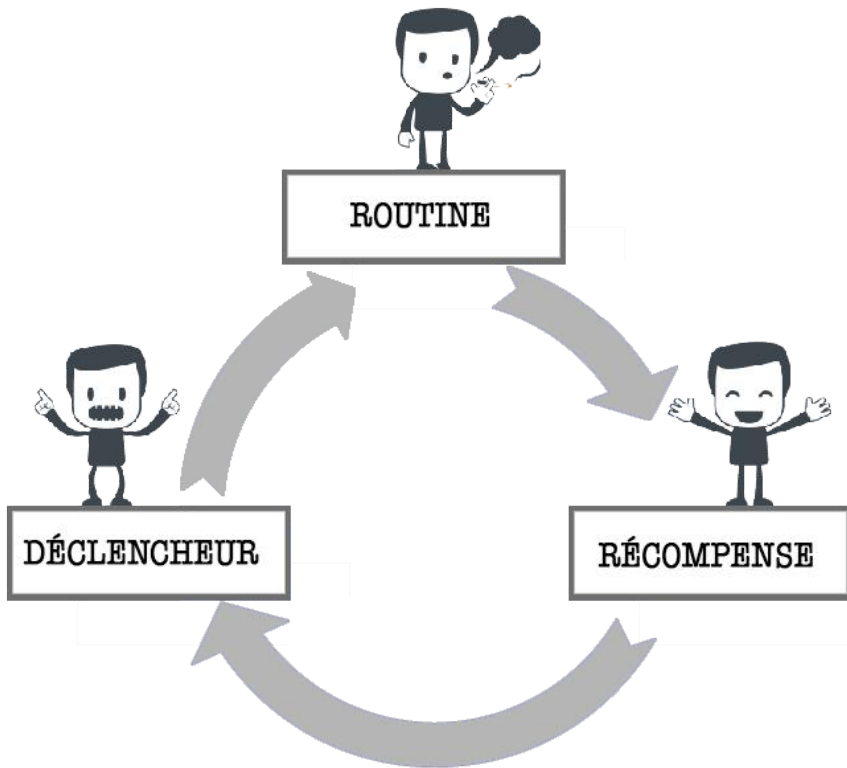
Elle désigne l'action entreprise en réactivité à l'exposition au déclencheur.

3. La récompense :

La récompense, induite par la routine, sera traduite par un sentiment positif résultant d'une sécrétion de dopamine. Cette hormone du plaisir est, d'ailleurs, addictive, ce qui explique le fait que ce schéma soit cyclique.

Cela peut sembler compliqué au premier abord, mais vous verrez que c'est simple comme bonjour une fois illustré d'un exemple :

Un exemple un peu bateau, je vous l'accorde, mais que vous pouvez observer quotidiennement. C'est celui du fumeur qui court s'allumer une cigarette après chaque événement plus ou moins stressant.



Vous l'avez remarqué, ces gens passent leur journée la clope au bec. Mais ce n'est pas de leur faute ! C'est juste le résultat du mécanisme décrit ci-dessus en pleine action.

La question est la suivante :

Que pouvez-vous faire pour ne plus être victime de ce cercle vicieux ? ∞

La réponse est élémentaire mais la mise en pratique est, quant à elle, un peu plus compliquée, comme souvent...

Sachant que vous n'avez pas le contrôle absolu sur les déclencheurs qui vous entourent, ce n'est pas là qu'il faut focaliser votre attention, cela ne ferait qu'aggraver la situation en gaspillant votre niveau de volonté inutilement, comme discuté dans le chapitre 3.

Là où vous avez la possibilité d'interférer dans ce cycle, c'est en modifiant la routine qui suit le déclencheur.

Mais ne vous arrêtez surtout pas là ! Car à ce stade, il vous manque encore une étape : la récompense.

Comme disait Paulo Coelho, l'un des auteurs préférés de Will Smith, *"il n'y a qu'une façon d'apprendre, c'est par l'action"*.⁵

Alors passons directement à la pratique !

Le remplacement

Comme vous l'avez compris, une mauvaise habitude ne se supprime pas, elle se remplace.

