

Vincent Delourmel



# 16 idées pour une Vie Positive et Attractive





## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Ce livre est la propriété exclusive  
de Vincent DELOURMEL.  
Toute reproduction, même partielle,  
est strictement interdite.

Pour tout savoir sur votre mémoire, pour optimiser votre potentiel  
personnel, je vous invite à me rejoindre sur :

<http://les-secrets.com>



# 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

## Sommaire

Introduction

16 idées pour une vie positive et attractive

Idée n°1 : Prenez soin de vous

Idée n°2 : Gardez le contrôle

Idée n°3 Optimisez votre potentiel

Idée n°4 : Adoptez une attitude positive

Idée n°5 : Sachez vous entourer

Idée n°6 : Rêvez

Idée n°7 : Donnez

Idée n°8 : Envoyez des ondes positives

Idée n°9 : Pardonnez

Idée n°10 : Soyez passionné(e)

Idée n°11 : Travaillez

Idée n°12 : Focalisez-vous

Idée n°13 : Persévérez

Idée n°14 : Avancez

Idée n°15 : Valorisez-vous

Idée n°16 : Développez votre force de caractère



**16 idées pour une Vie Positive et Attractive**

# Introduction



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Jusqu'en 1996, l'année de mes 22 ans, je me suis profondément ennuyé. Remarquez, c'est maintenant que j'en parle et que je le remarque, mais il me semble très raisonnable de dire que, jusqu'à cette année 1996, je ne prenais pas mon pied. La vie me paraissait plutôt monotone, je n'avais d'objectif précis, pas d'envie précise, pas d'opportunité, pas de perspective. Le grand vide. En même temps, ça me paraissait normal : dans mon entourage, je n'avais pas de modèle contraire ; à la limite, j'étais plutôt sur *la bonne voie*, celle de la raison, du consensus, de la normalité.

J'avais bien essayé quelques trucs pour changer ma vie auparavant : pensée positive, PNL, auto-hypnose et autres approches toutes plus ou moins ésotériques les unes que les autres. Pour un résultat très similaire : rien de particulier. J'avais quand même compris que j'étais sans doute responsable de moi-même et de mes pensées. C'était une première ouverture, à cette différence près que je me sentais un peu plus démoralisé de me rendre compte que, malgré que je travaillais sur mes pensées, rien ne s'améliorait vraiment dans mon quotidien. J'en concluais que je devais probablement être *en-dessous de la moyenne*. Mes amis, qui n'avaient pas besoin de recourir à ce type d'artifices semblaient d'ailleurs s'en sortir bien mieux que moi. C'est donc résigné que j'ai continué mon chemin.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Je vais vous révéler un secret : l'un des premiers leviers du changement, du vrai changement j'entends, c'est d'avoir suffisamment souffert. Vous remarquerez qu'il existe des personnes – vous en faites peut-être partie – qui s'accrochent tant bien que mal à des situations catastrophiques, désespérées et qui n'en décrochent que lorsque *ça n'est plus possible*. La souffrance, trop forte, oblige ces personnes à modifier leur stratégie, leur mode de vie. C'est le cas par exemple d'une personne qui subit au quotidien les moqueries de son entourage. Tant que ça reste « supportable », elle encaisse ces moqueries. Vous retrouvez ces comportements au travail : combien de personnes « supportent » leur activité ? Cet effort surhumain est contrebalancé par un salaire somme toute « confortable » ou une situation « enviable ». Puis, un beau jour, c'est le burn-out, la dépression ou que sais-je...

Et bien voyez-vous, c'est sans doute ce qui m'est arrivé en 1996 : un trop plein, un ras le bol, une souffrance trop forte. J'ai ce souvenir d'étouffer, d'en avoir vraiment marre : au chômage, sans horizon, j'ai tout remis à plat et j'ai pris ma première vraie décision : me faire plaisir, quoiqu'il arrive. Et mine de rien, ça a tout changé pour moi car, dès lors, j'ai choisi de m'amuser, de prendre du bon temps. Et surtout, comme je n'avais rien à perdre – puisque de toute façon je n'avais rien, j'y suis allé sans pression. A partir de ce jour, je me suis lancé des défis. Et je n'ai plus jamais arrêté.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

C'était en 1996 et j'ai, depuis, analysé cette démarche qui m'a permis de vivre ce que j'appelle naïvement une Vie Positive et Attractive. Et justement, je voulais vous en parler et partager avec vous quelques idées qui pourraient vous permettre de progresser dans cette démarche...



**16 idées pour une Vie Positive et Attractive**

# 16 idées pour une Vie Positive et Attractive





## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Mon nom est Vincent Delourmel, je suis magicien et spécialiste de la mémoire. Il y a plusieurs années maintenant que je m'intéresse au potentiel humain : que ce soit la mémoire, le succès, le développement personnel d'une façon générale, j'ai fait le lien entre mon univers d'origine, la magie du spectacle, et l'actuel, la magie de la vie qui consiste à former les gens à se dépasser, à s'ouvrir, à s'offrir d'autres regards sur eux-mêmes et le monde qui les entoure. C'est en 2005 que j'ai créé mon site-blog <http://les-secrets.com> à partir duquel je partage avec vous mes réflexions et le résultat de mes recherches ou découvertes. A ce jour, vous êtes plusieurs milliers à m'avoir fait confiance et je vous en remercie.

Lors de mes conférences sur cette thématique, la Vie Positive, je pose cette question au tout début de mon intervention : « avez-vous déjà entendu parler de pensée positive ? ». La plupart du temps, la réponse est oui : soit par un hochement de tête entendu, soit par un petit sourire en coin, comme pour dire « oui, évidemment ». Souvent, aussi, il y a cette expression sur le visage des spectateurs qui semble dire : « Ah ok, il va nous refaire le truc de il faut y croire pour y arriver... ». Et c'est là que je prends un peu tout le monde à contrepied en annonçant : « Très bien de toute façon, je n'avais pas l'intention d'en parler ». Et ça fait rire tout le monde. Parce que c'est vrai, je ne parle pas de pensée positive. Je parle d'action positive. Et ça fait toute la différence.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

De nombreuses personnes me demandent chaque jour différents conseils sur l'épanouissement personnel comme retrouver confiance en soi, devenir plus attractif, être plus drôle, plus efficace, plus heureux et plus épanoui dans sa vie. Alors c'est vrai, quand j'observe les gens dans la rue, la plupart me paraissent plutôt ternes, tristes, transparents sans véritable but. J'ai l'impression qu'ils ne contrôlent plus grand-chose. Ils sont l'ombre d'eux même. Certains sans doute attendent une étincelle, un truc qui leur permettrait de changer, d'avancer, de progresser. Le problème, c'est que ce fameux truc n'arrive jamais. Parce que pour que ça bouge autour de nous, il faut déjà commencer par se mettre en mouvement soi-même.

La plupart des gens aimeraient donc être sûr de soi, confiants, performants. Ils aimeraient pouvoir attirer à eux le meilleur de la vie : que ce soit dans leur vie privée ou dans leur vie professionnelle. Quelque part, les gens aimeraient vivre une vie plus magique. En un claquement de doigt. Bon, c'est clair, j'ai beau être magicien, je ne fais pas non plus des miracles et je n'ai pas encore trouvé la formule secrète qui vous permettrait de changer aussi rapidement qu'un claquement de doigts. Cependant, changer n'est en fait pas si difficile en soi. Et on peut même obtenir des résultats rapidement à partir du moment où on sait quoi faire... et comment le faire.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

### Idée n°1 : **Prenez soin de vous**





## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Vous ne pourrez pas changer positivement si vous ne prenez pas soin de vous. Alors, ça veut dire quoi ? Je vais vous raconter une anecdote : il y a quelque temps, j'avais une amie qui allait mal. Tout semblait aller de travers dans sa vie. Je lui répétais de commencer par le début, mais sans lui en dire plus. A un moment donné, alors qu'elle déprimait, je lui ai montré. Je l'ai emmenée loin de ses soucis, dans un hôtel haut de gamme avec SPA et massages. Je lui ai réservé une chambre, un repas et quelques soins. Je l'ai laissée là en lui disant de prendre soin d'elle. Prendre soin de soi, c'est ça le point de départ d'une vie positive et attractive.