Si l'on donne suite à notre exemple : fumer pour se détresser, alors il vous faudra trouver une alternative à la cigarette. Il en existe plusieurs, maintenant c'est à vous de choisir laquelle vous conviendra la mieux.

⁵ Paulo Coelho, L'Alchimiste, traduit par Jean Orecchioni, éd. Anne Carrière, Paris, 1994, 253 p

Voici 3 substituts gestuels  :

1. Cigarette sans tabac
2. Fausse cigarette
3. Cigarette électronique


Pour finir, en utilisant le principe de reprogrammation neuro-linguistique (PNL), vous pouvez vous donner un avantage certain dans le remplacement de vos habitudes négatives.

Il suffit de créer une liste des “Pours” ainsi qu’une des “Contres” relatives à l’arrêt ou à la poursuite d’une habitude que vous souhaitez modifier.

Le but étant d’augmenter le plaisir lié à l’arrêt de cette activité et, parallèlement, d’amplifier la souffrance associée à la continuation de celle-ci.

Sachant que la plupart d’entre nous sommes biologiquement programmés à voir court terme, l’exercice sera à répéter autant de fois que nécessaire. Le tout en gardant à l’esprit que le “vous” de demain est tout autant, voire plus important, que le “vous” d’aujourd’hui.

Ainsi, on peut en conclure que pour chasser une mauvaise habitude il faut vous servir de la force de votre conscient pour la mettre au service de votre subconscient et, de ce fait, pouvoir la modifier. Il faut surtout se focaliser sur les bienfaits à long terme et par ce biais faire agir votre volonté à changer.

Maintenant que vous savez comment les habitudes fonctionnent, vous pouvez dès à présent en créer de nouvelles qui vous permettront d’entamer toutes vos journées en partant du bon pied. 

Chapitre 6

Routine matinale

Tous les plus grands l'ont bien compris, la façon dont vous commencez votre journée a, bien souvent, tendance à définir comment celle-ci se poursuivra.

Sachant que la qualité de cette dernière dépend en grande partie de votre rituel matinal et que les jours s'accumulent très rapidement, votre vie entière en sera grandement impactée.

Ci-dessous la routine matinale ArgEntrepreneur :

1. Hydratation

Vous avez certainement déjà entendu que 65% de votre corps est composé d'eau. Mais saviez-vous que lorsque vous dormez votre corps se déshydrate ? De plus, la position allongée que nous avons durant la nuit favorise l'accumulation des toxines dans l'organisme et plus particulièrement au niveau du gros intestin. C'est pour cette raison que la première chose à faire en vous réveillant est de boire entre 2 et 4 dl d'eau à température ambiante.

2. Oxygénation

L'oxygène est probablement la chose la plus importante dont notre corps a besoin. La preuve, nous pouvons survivre des semaines sans manger, des jours sans boire, mais uniquement quelques minutes sans cette précieuse molécule.

Le but de l'exercice suivant est d'augmenter la quantité d'oxygène que vous avez dans le sang, qui finalement se déplacera dans l'ensemble de votre corps. Parmi les nombreux avantages que cette activité vous apporte, les plus fondamentaux sont l'amélioration de vos performances cognitives, physiques ainsi que le renforcement de votre système immunitaire.

Je vous propose donc de commencer votre journée ainsi :

1. Sortez ou ouvrez la fenêtre de la pièce où vous vous trouvez
2. Asseyez-vous en tailleur ou sur une chaise qui positionne votre dos à la verticale
3. Inspirez à 100% de vos capacités
4. Expirez en laissant le surplus d'air sortir naturellement (sans chercher à forcer)
5. Répétez les points 3 et 4 quarante fois à une vitesse soutenue

3. Affirmation

Une affirmation est une phrase courte que vous allez utiliser dans l'intention de reprogrammer certaines croyances de votre subconscient. Le but est d'envoyer un message clair à votre esprit afin d'orienter vos pensées dans la direction des objectifs que vous vous êtes fixés.

L'essentiel de cet exercice se synthétise comme ceci : exprimer, de manière répétitive et avec conviction des affirmations qui, avec le temps, déclencheront des changements dans vos systèmes de croyances profonds.

D'ailleurs, les meilleurs moments pour pratiquer les affirmations positives sont les 15 premières et dernières minutes de la journée, comme mentionné dans le chapitre 4.

En voici un exemple : “De jour en jour, je me sens de mieux en mieux.”

Pour plus de phrases de ce type, veuillez vous reporter à la section “Ressources” en fin de livre.

4. Priming

Le “priming” consiste à s'exposer à du contenu visuel et/ou auditif de sorte à ce que votre comportement en soit influencé.

Regarder les meilleures actions de Messi sur Youtube avant de partir à son entraînement de football serait une bonne illustration de ce principe. Ici, vous allez donc prendre 15 minutes pour vous inspirer d'un master dans le domaine au sein duquel vous souhaitez exceller.

5. Activation

L'activation, comme son nom l'indique, consiste à mettre en marche votre métabolisme et à vous sortir de votre état de somnolence le plus efficacement possible. Il n'y pas de méthode meilleure qu'une autre, mais les 3 types d'exercices suivants sont accessibles à tous :

1. Jogging
2. Yoga actif
3. Interval training (HIIT)

Sélectionner celui qui vous conviendra le mieux. Idéalement, sa durée doit osciller entre 15 et 20 minutes.

6. Ecriture

L'écriture a pour but de ralentir le rythme et le chaos qu'induit votre flux de pensées constant. Cet exercice journalier vous aidera à mettre de nombreux points importants en perspective et vous évitera de vous sentir trop souvent submergé. Vous vous rendrez compte des vertus thérapeutiques de cette activité dès les premières tentatives en y accordant une quinzaine de minutes par jour.

Vous trouverez sur la page suivante une infographie qu'il ne vous reste plus qu'à imprimer et coller sur votre frigo.

ROUTINE MATINALE

LE MATIN VOUS POUVEZ RESTER COUCHÉ
POUR POURSUIVRE VOS RÊVES OU VOUS
LEVER POUR LES RÉALISER !



BIP BIP



HYDRATATION

Buvez 2 verres d'eau (4 dl) dans les 15 premières minutes qui suivent votre réveil.

[DURÉE: 2 MIN]



OXYGÉNATION

Inspirez & expirez profondément et rapidement entre 40 et 60 cycles jusqu'à obtenir des fourmis dans les mains. Cet exercice est à pratiquer assis dans un lieu sécurisé. (Inspiré de la Wim Hof Method)

[DURÉE: 3 - 5 MIN]



AFFIRMATION

Répérez la même phrase en vous regardant droit dans les yeux en face d'un miroir. Adoptez une posture bien droite. Portez une grande attention à vivre le sentiment lié à l'affirmation positive choisie.

[DURÉE: 3 - 5 MIN]



PRIMING

Exposez-vous à du contenu vidéo (visuel & auditif) dans la branche dans laquelle vous souhaitez exceller.

[DURÉE: 15 - 20 MIN]



ACTIVATION

Marche rapide, HIIT training, course à pied ou workout, à vous de choisir. Le but est d'activer votre métabolisme rapidement.

[DURÉE: 15 - 20 MIN]




ÉCRITURE

Une des meilleures méthodes pour ralentir la vitesse de vos pensées est de faire de l'ordre dans votre tête en tenant un journal. Écrivez 1 à 3 pages dans votre journal sur ce qui vous vient à l'esprit. Le but est d'éclaircir les zones de flou.

[DURÉE: 15 MIN]

ARG€NTREPRENEUR

Cliquez ici pour accéder à l'infographie  [Infographie](#)

Chapitre 7

Dangers nocturnes

Vous l'avez remarqué, il ne s'agit pas toujours d'en faire plus pour obtenir de meilleurs résultats. Steve Jobs, lui, l'avait bien compris ; la suppression est bien souvent plus importante que l'addition.

Tout se trouve dans l'infographie ci-dessous, je n'ai donc rien à ajouter.