Je l'ai récupérée le lendemain : elle était radieuse et heureuse et m'a juste demandé si c'était aussi simple que ça. Je lui ai répondu « oui ». Si vous voulez changer, évoluer, progresser, vous épanouir, vous devez commencer par faire un état des lieux : savez-vous comment vous sentir bien dans votre quotidien ? Une des premières choses à faire est de lister ce qui vous apporte du bien être : du sport, des activités de loisirs, des sorties, les amis, la lecture ; qu'importe, vous devez identifier les leviers qui font que vous vous sentez bien. Vous devez apprendre à prendre soin de vous, de votre corps, de votre état d'esprit, sans quoi il y a de fortes chances pour que toutes les actions que vous entreprendrez se soldent par un échec.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Vous n'êtes pas obligé de dépenser des fortunes dans votre bien être : un bon repas, une bonne sortie, une conversation avec les personnes qu'on aime, en fait la plupart du temps vous vous rendrez compte que le bonheur réside dans les choses simples ; à vous de les identifier.

Donc avant toute chose, prenez soin de vous. Je ne sais pas si vous pratiquez une activité physique. Mais si c'est le cas, vous devez certainement constater que votre état d'esprit est nettement plus positif après une séance physique qu'avant. L'explication est simple : l'activité physique produit des endorphines qui provoquent une sensation de bien-être. C'est chimique et naturel. Justement, j'écoutais l'autre jour l'interview d'un médecin spécialiste du sport. Il expliquait pourquoi il était super important de pratiquer une activité physique quotidienne. En fait, l'idée de l'activité physique, c'est de transpirer. Si vous transpirez chaque jour, vous favorisez vos défenses immunitaires et votre bien être. Et c'est en ça qu'on vous recommande de faire du sport quotidiennement. Par ailleurs, ça vous permet d'oxygéner votre cerveau, de vous détendre également.

J'ai personnellement revu ma façon de faire et, aujourd'hui, je tente de faire mes 20 minutes d'activités physiques dans cette optique : habituer mon corps aux efforts plus violents et, surtout, entretenir mes défenses immunitaires et mon bien être.





## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Et ça marche : rien de magique, rien d'obscur, juste du bon sens en action que tout le monde peut mettre en pratique : monter des escaliers, courir après le bus... Bouger chaque jour est très facile. Mais le faites-vous ?

Par ailleurs, une personne qui respire la santé paraît toujours plus positive qu'une autre plus chétive, pâle, et qui semble porter tout le poids du monde...



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

### Idée n°2 : **Gardez le contrôle**





## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Je vais vous raconter une anecdote : en 1989, j'ai eu l'occasion d'intégrer le milieu fantastique des magiciens. Sauf que je n'étais pas forcément fait pour ça : j'étais timide, absolument pas populaire, je manquais de confiance en moi, parler en public m'était impossible et la simple idée d'être sur scène devant un public me tétanisait.

Pour tout vous dire, ma première représentation m'a tellement angoissée qu'elle s'est transformée en véritable échec. Je vous parle d'un événement qui s'est passé il y a une vingtaine d'années maintenant. Depuis, j'ai appris quelques trucs qui m'ont permis d'avancer, de progresser, d'être populaire, serein, confiant, bref d'être bien dans ma vie et dans ce que je fais.

Ces trucs et astuces m'ont permis de présenter de nombreux spectacles, conférences, séminaires, formations partout en France et à l'étranger. Mais pas seulement : ils m'ont permis également d'attirer à moi des tas de personnes et des tas d'opportunités. Certains appellent ça le pouvoir de l'attraction, d'autres le pouvoir du positivisme : qu'importe, dans tous les cas, il existe bel et bien des stratégies qui vous permettent non seulement de changer mais aussi d'attirer à vous le succès, la chance, la réussite : une vie positive. Ces stratégies utilisées seules donnent de bons résultats. Conjuguées elles sont vraiment étonnantes.

On ne nous apprend jamais à être heureux. Jamais à l'école





## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

on ne vous explique les comportements qu'il faudrait adopter pour tout simplement vivre heureux. Si demain quelqu'un vous enseignait l'art d'être heureux, votre quotidien serait sans aucun doute plus fun : moins de soucis, plus d'amis, plus de plaisirs, plus de vie tout simplement !

Il n'est jamais trop tard pour apprendre. Il n'est jamais trop tard pour changer. Mais changer fait peur aux gens car ça leur paraît souvent difficile. Pourquoi ?

La première raison qui me vient à l'esprit c'est qu'ils ne savent pas par où commencer. Ensuite, ce qui leur manque, c'est l'accompagnement.

Il y a 3 axes selon moi sur lesquels vous devez travailler tout au long de votre vie pour attirer à vous le meilleur de la vie.

Le premier axe vous place au cœur de la démarche : vous devez reprendre le contrôle de votre vie. La plupart des gens qui se plaignent de ne pas réussir, d'être malchanceux sont des personnes qui ont perdu le contrôle de leur vie.

Imaginez que vous conduisiez une voiture et qu'à un moment donné le volant ne réponde plus. Vous êtes tributaire d'éléments extérieurs : la vitesse, la gravité, l'environnement, bref tous ces éléments qui feront que vous survivrez ou pas.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

J'étais l'autre jour avec un gars de 35 ans que je ne connaissais pas. Nous avons engagé la conversation. Rapidement il est apparu comme quelqu'un qui ne contrôlait plus rien : il semblait vraiment désabusé. Il pensait avoir des ennuis de santé sans en être sûr, il avait du mal à trouver un job, il était persuadé que la vie lui mettait des bâtons dans les roues. Il était un peu en surpoids, ce qui le complexait.

Quand je lui demandais ce qu'il faisait au quotidien pour que ça change, il m'a juste regardé en me disant qu'il ne pouvait pas faire grand-chose à cause de ses éventuels problèmes de santé, que c'était comme ça.

Quel que soit votre situation, vous devez impérativement vous placer au centre de tout ce qu'il vous arrive. Vous devez reprendre le contrôle en acceptant d'être à l'origine de votre vie. C'est vous le pilote. Si demain en voiture vous arrivez à fond dans un virage, vous allez vous planter. Mais si vous contrôlez votre véhicule, vous ralentirez pour passer cet obstacle. De la même façon, quand arrive un ralentisseur, un dos d'âne, vous adaptez votre conduite pour franchir sans encombre cet obstacle.

Vous êtes le ou la pilote de votre vie. Vous êtes aux commandes. Vous pouvez choisir de lâcher ces commandes ou au contraire les tenir fermement. C'est à vous de décider.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

La femme dont je vais vous parler maintenant était divorcée. Elle croulait sous les dettes et vivait d'allocations. Elle savait écrire et adorait sa fille qui passait avant tout. A tel point que, pour la nourrir convenablement, elle sautait elle-même des repas. N'ayant même pas les moyens de s'acheter des livres de contes, elle décide d'en écrire un elle-même : l'histoire abracadabrante d'un jeune sorcier qu'elle appelle Harry Potter. Cette femme, vous la connaissez, il s'agit de Joanne Kathleen Rowling, une femme démunie devenue une femme à succès heureuse. Mais ça n'est pas le plus important. Ce que vous devez comprendre, c'est qu'avant d'obtenir tout ça de la vie, elle a dû reprendre le contrôle : après avoir écrit cette histoire pour sa fille, elle s'est mise en quête d'un éditeur. Il lui a fallu 7 ans et l'aide d'un agent littéraire, Christopher Little, pour se faire éditer chez Bloomsbury.

En fait, tout a vraiment commencé en 1993 : son mari la jette dehors avec sa fille. Démunie, sans ressources, elle tombe dans la dépression. Honteuse de sa situation, elle décide de reprendre le contrôle et de faire de Harry Potter un vrai roman. Elle trouve un job d'enseignante puis, entre deux cours, le matin, le soir, elle écrit. Chaque matin elle se lève tôt et, tout en promenant sa fille elle écrit son livre sur des feuilles volantes. Le soir, elle tape l'ensemble sur une vieille machine à écrire. Inlassablement.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Vous connaissez la suite : le roman est un succès, la saga démarre et est adaptée au cinéma. Joanne Kathleen Rowling devient célèbre et richissime... et c'est bien mérité.

La plupart des personnes à qui tout semble échapper ont perdu le contrôle. Au contraire, les personnes à qui tout semble réussir non seulement prennent leur vie en main mais en plus transmettent autour d'elles ce sentiment de contrôle qui agit comme un véritable aimant.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

### Idée n°3 : **Optimisez votre potentiel**







## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Il y a quelque chose que j'ai toujours noté chez celles et ceux qui attirent à eux le meilleur de la vie : ils semblaient avoir un ou plusieurs « pouvoirs ».