DANGERS NOCTURNES



JE SUIS AUTANT FIER DE CE QUE NOUS
AVONS DÉCIDER DE FAIRE QUE DES
CHOSSES AUXQUELLES NOUS AVONS
DÉCIDER DE DIRE "NON"

Steve Jobs



LUMIÈRE BLEUE

Ne pas vous exposer à la lumière bleue de tout type d'écran (téléphone portable, tablette, TV et ordinateur) au minimum 2h avant de vous coucher.



CAFÉINE

Ne consommez pas de caféine 6h avant de vous coucher. Il est prouvé que la caféine nuit à la qualité de votre sommeil et ses effets peuvent durer jusqu'à 8h selon les personnes.



LUMIÈRES EXTÉRIEURES

Fermez les stores et éteignez tout appareil électronique se trouvant dans votre chambre ou portez un masque de nuit. Ceci favorise le sommeil profond, ce qui rendra vos nuits plus réparatrices.



SUJETS STIMULANTS

Évitez tout type de divertissement trop stimulant au minimum 1h avant vous coucher. L'ennui est le meilleur ami de l'endormissement.



BRUITS

Portez des boules quies si votre chambre à couché n'est pas assez bien isolée ou si votre partenaire ronfle.




CHALEUR

Assurez-vous que la température de votre chambre à coucher soit au alentours de 19°C. Cela facilitera l'endormissement et rendra votre sommeil encore plus réparateur.



ARGENTREPRENEUR

Cliquez ici pour accéder à l'infographie  [Infographie](#)

Chapitre 8

Le Confort

Le confort est comme un ami qui ne vous veut pas que du bien.

Un ami aux tendances possessives qui refuse que vous le quittiez ne serait-ce qu'un instant. Il affirme vous aimer pour ce que vous êtes et vous répète sans arrêt à quel point vous êtes bien devant cette télé après tout.

Alors pourquoi changer ?

Parce que le confort vous ment ! Et, qu'il vous insulte en plus !

Le confort est une racaille qui se fout de votre gueule en verlan.

Vous ne me croyez pas ?

Confort → Fort Con

Plus sérieusement, le bien-être va bien au-delà du confort et malheureusement nous avons tous tendance à l'oublier.

Si vous avez un "Pourquoi", comme vu dans le premier chapitre, et que vous possédez un plan clair afin d'atteindre votre but, vous n'aurez plus envie de passer vos soirées devant la télé.

Paradoxalement, la clé n'est donc ni l'inconfort ni le confort, mais d'apprendre à se sentir confortable dans l'inconfort. 🗝️

C'est un peu comme papa dans maman, et le résultat vous donnera la nouvelle meilleure version de vous-même.

Mais pourquoi voudriez-vous vous sentir bien dans l'inconfort ?

C'est simplement parce que quand vous êtes hors du confort vous passez enfin à l'action pour y remédier. Alors commencez à vous poser les bonnes questions et accepter l'inconfort que ces interrogations vous procurent...

Ce sera le premier pas vers votre transformation, mais n'oubliez pas de vous récompenser à chaque fois que vous avancez en direction de votre nouveau meilleur ami. 📁

Chapitre 9

L'inconfort

Vous trouverez ci-dessous, une liste d'exercices à pratiquer tous les jours afin de vous habituer à sortir de votre zone de confort quotidiennement.

Choisissez en au moins un par jour.

NOTE: À force de pratiquer ces exercices, votre cheval s'y habituera et cela ne vous fera plus rien pour finalement devenir un automatisme. Soyez créatif et continuez à trouver des moyens de vous sortir de votre zone de confort. (Pour ne pas dire: vous sortir les pousses du cul 🍑)

- **La Douche Froide** 🚿

Novice : finissez toutes vos douches par 30 secondes d'eau froide 5/7 jours.

Beast : commencez chacune de vos journées par une douche gelée. Laissez l'eau chaude aux novices.

Le choc thermique augmentera votre niveau de bien-être (dopamine, sérotonine et testostérone) et vous donnera un avantage certain en termes de motivation et d'énergie comparé aux communs des mortels.

- **Le Réveil Sprint** 🏃

Novice : 3 minutes pour être sorti de chez vous pour faire un jogging.

Beast : 30 secondes pour avoir franchi votre pas de porte et piquer un sprint jusqu'à épuisement.

Le sprint libérera des hormones de croissance et boostera votre production de testostérone.

- **Le Bonjour Magique** 🤝

Novice : demandez l'heure ou autre chose à un inconnu.

Beast : engagez une conversation de plus d'une minute avec un inconnu du sexe opposé.

Cela vous apportera une nette amélioration au niveau de votre sociabilité et de votre estime de vous-même.

- **La Blague Pas Drôle** 😬

Novice : trouvez une blague (pas drôle) et la raconter à un ami.

Beast : faites de même mais cette fois racontez-la en public.

Apprendre à accepter une forme légère de réjection et d'humiliation sociale est une arme indispensable pour tout ArgEntrepreneur.

- **Les Squats de La Mort** 🏹

Novice : effectuez des squats jusqu'à échec sans décoller les talons du sol.

Beast : accomplissez des squats, avec poids, jusqu'à échec sans retirer la barre de vos épaules.

La règle des *Navy Seals* dit que lorsque vous n'en pouvez plus, vous n'êtes en réalité qu'à 40% de votre réel potentiel physique.

- **La Nuit Blanche** 🛏

Novice : choisissez des activités de votre choix pour passer une nuit blanche et la journée qui suit.

Beast : passez la nuit assis sur une chaise, dépourvu de toute distraction, avec pour seul fin de ne pas vous endormir.

Ceci est un exercice introspectif qui vous en apprendra beaucoup sur vous-même plus la fatigue se fera sentir.

- **Le Ridicule Tutu** 🧑🏻🔫

Novice : portez un accessoire que vous n'assumez pas ou difficilement pendant un matin ou un après-midi.

Beast : revêtez un vêtement ridicule pendant une journée entière.

Timothy Ferriss⁶ utilise cette méthode occasionnellement en portant un legging rose en public.

⁶ Timothy Ferriss, *La semaine de 4 heures : Travaillez moins, gagnez plus et vivez mieux !*, traduit par Emily Borgeaud, éd. Pearson Education France, Paris, 2010

Conclusion

Si vous trouvez que la vie est dure, il vous suffit de devenir plus fort mentalement pour qu'elle paraisse plus simple et agréable. En effet, vous êtes l'acteur principal de votre vie et surtout l'auteur de votre propre scénario, c'est donc à vous d'en décider.

Merci au principe universel de "La Subjectivité".

J'utilise d'ailleurs couramment ce principe en mettant des T-shirts un peu trop petits pour moi pour paraître plus balaise. Ça fonctionne à tous les coups !

Votre plus beau cadeau en tant qu'être humain sur cette terre est celui d'avoir le choix. Ne le donnez surtout pas au hasard, car il choisira à votre place et ceci à vos risques et périls.



Et maintenant ACTION !

Ressources

Liste des aliments énergisants

Les légumes	Les légumineuses
choux	lentilles
salades	haricots
épinards	pois
radis	
champignons	
soja	
pommes de terre	

Les fruits de saison	Les fruits secs
clémentine	amandes
grenade	noix
kiwi	noisettes
Banane	dattes
	figues
	gingembre
	raisins

Affirmations positives

Affirmations pour se libérer de la procrastination:

Je fais ce que j'ai à faire quand ça doit être fait.

Je passe à l'action sur mes objectifs tous les jours.

J'aime la sensation de finir une tâche.

Affirmations pour augmenter la concentration :

Jours après jour, mon niveau de concentration augmente de façon phénoménale.

Je me concentre facilement sur mes tâches.

J'ai de la facilité à me concentrer pendant de longue période.

Affirmations pour se libérer du stress et de l'anxiété :

De jour en jour, je me sens de mieux en mieux

Je me sens léger et libre

Je suis calme, en contrôle et je suis le maître de mon esprit.

Affirmations pour augmenter vos ventes :

Je suis de plus en plus habile à clore mes ventes.