Des pouvoirs ? Qu'est-ce que j'entends par là ? Rassurez-vous, je ne parle pas de « pouvoirs magiques » comme la télékinésie ou la voyance. Non, quand je parle de pouvoirs, je parle réellement de capacités.

N'avez-vous jamais envié quelqu'un qui avait la capacité de séduire ? Quelqu'un qui avait la capacité de vendre ? De mémoriser ? De résoudre des problèmes insolubles ? De parler en public ? De courir plus vite que les autres ?

Tous ces films sur les super héros se basent sur la capacité des personnages principaux à réaliser des prodiges. Dans notre quotidien, nous envions tous les capacités des uns et des autres. Par exemple, quand je débute mes formations sur la mémoire je commence par un exercice de mémorisation qui bluffe tout le monde. Et la réaction est immédiate : les participants veulent à tout prix être capables de faire la même chose. Maintenant regardez autour de vous. Toutes ces personnalités qui vous font rêver ne possèdent-elles pas une ou plusieurs capacités qui vous paraissent « magiques » ? Les comédiens et leur capacité à jouer, les chanteurs et leur capacité à vous donner le frisson, les magiciens et leur capacité à vous étonner, les politiciens et leur capacité à vous convaincre, les chefs d'entreprise et leur capacité à diriger, etc.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Il y a quelque chose que j'ai toujours noté chez celles et ceux qui attirent à eux le meilleur de la vie : ils semblaient avoir un ou plusieurs « pouvoirs ».

Des pouvoirs ? Qu'est-ce que j'entends par là ? Rassurez-vous, je ne parle pas de « pouvoirs magiques » comme la télékinésie ou la voyance. Non, quand je parle de pouvoirs, je parle réellement de capacités.

N'avez-vous jamais envié quelqu'un qui avait la capacité de séduire ? Quelqu'un qui avait la capacité de vendre ? De mémoriser ? De résoudre des problèmes insolubles ? De parler en public ? De courir plus vite que les autres ?

Tous ces films sur les super héros se basent sur la capacité des personnages principaux à réaliser des prodiges. Dans notre quotidien, nous envions tous les capacités des uns et des autres. Par exemple, quand je débute mes formations sur la mémoire je commence par un exercice de mémorisation qui bluffe tout le monde. Et la réaction est immédiate : les participants veulent à tout prix être capables de faire la même chose. Maintenant regardez autour de vous. Toutes ces personnalités qui vous font rêver ne possèdent-elles pas une ou plusieurs capacités qui vous paraissent « magiques » ? Les comédiens et leur capacité à jouer, les chanteurs et leur capacité à vous donner le frisson, les magiciens et leur capacité à vous étonner, les politiciens et leur capacité à vous convaincre, les chefs d'entreprise et leur capacité à diriger, etc.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

L'un des secrets d'une vie positive et attractive repose sur votre volonté à développer vos pouvoirs. Plus vous chercherez à vous améliorer, plus vous serez efficace, brillant, attractif. Et mieux vous vous porterez. J'ai une bonne nouvelle pour vous : il est très facile d'optimiser ses capacités.

L'homme est programmé pour apprendre. Tout petit, déjà, vous ne pouviez pas vous empêcher de prendre contact avec votre environnement. Vous mettiez probablement dans votre bouche tout ce que vous trouviez, au grand désarroi de vos parents. Votre curiosité naturelle vous faisait toucher à tout. Vous vouliez savoir, vous vouliez apprendre.

Apprendre doit être un plaisir. Il faut toujours trouver une motivation personnelle à l'apprentissage. Vous pouvez tout apprendre. Vous pouvez apprendre toute votre vie. Vous pouvez donc développer vos pouvoirs toute votre vie. Comment ? En nourrissant votre mémoire, tout simplement.

Et comment nourrir sa mémoire ? En sortant de votre zone de confort. Plus vous restez curieux ou curieuse, plus vous diversifiez vos centres d'intérêts et plus vous augmentez vos pouvoirs : c'est aussi simple que ça.

Qu'est-ce qu'une zone de confort ? C'est un endroit où nous nous sentons en sécurité. Un endroit où nous avons l'impression de tout contrôler ou presque.





## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Le problème, avec cette zone de confort, c'est qu'elle nous éteint peu à peu. Elle ne favorise ni la curiosité, ni l'apprentissage. Et pourtant, il y a tant de choses à voir et à vivre.

Rester dans sa zone de confort vous permet en effet de ne pas prendre de risques. Les gens qui ont du mal à en sortir ont un besoin de réconfort, de sécurité.

Paradoxalement, ce sont eux qui auraient pourtant le plus besoin de s'en éloigner ! Cultiver cette zone, c'est s'enfermer. C'est se priver de lumière et d'air.

Comment expérimenter d'autres zones ? C'est simple : il suffit dans un premier temps de casser certaines habitudes.

En fait, sortir de sa zone de confort relève du défi. Essayez déjà d'identifier vos habitudes, vos petites manies. Voyez comment vous pourriez les déstabiliser, vous mettre un peu « en danger ». A chaque fois que vous tenterez quelque chose de nouveau, vous repousserez les limites de votre zone de confort. Votre territoire s'agrandira. Votre réflexion aussi. Vos connaissances se développeront naturellement. Vous pouvez donc apprendre à tout moment. Il vous suffit pour ça de sortir, de provoquer de nouvelles situations, mais aussi de rencontrer différentes personnes et de s'intéresser à elles.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Si je pouvais tout apprendre de vous et de tous ceux que je rencontre, ça serait formidable. Ça n'est pas possible, évidemment. Mais je peux, en revanche, m'intéresser à vous : qui vous êtes, ce que vous faites, vos passions. Pour ça, il me suffit de vous écouter, de vous interroger. Ça me prend peu de temps pour un bénéfice maximum.

J'adore rencontrer les gens. Que ce soit pour des formations, des spectacles, des interviews, je ne perds jamais une occasion d'écouter ce qu'ils ont à dire.

C'est votre curiosité et l'envie d'aller au-delà qui fera la différence dans votre développement personnel. Si vous avez le goût de l'observation, de l'écoute, si vous savez poser des questions, vous développerez naturellement vos capacités.

Intéressez vous aux autres : ils détiennent tous, à leur niveau, une parcelle de connaissance. Cette parcelle s'ajoutera aux autres et vous permettra d'élargir votre territoire. Et, qui sait, de vous donner envie d'en savoir plus, de vous perfectionner dans tel ou tel domaine.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Idée n°4 :  
**Adoptez une attitude positive**





## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Dites moi : si demain vous êtes perdu en ville et que vous croisez deux personnes : une le visage fermé, qui regarde par terre avec les mains dans les poches et l'autre qui sourit, ouverte, qui regarde droit devant elle, à qui allez-vous demander votre chemin ? Celle dont l'attitude vous paraît positive, bien évidemment.

Richard Wiseman est magicien et chercheur en psychologie. Il a créé en Grande Bretagne un département sur ce qu'il appelle la « Bizarrologie ». Lors d'une de ses étonnantes expériences, il s'est intéressé au phénomène de la chance.

Pour commencer, il a sélectionné deux personnes : une qui pensait avoir de la chance et une autre qui, au contraire, pensait ne pas en avoir.

Avec la complicité de la BBC qui filmait en caméra caché, il a convoqué ces deux personnes à deux moments distincts mais dans les mêmes conditions.

Quelles étaient-elles ? C'est simple : le rendez-vous était prévu dans un café. A l'entrée du café, la production avait laissé par terre un billet de 5 livres. A l'intérieur, il y avait 4 personnes sur les 4 tables disponibles. Au bar, tout seul, un homme d'affaire influent. Toutes avaient été engagées par la production, mais ne savaient pas pourquoi.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Wiseman invite la personne qui se dit chanceuse, un homme, à le rejoindre à telle heure. A partir de là, tout est filmé. On le voit arriver dans la rue, la tête haute, souriant aux gens qu'il croise. Il arrive au café, aperçoit tout de suite le billet de 5 livres, le ramasse et entre. Les 4 tables sont prises, il s'installe donc naturellement au bar, près de l'homme d'affaire. Il commande un café et au bout d'un moment il engage la conversation avec cet homme d'affaire et lui paye un café. Ils sympathisent. Au bout d'un moment, Richard Wiseman l'appelle pour lui dire que le RDV est annulé. Il se lève et s'en va.

Plus tard, la deuxième personne, celle qui se dit malchanceuse, c'est une femme, est invitée à son tour. Elle sort de chez elle, arrive au café tête baissée et un peu refermée sur elle-même. Elle marche sur le billet de 5 livres, et elle ne le voit pas, entre dans le café, s'installe elle aussi près de l'homme d'affaire et elle attend. Elle commande un café et attend, toute seule. Elle ne parle à personne. Au bout d'un moment, comme précédemment, elle reçoit un appel de Richard Wiseman qui la prévient que le RDV est annulé. Elle sort et s'en va.