Je suis de plus en plus motivé et stimulé à rencontrer de nouveaux clients.

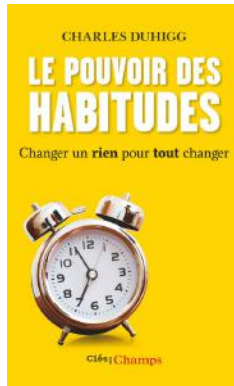
Je suis un vainqueur! J'ai l'air d'un vainqueur! Je vends comme un vainqueur! Je réussis comme un vainqueur!

Affirmations pour améliorer vos performances sportives :
Je me visualise remporter toute compétition
Ma technique est bien aiguisée et je suis totalement prêt.
Je tire avantage des erreurs.
Affirmations pour augmenter la confiance en soi :
Jour après jour je me sens de plus en plus confiant en moi-même.
J'ai la force de faire de mes rêves une réalité.
J'ai de la facilité à composer avec tous les défis qui me sont proposés.

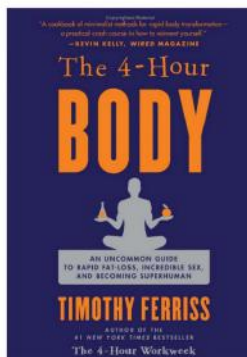
Source: richeetzen.com

Pour aller plus loin 📖

1. Le pouvoir des habitudes : Changer un rien pour tout changer de Charles Duhigg



4 Heures par semaine pour un Corps d'enfer de Tim Ferriss



Commencer par Pourquoi - Comment les grands leaders nous inspirent à passer à l'action de Simon Sinek



Merci

Ce livre électronique n'aurait pas pu être réalisé tel qu'il apparaît aujourd'hui sans la précieuse aide de la communauté [ArgEntrepreneur](#) ayant joué le rôle de bêta lecteurs. Nous, Sonny et Ludovic Court, leur exprimons ici notre sincère gratitude ! 🙌🙌

En voici les acteurs principaux:

- Alario Raffaella
- Aubry Florian
- Barbier Olivier
- Blanchard Moïse
- Brun Loris
- Brunet Sylvie
- Butty Marie
- Carlier Amandine
- Chevalier Hector
- Chollet Julien
- Clément Adrien
- Clément Vincent
- Collet Samuel
- Court Patricia
- Crepaldi Alexandre
- Da Silva
- Da Silva Dario
- Denis Gauthier
- Dubois Abigaelle
- Dubois Jason
- Dufour Arnaud
- Dumont Sylvain
- Dupont Steve
- Durand Alain
- Duval Valéry
- Favre Daniel
- Fernandez Sarah
- Garaffi Selene

- Garcia Aurélia
- Gay Doris
- Gérard Thierry
- Gillioz Tiffany
- Giraud Eric
- Guerin Patrick
- Guichard Amanda
- Henry Victor
- Heumann Sumana
- Joly Charlotte
- Joly Murielle
- Lambert Yves
- Lamy Alexia
- Lebrun Steve
- Legrand Jérôme
- Lemaire Cédric
- Loroy Nathan
- Marchand Antoine
- Marie Firmin
- Martin Christine
- Martinez Cyril
- Masson Thierry
- Meunier Christophe
- Meunier Florent
- Meyer Leticia
- Mille Roger
- Morel Tim
- Morin Fidèle
- Morin Nadine
- Nicolas Camille
- Noël Flavien
- Perrin Jules
- Perrot Julie
- Pitter Jean
- Rajic Igor
- Roche Cassandre
- Roy Marion
- Tatone Loris
- Weber Mathilde

Contact

Lorsque nous avons décidé d'écrire ce livre notre ultime but était d'avoir un impact positif dans votre vie d'une manière ou d'une autre. Si notre but a été atteint, alors faites-le nous savoir !

Contact Site: <https://argentpreneur.com/>

Email: info@argentpreneur.com

Facebook: <https://www.facebook.com/argentpreneur00/>

Twitter: <https://twitter.com/argentpreneur>