L'expérience continue : à la fin de la journée, les chercheurs interrogent les deux participants. On leur demande de raconter leur journée.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Le premier, quand il évoque l'épisode du café raconte que sa journée a bien commencé puisqu'il a trouvé un billet de 5 livres. Puis, il se rappelle avoir passé un bon moment avec un monsieur très sympa qu'il sera amené à revoir. C'était selon lui, une très bonne journée... « comme d'habitude ».

A la femme, quand on lui pose la même question, elle répond que sa journée était ordinaire, que rien de spécial n'est arrivé.

Richard Wiseman conclue son expérience par cette remarque lourde de sens : « occasions identiques, vies différentes ».

Votre attitude face à la vie peut vous conduire au bonheur ou au malheur. Si vous restez cloîtré chez vous à attendre que tout vous arrive, si vous fuyez les autres, si vous êtes toujours malheureux ou malheureuse, il ne vous arrivera rien de positif.

Inversement, en vous ouvrant au monde qui vous entoure vous favoriserez les bonnes ondes, c'est-à-dire les opportunités.





## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Vous devez donc adopter une attitude d'ouverture vers les autres pour favoriser ces opportunités qui, souvent, manquent aux personnes qui mènent une vie linéaire. En fait, c'est un peu comme au loto : 100% des gagnants ont tenté votre chance. Vous aussi, dans votre vie, vous devez tenter votre chance et donner le sentiment à autrui que vous êtes quelqu'un d'ouvert.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

### Idée n°5 : **Sachez vous entourer**







## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Un jour, j'ai été sollicité par un réseau de managers pour décrypter le management du Puy du Fou. Avec d'autres intervenants, nous avons donc eu l'opportunité de questionner différents responsables de spectacles sur le Parc. Et notamment sur la gestion de leurs équipes. L'un des managers nous a expliqué que le recrutement était avant tout basé sur l'état d'esprit des uns et des autres. Car dans cette organisation qu'est le Puy du Fou, ça n'est pas le salaire qui vous motive, loin de là : c'est plutôt l'appartenance à une famille, une sorte de mission qui consiste à apporter du bonheur. La vraie récompense des artistes, c'est la réaction du public, et si vous n'êtes jamais allé au Puy du Fou, et bien je vous encourage sincèrement à visiter ce parc, et ce pour plusieurs raisons. La première, c'est que c'est une création purement française : on peut vraiment en être fier. La seconde, c'est que non seulement c'est grandiose, mais qu'en plus c'est du spectacle vivant. Donc allez-y, vous y passerez un excellent moment, je vous le garantie.

Un des managers que nous avons interrogé nous a fait part de son attachement aux membres de son équipe. Tous, ils sont impliqués au même niveau. Ce qui signifie que les responsables sont également sur le terrain comme artiste. Ils ont surtout une charge de travail supplémentaire et leur vrai objectif est de conserver une dynamique positive durant toute la saison. Mais ça n'est possible que si le casting est bon. C'est à dire s'ils sont entourés des bonnes personnes.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Et c'est exactement ce qui se passe au quotidien pour les personnes à qui tout semble réussir. Je ne sais pas si vous l'avez remarqué, mais toutes les personnes dites à succès, du moins à succès durable, sans exception, sont entourées des bonnes personnes. C'est-à-dire de personnes qui vont dans le bon sens, qui les tirent vers le haut et non pas vers le bas.

En fait, et parce que c'est une étape que j'ai déjà vécu, ça se fait simplement si vous le décidez : le jour où vous décidez d'avancer, d'obtenir le meilleur de la vie, vous recherchez les personnes qui sont dans la même démarche que vous. Et ces personnes sont déjà entourées d'autres personnes qui sont elles aussi dans cette démarche. Vous intégrez un réseau, un cercle et vous avancez positivement.

Prenez une feuille de papier et séparez-la en deux. A gauche, faites la liste des personnes qui vous empêchent d'avancer. Soit parce qu'elles sont négatives, soit parce qu'elles vous découragent et ont une mauvaise influence sur vous. A droite, faites la liste des personnes qui vous motivent. Cherchez des personnes de votre entourage immédiat que vous n'osez peut être pas aborder. Repérez des personnes qui réussissent et qui fréquentent peut être des réseaux ou d'autres personnes positives. Faites ça. Et prenez cette décision de passer plus de temps avec ces personnes là qu'avec ces personnes là.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Il y a quelques années, j'ai décidé d'aller interviewer de grands magiciens. C'était une façon pour moi de nourrir ma vocation et de me booster : toutes ces personnes ont des parcours incroyables, exemplaires à mes yeux et toutes ont dû faire face au scepticisme de leur entourage à un moment donné. Vous pouvez faire la même chose : interroger les personnes de votre entourage qui ont de la réussite. Elles vous guideront vers le bon chemin et ça sera du concret : les habitudes se mettront en marche et c'est comme ça que tout démarrera.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Idée n°6 :  
**Rêvez**





## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Dans la plupart des milieux, le rêve n'est pas permis. J'ai cette chance inouïe d'avoir dès l'adolescence côtoyé le milieu du spectacle. J'ai pu rencontrer d'autres artistes, me plonger dans un milieu qui m'était alors totalement inconnu : celui où les saltimbanques rêvaient leurs créations et les réalisaient. Levez la main si, comme moi, vous avez été élevé dans cette culture dite « réaliste » où le rêve n'a pas sa place. Quand j'étais ado et jeune magicien, mon rêve était de pouvoir un jour vivre de mes spectacles. Mais pour mes parents, mon entourage non seulement on ne m'en croyait pas capable mais, surtout, ça paraissait totalement farfelu. C'était pour les autres, il ne fallait pas rêver.

J'ai rencontré les bonnes personnes. Ou du moins j'ai cherché à rencontrer les bonnes personnes. Je ne crois pas au hasard, je crois au contraire qu'on provoque sa chance. Je me souviens avoir pris contact avec d'autres magiciens. Je me souviens avoir participé à des réunions avec d'autres personnes qui partageaient le même rêve que moi. C'est comme ça que, petit à petit, j'ai commencé à penser différemment. J'ai rencontré d'autres personnes qui m'en ont présenté de nouvelles. Aujourd'hui, je peux bien m'en vanter : je ne suis entouré que de personnes positives, qui regardent devant elles. Des personnes qui ne se contentent pas d'avoir des projets mais qui les réalisent.





## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Connaissez-vous Tréhorenteuc, cette commune située au cœur de la forêt de Brocéliande, celle de la légende de Merlin l'Enchanteur ? Outre l'aspect symbolique de l'endroit il s'est passé quelque chose de grave ici il y a une vingtaine d'années : une très grande partie de la forêt a entièrement brûlé, massacrant littéralement le paysage.

Tréhorenteuc se situe au niveau du Val sans Retour, qui surplombe ce qu'on appelle le miroir aux Fées. Selon la légende, la fée Morgane y enfermait ses amants infidèles. Ceux-ci n'avaient alors plus aucun espoir de retour. Les sortilèges qu'elle y avait implantés pour les empêcher de partir furent déjoués par Lancelot du Lac. Cet endroit a également été la dernière retraite de l'Enchanteur Merlin.

Ce lieu légendaire commence donc au lac du « miroir aux fées ». Le nom de miroir lui a été donné car la forêt qui l'entoure est tellement dense que le vent n'y passe pas, rendant la surface de l'eau tout à fait immobile : on s'y voit dedans.

Cet endroit, je l'ai découvert il y a maintenant près de 20 ans : j'avais entendu parler de l'Arbre d'Or et je voulais absolument le voir. Comme je vous le disais, la région a été victime de nombreux incendies dont 2 très violents vers 1990. Reboiser l'ensemble avait un coût trop élevé pour cette petite commune : 5 millions de francs, 750.000 euros actuels.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Et là, il va se passer quelque chose de magique : nous avons la chance d'avoir dans la région de grosses fortunes comme Yves Rocher ou le groupe Pinault qui décident alors d'aider les fonds publics pour financer la plantation de plus de 30000 arbres durant l'hiver 1991-1992. Pour symboliser cet effort et la renaissance de la forêt, on décide alors de recouvrir de 5000 feuilles d'or un châtaignier extrait du Val sans Retour, entouré de 5 chênes calcinés pour symboliser la renaissance après la mort...

Ce symbole qu'est l'arbre d'or est devenu une curiosité touristique : en fait, il n'a absolument rien à voir avec la légende de Merlin l'Enchanteur, mais il attire chaque année des milliers de touristes qui, sans doute, ne seraient pas passés par cet endroit.

Le Val sans retour est pour moi une vraie expérience positive : les incendies à répétition avaient condamné cet endroit. Mais grâce à l'engagement et au rêve de certaines personnes positives qui voulaient à tout prix sauver leur forêt, leur commune, leur patrimoine, elles ont su attirer à elles d'autres personnes qui ont accepté de les aider. Grâce à leurs efforts, à cet engagement, non seulement le Val sans Retour a retrouvé toute sa beauté mais, en plus, il est devenu très populaire par l'intermédiaire de l'Arbre d'Or. Et au final, c'est toute une région qui parvient à surfer sur cette vague positive.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Si un jour vous avez l'occasion de passer à Tréhorenteuc, rappelez-vous qu'il n'y a pas si longtemps, tout paraissait perdu par ici. Peu de personnes croyaient à une possible renaissance. Mais cette poignée d'utopistes ont su y croire suffisamment fort pour changer le cours des choses.





## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

### Idée n°7 : **Donnez**





## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Il y a quelques années, j'ai reçu un coup de fil. Un internaute qui souhaitait en savoir plus sur ma façon de vendre sur Internet. Au téléphone, je lui expliqué comment je m'y prenais. Puis, par mail, j'ai accepté de regarder son site. Une relation s'est instaurée et, un beau jour, lors d'un nouvel appel, cet internaute m'a confié qu'il était très surpris que je l'aide autant sans rien demander en échange. Tout à fait entre nous, ça ne m'avait même pas traversé l'esprit : je ne faisais qu'aider une personne dans le besoin. Mais il a pu ainsi peaufiner son site et son approche. Puis, il m'a dit qu'il travaillait pour un réseau et qu'il aimerait bien me faire intervenir. On s'est mis d'accord sur une formation d'une journée et, depuis, grâce à lui, je sillonne la France pour présenter mes formations sur la mémoire pour ce réseau. Tout ça parce que j'avais donné sans rien attendre en retour.

Il m'arrive aussi régulièrement d'aider les gens par mail. Je n'ai pas toujours de nouvelles, mais de temps en temps je reçois un petit mot sympa. J'ai même rencontré une personne comme ça qui est devenu un bon ami. Dernièrement, une étudiante était bloquée sur ses révisions. Mais il lui fallait vraiment réussir son diplôme car elle n'avait plus les moyens de financer ses études. En un mail, je lui ai proposé une approche qui l'a beaucoup aidé. Quelque temps plus tard, elle m'a carrément appelé pour me remercier de vive voix et ne savait pas quoi me donner en échange. Je l'ai bien évidemment rassurée en lui précisant que c'était une action totalement désintéressée et que son appel à lui seul était une belle récompense.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Un des traits de caractère les plus appréciés est le don de soi. Mais attention, si vous voulez vraiment profiter de la puissance du don, vous devez le faire de façon désintéressée : vous devez donner sans rien attendre en retour.

En fait, vous devez apprendre à donner plus que vous ne recevez. Car c'est un fait, plus vous donnez et plus vous êtes généreux, plus vous rendez les autres heureux. Le retour est naturel : les gens que vous aurez aidé, à qui vous aurez donné, seront là pour vous le rendre naturellement d'une façon ou d'une autre.

J'ai toujours agi de la sorte et je l'ai toujours constaté : donner m'a permis de recevoir énormément.

Donner, rendre service, être généreux doit se faire sans contrepartie. Si vous recherchez de la reconnaissance, vous allez être déçu et ça va se voir. Si vous vous méfiez avant de rendre service, vous n'établissez pas les bonnes bases de confiance. Si vous calculez, vous allez passer pour quelqu'un de désagréable. Si vous êtes négligent(e), vous deviendrez une personne inintéressante.

Rendez service, faites plaisir parce que ça vous fait plaisir. Faites-le pour vous, parce que vous savez que ça vous grandit. N'attendez rien en retour : donner, c'est diffuser des ondes positives.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

### Idée n°8 : **Envoyez des ondes positives**





## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Si vous voulez attirer les autres à vous, et par ricochet attirer le meilleur de la vie, vous devez nécessairement envoyer des ondes positives. Comment s'y prendre ? Pour commencer, vous pouvez très simplement mettre les autres en valeur, tout en subtilité.

Par exemple, si un de vos collègues fait une erreur, dites juste que ça n'est pas grave, que vous allez faire autrement, que ça arrive à tout le monde. De la même façon, quand un de vos proches, au boulot ou ailleurs fait quelque chose de bien, dites le lui. Vous devez envoyer des ondes positives tout en retenue pour qu'elles passent efficacement.

Un cadeau pour remercier, un coup de fil pour prendre des nouvelles, un texto pour féliciter quelqu'un : les ondes positives ne sont pas des messages positifs. Ce sont plutôt des suggestions que vous donnez, que vous diffusez sans rien attendre en retour.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Idée n°9 :  
**Pardonnez... et passez à autre chose**







## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Il y a une autre façon de défendre les ondes positives et faire preuve de bienveillance ; une façon pas toujours très facile : savoir pardonner.

Vous comme moi, nous avons tous connu des déboires, essuyé des affronts, traversé des situations pas drôles qui, souvent, mettent en cause d'autres personnes à qui on peut en vouloir, de façon légitime. Soit parce que ces personnes n'ont pas été correctes ou carrément odieuses, soit parce qu'on s'est mal compris.

Le problème de la rancœur, c'est que ça vous prend de l'énergie. Ça vous rend négatif, vraiment : on coupe les ponts, on prépare une riposte...

Passé le moment de frustration, de colère, le mieux c'est encore d'avancer. De faire la part des choses et de se dire que personne n'est parfait. La maladresse et la bêtise font partie de ce monde. Les plus à plaindre sont les personnes qui commettent ces erreurs et qui, au final, en faisant du mal aux autres se font du mal à elles-mêmes.

J'ai des amis qui se font la tête depuis plus de 10 ans. Pour des broutilles qui, en très peu de temps, effacent des années d'amitié. Il suffirait de mettre en concurrence les bons moments face aux mauvais moments pour se rendre compte de l'absurdité de la situation. Mais c'est ainsi : on a tendance à privilégier dans ces cas précis les mauvais souvenirs.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Au final, personne n'y gagne : ni ceux qui se font la tête, ni l'entourage proche qui essaye de rabibocher tout ce petit monde.

L'attitude de pardonner est un vrai raccourci et un vrai soulagement pour quiconque sait s'en servir. Passez l'éponge et tentez coûte que coûte de sauver vos amitiés et de rester positif. Pardonner vous rend aussi plus fort car vous montrez que vous maîtrisez votre volonté. Je crois qu'une personne capable de pardonner impose nécessairement le respect. Être capable de se détacher, de passer à autre chose demande une certaine force de caractère : c'est là aussi par la pratique que vous deviendrez bon dans ce domaine.

Par ailleurs, le fait de pardonner ne peut qu'apaiser une éventuelle rancœur : vous décidez de passer à autre chose et vous mettez dans le tiroir ce qui vous prend de l'énergie.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Idée n°10 :  
**Soyez passionné(e)**





## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Vous ne vivrez pas une Vie Positive et Attractive si vous ne savez pas ce que vous attendez vraiment de la vie. Et en général, ce qu'on souhaite par dessus tout, c'est prendre du plaisir. S'amuser, prendre son pied. Et ce sont vos passions qui vous permettent tout ça. Les personnes qui ont du succès vivent leur passion. Elles adorent ce qu'elles font. Prenez les acteurs qui crèvent l'écran, les chanteurs ou même les entrepreneurs qui réussissent : tous exploitent leurs passions, ce qu'ils connaissent le mieux au monde, ce qui les fait vibrer.

Ce qu'il y a d'intéressant avec les passions, c'est qu'on est prêt à les partager pour rien. A donner, à en faire profiter les autres. En général, ça nous rend très productif, mais pas seulement : ça nous rend surtout serviable. En tant que magicien, j'ai toujours adoré rendre ce service aux gens : les divertir, les amuser. En tant que conférencier, j'ai toujours adoré partager avec mes étudiants ma passion pour cette faculté et le cerveau humain.

Donc rappelez-vous que l'un des fondamentaux d'une vie positive, c'est la passion. Si je défends autant cette idée de passion, c'est tout simplement parce que je suis cette voie depuis de nombreuses années.

Toute ma vie est guidée par mes passions que je tente d'assouvir du mieux que je peux. Vous savez, on parle souvent d'obligations, d'activité professionnelle etc...



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Ce sont des notions que j'ai depuis longtemps bannies. Oui, bien sûr, comme tout le monde j'ai des contraintes. Je dois gagner ma vie, je dois faire ma comptabilité, je dois appeler des gens etc... Mais je peux vous assurer que ces contraintes ne sont qu'une goutte d'eau dans mon quotidien.

Respecter mes passions me donne la puissance nécessaire pour en faire plus et même certainement beaucoup plus que la plupart des gens. Un des secrets des gens actifs, qui ne procrastinent pas, vient de leur incroyable besoin d'assouvir leurs passions.

Tout comme j'ai passé des heures et des heures à répéter mes conférences, mes spectacles, mes numéros, je vous encourage à travailler sur vos passions. Et si vous n'en avez pas encore, ouvrez les yeux : elles sont là, prêtes à être exploitées.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

### Idée n°11 : **Travaillez**







## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Le travail a une mauvaise connotation. Pourtant, et je suis sûr que c'est votre cas, nous sommes tous admiratifs des personnes travailleuses. Car nous savons qu'il s'agit là de valeurs intrinsèques positives qui en disent beaucoup sur l'autre. Au contraire, les personnes fainéantes n'attirent pas les autres car elles peuvent donner l'image de boulet, de désintérêt, de vie monotone. Leur image est plutôt négative.

Vous n'obtiendrez rien sans rien. Vous ne changerez pas sans implication, sans travail effectif. Vous n'obtiendrez aucun succès sans rien faire de concret. Votre travail, c'est aussi d'être bon. Et on est bon par le travail. J'ai toujours eu énormément de respect pour les personnes qui se donnaient, qui tentaient vraiment leur chance sans tomber dans la facilité.

A l'heure où j'écris ces quelques lignes, la notion même de travail est au cœur de pas mal de débats : politique, économique, et même d'un point de vue sociologique. Je ne sais pas si vous avez lu "La semaine de 4h00", un livre très intéressant, mais très clairement on vous y apprend à tout déléguer pour ne plus travailler "que" 4h00.

C'est bien !

Mais personnellement, je pense que le mot "travail" devrait aujourd'hui être remplacé par celui de "service".



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Plutôt que de se demander quel travail on va faire dans la vie, pourquoi tout simplement ne pas se demander quel service on va rendre pour aider les autres ?

En pensant de cette façon, votre point de vue change : le travail n'est plus une contrainte mais bien une partie intégrante de vous-même.

Je pense que nous avons tous un rôle à jouer pour les uns et les autres : offrir le meilleur de soi est une piste à explorer pour ne plus jamais à avoir à "travailler". Pas demain, pas dans un an, ni dans un mois et encore moins quand vous serez "riche", si un jour vous le devenez : maintenant. Faites simple dans votre vie, exploitez vos talents naturels et, vous verrez, vous ne travaillerez plus jamais. Et c'est Confucius lui-même qui le dit, n'est-ce pas ?



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

### Idée n°12 : **Focalisez-vous**





## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

La concentration est une étape importante de toute réussite. Si vous ne vous focalisez pas une bonne fois pour toute sur un sujet, vous ne réussirez qu'à vous éparpiller et à devenir une personne diluée. Quasi transparente.

Je suis tombé l'autre jour sur un reportage à propos d'un barbier à Paris. Il s'agissait d'un homme déjà près de la retraite, avec une prestance incroyable et une activité toute aussi incroyable : en 2011, en plein Paris, il y a un gars qui s'est concentré depuis toujours sur la taille de la barbe.

Il n'est pas coiffeur. Il est juste barbier. Ce qui signifie qu'il ne s'adresse qu'à une partie très ciblée de la population. Et cet homme connaît un énorme succès. Tous les connaisseurs vont le voir car il est très professionnel. Très sûr de lui. Dans le reportage, on le voit s'occuper d'un jeune homme d'un geste qu'il a tellement répété qu'on sent que ça fait partie de lui.

Évidemment, ses services sont relativement élevés : mais il est tellement focalisé sur son métier qu'il est sans doute le plus grand spécialiste de la région. Et vous comme moi, j'imagine, vous êtes souvent prêt à déboursier des sommes certaines si vous êtes sûr qu'en face vous en aurez pour votre argent.

Vous devez donc vous focaliser, vous concentrer. Se concentrer, c'est "diriger son attention vers".



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

De nombreuses personnes se plaignent de procrastination. Elles ont du mal à avancer. C'est aussi parce qu'elles s'éparpillent, ne font pas ce qu'elles devraient faire au bon moment.

Apprendre à se concentrer, c'est à dire à se fixer sur une tâche peut être une solution. Comme toutes les habitudes, bonnes ou mauvaises, il vous faudra répéter cette action suffisamment de fois pour qu'elle devienne une nouvelle habitude, mais le jeu en vaut la chandelle.

Dans un autre registre, se focaliser sur quelque chose est aussi une façon de faire un choix. Je crois que la plupart des personnes qui se plaignent de ne pas réussir vient aussi en partie de leur incapacité à faire de vrais choix. Mener deux carrières de front, ne pas oser se séparer de quelque chose, de quelqu'un... Votre système attentionnel ne vous permet pas d'être efficace à 100% dès lors que vous divisez vos tâches ou vos centres d'intérêt.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

### Idée n°13 : **Persévérez**







## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Vous connaissez peut être ce type de personnes qui, quoiqu'il arrive, se relèvent encore et encore. Rien ne semble les arrêter : elles sont comme guidées par un désir tellement puissant que tout leur semble possible. Elles persévèrent jusqu'à la réussite.

Dans un petit livre que j'ai lu il y a longtemps, l'auteur parle dans un chapitre du pouvoir de la persévérance. Il explique que "en chaque obstacle, en chaque échec, en chaque désavantage ou défaut dont vous avez été affligé se trouve le germe d'un bénéfice supérieur". En d'autres mots : ce n'est pas parce que vous perdez maintenant, que vous n'obtiendrez pas plus tard quelque chose de plus grande valeur encore.

L'échec, je préfère parler de mauvais résultat, je le considère comme l'arbre qui cache la forêt. C'est une étape, parfois nécessaire. Mais il ne faut pas s'arrêter.

Les personnes qui persévèrent ne perdent jamais espoir. Elles développent une attitude victorieuse quoiqu'il arrive. Et ça les rend très positives et attractives.

Nous avons tous en nous cette persévérance qui nous a permis d'apprendre à marcher, à parler, à grandir, à évoluer. Avec le temps cependant, certaines personnes se laissent aller au pessimisme et font d'un premier échec une barrière indestructible.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Ces personnes là, vous vous en doutez, ne sont pas attrayantes. Elles ne brillent pas.

Au contraire, une personne qui veut à tout prix obtenir ce qu'elle désire étincelle : j'en connais autour de moi, des personnes rares mais tellement incroyables. Et nous avons tous ce potentiel, vous aussi.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Idée n°14 :  
**Avancez**





## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Voici deux personnes : la première a plein de projets. Elle note tout dans un calepin ou sur son ordinateur. Elle a des idées, des solutions et elle sait que ça peut marcher. Mais au bout de dix ans, cette personne est toujours au point de départ.

L'autre a également des projets. Mais elle en choisi un et se focalise dessus. Elle prend des RDV, crée du contenu, produit quelque chose. Elle semble tout le temps en mouvement. Au bout d'un moment, son projet se réalise. Elle peut passer à autre chose.

Laquelle de ces deux personnes mène une vie positive ? La seconde bien évidemment. Non pas seulement parce qu'elle agit, mais bien parce qu'elle avance. Les personnes qui vivent une vie positive et attractive avancent. Elles mettent un pas devant l'autre. Et c'est de cette façon qu'elles attirent à elles la réussite. Juste en avançant.

Si vous restez chez vous avec tous vos projets mais que vous ne faites rien pour les faire avancer, vous n'obtiendrez rien.

Tout comme on admire les personnes persévérantes, nous sommes prêts à suivre les personnes qui avancent. Elles sont en mouvement, donc entraînantes. Les personnes immobiles n'attirent pas l'attention.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

### Idée n°15 : **Valorisez-vous**





## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Les personnes attractives ont un pouvoir incroyable : celui de savoir qu'elles sont justement attractives. Essayez ça : regardez-vous dans le miroir et faites la liste de tout ce que vous trouvez d'attractif chez vous. Ça peut être physique, mais aussi intérieur bien évidemment.

Maintenant que vous savez ça, la prochaine fois que vous marcherez dans la rue, pensez à tous ces points forts que vous avez trouvé. Vous verrez, très naturellement vous vous comporterez différemment. Vous serez plus sûr de vous notamment.

Vous valez bien plus que vous ne le pensez : soyez-en persuadé. Si vous doutez encore, je vous propose de renforcer votre confiance en vous de façon très simple : faites la liste de tout ce que vous êtes et faites dans votre vie. Vous pouvez par exemple écrire que vous maîtrisez parfaitement l'outil informatique, ou que vous êtes grand, sympa, ou encore que vous parlez couramment l'anglais. Prenez le temps de faire ça par écrit.

Maintenant faites l'addition : vous êtes cette somme. C'est ce que vous représentez dans ce monde. N'avez vous pas l'impression qu'au final, vous savez être et faire beaucoup de choses ?

Les personnes qui mènent une vie positive connaissent leur valeur.





## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Donc si vous aussi vous voulez attirer ce type de vie, vous devez nécessairement faire un audit sur vous-même : tous ces petits détails qui n'ont l'air de rien mais qui font parfois la différence, voilà ce à quoi vous devez penser à partir d'aujourd'hui.

La plupart des gens se dévalorisent systématiquement avec le temps. Ce qui était bien autrefois ne l'est plus, ou plus assez. Réellement, ces personnes oublient ce qu'elles valent. Elles oublient d'additionner tout ce qu'elles ont appris dans tous les domaines et qui fait vraiment la différence.

Il y a quelque temps, je n'étais plus satisfait de mes présentations PowerPoint pour mes formations. Je devais intervenir pour un groupe et je n'avais plus envie d'utiliser ce support. Je le trouvais moche, incomplet et même parfois inexact.

Mais en même temps je n'avais absolument pas le temps d'en refaire un. Alors, j'ai fonctionné en "inversé" : j'ai pris le temps de regarder tout ce qui fonctionnait sur cette présentation. Puis je me suis rappelé que j'avais toujours eu du succès avec ce diaporama. Donc ça fonctionnait. En quelques calculs "mentaux", j'ai pris conscience de l'incroyable valeur que développe l'être humain avec les années.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Quand vous n'aimez plus, quand vous vous dévalorisez vous même, apprenez donc à faire le point objectivement. Mettez les points forts d'un côté et les points faibles de l'autre. Vous verrez qu'au final l'être humain est surtout loin d'être rassasié et qu'il ne prend plus le temps d'être conscient de sa vraie valeur.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

### **Idée n°16 : Développez votre force de caractère**





## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Votre attitude face à la vie peut vous conduire au bonheur ou au malheur. C'est le psychologue américain Carl Rogers qui, en 1960, a posé les bases de la psychologie positive. Bien avant lui, des courants similaires existaient, à travers différentes littératures : Napoleon Hill, Dale Carnegie et avant eux Orison Swett Marden se sont penchés sur la question et nous ont laissé en héritage des livres cultes faisant autorité dans ce domaine. C'est plus tard cependant que l'essor de cette approche va se concrétiser, au début des années 1980.

La psychologie positive s'intéresse au fonctionnement optimal des individus, groupes et institutions. Comment l'homme se développe-t-il ? Comment fait-il face à l'échec ? Au stress ? A la souffrance ? Qu'est-ce qui fait la différence entre un "vainqueur" et un "défaitiste" ?

Les travaux les plus récents montrent que chacun d'entre nous peut augmenter sa capacité à vivre de façon positive. Ce faisant, une personne devenue optimiste développe un nouvel état d'esprit : elle devient persévérante, elle réussit plus facilement et se porte généralement mieux que les personnes pessimistes.

En outre, une personne de bonne humeur s'ouvre plus aux autres et se fait des amis plus facilement car elle fait plus de choses.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

C'est une étude de Barbara Fredrickson et de Christine Branigan (Université du Michigan) qui le révèle : après avoir soumis plusieurs participants à des émotions positives, négatives ou neutres, elles leur ont demandé de faire une liste de choses qu'ils aimeraient faire. Les personnes à qui on avait soumis des émotions positives souhaitaient faire beaucoup plus de choses que les deux autres groupes. Adopter l'attitude de voir la vie en rose motive donc plus au quotidien que broyer du noir.

Une étude parallèle a incité 400 participants à identifier par écrit pendant une semaine trois choses positives (Martin Seligman, Université de Pennsylvanie). Les participants devaient tenter d'expliquer, toujours par écrit, en quoi ces choses étaient positives dans leurs vies. D'autres participants devaient choisir une des forces de caractère parmi plusieurs proposées, la mettre en pratique chaque jour pendant une semaine. Un dernier groupe, appelé groupe contrôle, devait juste raconter par écrit des souvenirs d'enfance.

Le résultat de cette étude a montré que mettre par écrit ce qui va bien, trouver la raison de ce sentiment positif et mettre en pratique des forces de caractères positives contribuaient à augmenter le bonheur subjectif. Bonheur qui perdure plusieurs mois après l'expérience... Donc, si vous voulez un bon conseil positif : dites ce qui va bien, formulez vos réussites et mettez en pratique les conseils positifs qu'on peut vous donner.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

J'ai emprunté librement une échelle pour évaluer votre aptitude à mener une Vie Positive et Attractive : celle de Christopher Peterson, chercheur à l'Université du Michigan. Il a, avec son équipe, interrogé plus de 150.000 personnes de différentes couches sociales. Son étude lui a permis de créer une classification des 24 caractéristiques positives de l'être humain. Agissez sur chacune de ces caractéristiques, et vous deviendrez une personne positive. Vous réussirez plus facilement. Vous attirerez la chance et le succès comme jamais.

Cette liste, il l'a baptisée échelle des forces du caractère. Elle comporte 6 grands thèmes. Il n'y a pas de progression, vous pouvez les travailler indépendamment les uns des autres. Ces 6 grands thèmes sont :

1. La Sagesse et le Savoir
2. Le Courage
3. L'Humanité et l'Amour
4. La Justice
5. La Modération
6. La Transcendance

Ils sont donc subdivisés en 24 caractères que je vous invite à découvrir ci-après. Identifiez celles qui vous font défaut :





## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Sagesse et savoir	
<ul style="list-style-type: none"> <li>1) Curiosité et intérêt pour le monde</li> <li>2) Amour d'apprendre</li> <li>3) Ouverture d'esprit</li> <li>4) Originalité, intelligence pratique</li> <li>5) Clairvoyance</li> </ul>	
Courage	
<ul style="list-style-type: none"> <li>6) Valeur et bravoure</li> <li>7) Persévérance, assiduité</li> <li>8) Intégrité, sincérité</li> <li>9) Enthousiasme</li> </ul>	
Humanité et Amour	
<ul style="list-style-type: none"> <li>10) Amour et attachement</li> <li>11) Gentillesse, générosité</li> <li>12) Intelligence sociale</li> </ul>	
Justice	
<ul style="list-style-type: none"> <li>13) Esprit d'équipe, loyauté, sens du devoir</li> <li>14) Impartialité</li> <li>15) Sens du commandement</li> </ul>	
Modération	
<ul style="list-style-type: none"> <li>16) Pardon</li> <li>17) Humilité et modestie</li> <li>18) Prudence, précaution</li> <li>19) Maîtrise de soi</li> </ul>	
Transcendance	
<ul style="list-style-type: none"> <li>20) Appréciation de la beauté</li> <li>21) Gratitude</li> <li>22) Espérance, optimisme</li> <li>23) Joie, humour</li> <li>24) Recherche du sens de sa vie</li> </ul>	



**16 idées pour une Vie Positive et Attractive**

En guise de conclusion



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

J'ai toujours été intrigué par ces personnes à qui tout souriait. Elles semblent être privilégiées par rapport à d'autres : on a l'impression que tout leur est facile, que tout leur réussit comme par magie. Heureuses, chanceuses, on dit souvent de ces personnes qu'elles vivent une vie positive.

A côté de ces personnes, on trouve l'exact opposé : tout semble plus difficile. Les coups de malchance, les opportunités qui se font rares, les échecs qui se multiplient et qui s'accumulent, bref une vie subie, étouffante et compliquée.

Certaines personnes ont une vision fataliste et déterminante de ce type de situation : celles à qui tout réussit ont de la chance, ou sont nées dans une famille favorisée. Celles qui n'ont pas de chance sont victimes des astres, ou de leurs origines. Leur discours est simple : « si ça ne se fait pas, c'est que ça ne devait pas se faire ». En gros, « la vie en a décidé ainsi ».

D'autres personnes, dont je fais partie, ont une vision résolument optimiste : la chance, le succès, l'attraction sont des notions subjectives qui dépendent avant tout d'un ensemble de comportements, d'attitudes, de décisions et surtout d'actions. Leur discours est différent : « si ça ne se fait pas, c'est que je n'ai pas fait ce qu'il fallait ».



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Je suis conférencier et formateur ; j'interviens principalement dans le domaine de la mémoire, la perception, l'attention mais également autour de la motivation, la réussite. Il y a plusieurs années notamment que j'interviewe différentes personnalités dites « à succès ». De par mon activité, j'ai également l'occasion de rencontrer chaque année des milliers de personnes qui partagent avec moi leur quotidien. Avec le temps et toutes ces rencontres, je peux vous assurer que j'ai une petite idée de ce qui fait la différence entre une personne dite attractive, qui attire donc à elle comme un aimant le meilleur de la vie, et les autres. Et je vous assure que tous ceux qui mènent une vie riche et aboutie appliquent consciemment ou non les mêmes principes dans leur quotidien.

La plupart des gens aimeraient changer. Souvent, je reçois des coups de fil, des emails et même des courriers de personnes qui me demandent de les aider à progresser. A réussir. A attirer le meilleur de la vie. On me demande souvent comment j'ai fait personnellement pour être invité sur des plateaux de télévision. Comment je m'y prends pour écrire tous ces livres, créer et alimenter mes sites, attirer toutes ces personnes en conférences, formations, séminaires. Où je trouve le temps pour réaliser toutes ces interviews, rédiger tous mes articles, ... tout en ayant beaucoup de temps libre ! Je vais vous faire un aveu : dernièrement, j'ai sorti un livre qui m'a été commandé : c'est l'éditeur qui est venu me chercher, je n'ai même pas eu à faire l'effort d'en trouver un.



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Alors quel est le secret ? Je vais vous le dire : au tout départ, je me suis fait aider. Comme bon nombre de personnes, j'ai lu des tas de livres sur le développement personnel, le succès, la réussite. Comme bon nombre de personnes un livre en a appelé un autre. Je me souviens d'une période où j'avalais des livres par dizaine. Jusqu'au jour où je me suis rendu compte que beaucoup de temps avait passé. Mais que rien n'avait vraiment changé pour moi. J'étais toujours au point de départ. C'est vrai, j'avais le sentiment d'avoir compris beaucoup de choses. Pour autant, ma vie n'avait pas vraiment changé. Tout simplement parce que je n'étais pas passé à l'action. Ou alors très peu.

J'ai cependant su saisir différentes opportunités : celles notamment de rencontrer des mentors qui m'ont permis d'avancer, de me mettre en mouvement. Par des échéances, des défis, des exercices pratiques. Ce n'est que des années plus tard que j'ai compris que changer, évoluer, est bien plus facile quand quelqu'un vous prend la main. Et surtout, quand vous l'écoutez.

Je ne sais pas ce que vous attendez de la vie. Peut être faites vous partie de ces rares personnes autonomes qui savent se prendre en main du matin au soir. Dans ce cas là, je ne peux que vous féliciter : votre vie est certainement plus simple et plus positive que la majorité.





## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Mais peut être faites vous justement partie de cette majorité qui procrastine mais qui aimerait tellement vivre une vie plus magique. Plus exaltante, plus attractive.

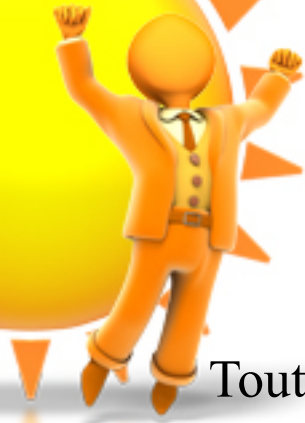
Il n'y a pas de formule secrète pour changer du jour au lendemain. Cependant, imaginez que se mettent en place progressivement des changements dans votre vie. En l'espace de quelques semaines, vous vous sentez plus sûr de vous, maître de votre destin. Vous avez le sentiment de contrôler la situation, de progresser, d'exister aux yeux des autres. Petit à petit vous prenez l'habitude d'agir, d'obtenir des résultats dans votre quotidien.

Au bout de quelques semaines, vous sentez que des événements positifs vous arrivent, que vous les attirez à vous. Et vous comprenez pourquoi, vous comprenez exactement ce qui se passe dans votre vie : dès lors, vous pouvez continuer sur cette nouvelle voie, car vous avez acquis les bonnes connaissances, les bonnes stratégies et les bons automatismes.

Il y a très longtemps que je forme, que j'enseigne mes différents savoirs. Sur Internet ou en présentiel. J'ai pris en considération tous ces facteurs que sont le temps, l'interactivité, le suivi. Voici ce que j'ai à vous proposer.

Tout ce que j'ai appris, éprouvé, testé, je le partage avec vous à travers un parcours de 52 vidéos, 3 ateliers, 365 mails, un groupe Facebook et différents outils complémentaires inédits.





## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Tout ce que vous avez à faire est super simple : chaque semaine, vous suivez une vidéo d'environ 5 minutes qui condense l'essentiel de ce que vous devez savoir.

Immédiatement après l'avoir visionnée, je vous propose un défi pratique à mettre en œuvre dans la semaine. Tous les jours, vous recevez un email de motivation, de pensée positive pour vous booster. A trois reprises, je vous donne rendez-vous pour un atelier de 2h00, en ligne et en direct et chaque jour sur Facebook pour partager des infos complémentaires. Tout au long du parcours et après vous avez accès à un outil original qui vous aide à trouver des solutions en cas de problème. Nous restons en contact, nous changeons et vous échangez avec les autres membres. C'est du concret : pas de blabla inutile, je vous propose des actions positives.

Pour faire partie de ce Parcours unique en France, je vous donne rendez-vous ici :

[http://les-secrets.com/Vie\\_positive/](http://les-secrets.com/Vie_positive/)

Inscrivez-vous et vous serez invité prochainement à rejoindre les autres membres qui, déjà, ont commencé à mettre en œuvre les fondamentaux d'une Vie Positive et Attractive.

Je vous souhaite le meilleur,

Vincent DELOURMEL



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

### Pour aborder la journée du bon pied

"J'ai participé au cours "Vie Positive" l'année dernière. Les sujets abordés sont très variés : de la condition physique au réseau d'affaire tout cela vu sous un angle positif plus des exercices pour passer du concept à la pratique. Les vidéos faites par Vincent permettent de relativiser les soucis du quotidien et d'aborder la journée d'un bon pied. Tout ceci pour dire que je recommande ce cours pour transformer sa façon de voir la vie et de se focaliser sur le positif".

Franck

### Ils ont participé, ils témoignent...

#### Un pas en avant

"C'était un pur moment de bonheur et surtout j'ai vraiment eu l'impression d'avoir fait un pas en avant, bref d'AGIR. Alors qu'avant je me donnais toutes les excuses pour ne pas le faire, je me suis rendu compte que dès que j'ai eu pris la décision de le faire, ma peur s'est fortement estompée pour au final me dire qu'elle n'était pas justifiée."

Joseph, à propos de la vidéo 3

#### Très, très satisfait !

"J'en profite pour vous dire que je suis très très satisfait de cette formation, de la qualité de vos vidéos, de votre professionnalisme et de votre disponibilité !! Si j'ai pas ma vidéo du jour je suis malade moi !!!! C'est une drogue ces vidéos !"

Morgan

#### J'ai ressenti cette envie de sourire

"En débutant ce programme avec toi Vincent, j'ai ressenti cette envie de sourire de tout ce que la vie nous donne et ce qu'on peut lui apporter. Voilà j'avais juste envie de partager ce moment que j'ai trouvé génial!"

Gilles.

#### Super moment

"Enfin, un super moment que je n'aurai pas pu avoir il y a 2 semaines. Mon humeur ne l'aurait pas permis..."

Guillaume

#### A tous les coups !

"Je peux vous assurer que ça marche à tous les coups."

Souad, à propos de la vidéo 4



## 16 idées pour une Vie Positive et Attractive

Ce livre est la propriété exclusive  
de Vincent DELOURMEL.  
Toute reproduction, même partielle,  
est strictement interdite.

Pour tout savoir sur votre mémoire, pour optimiser votre potentiel  
personnel, je vous invite à me rejoindre sur :

<http://les-secrets.com>