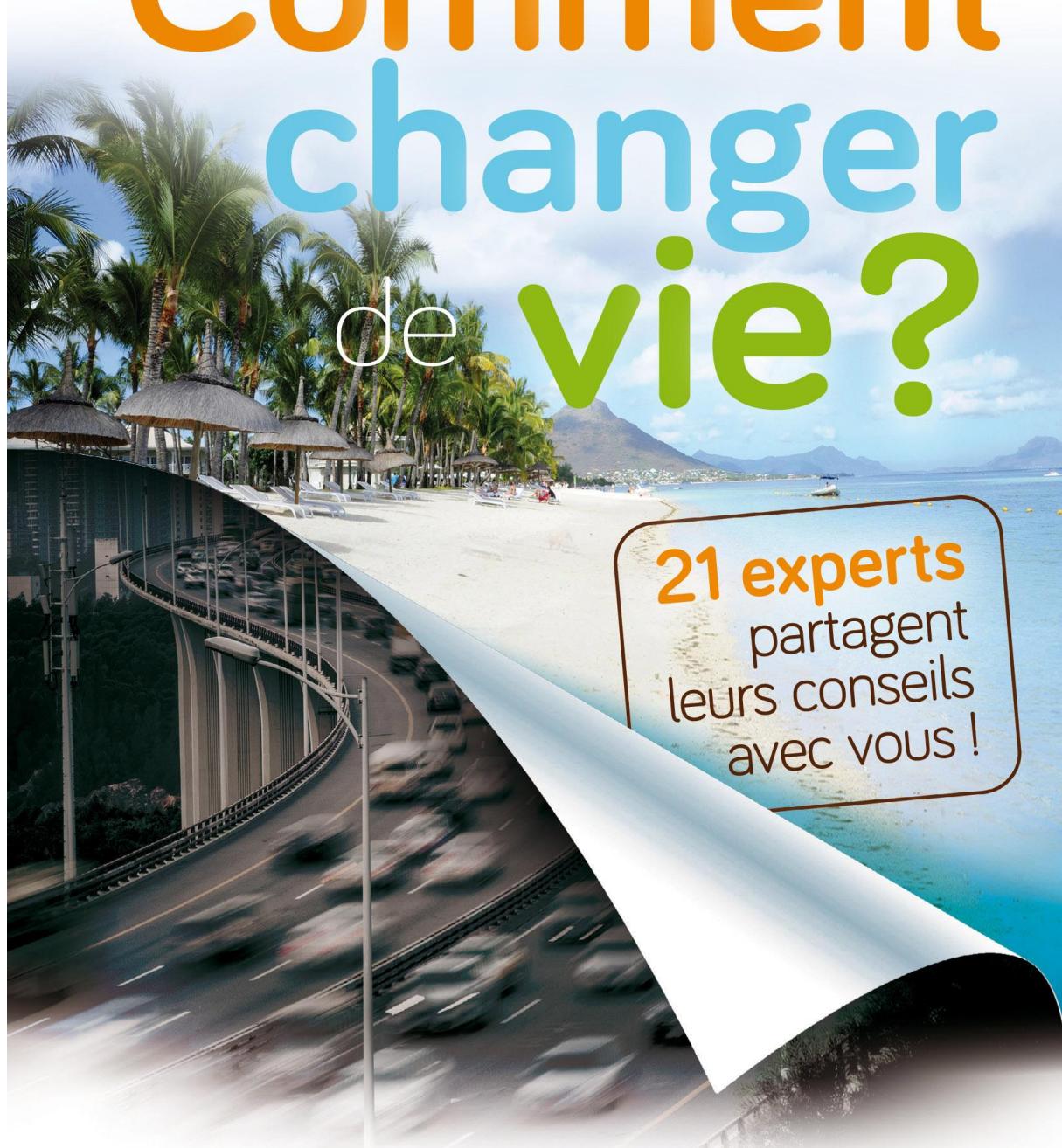


Comment changer de vie?

21 experts
partagent
leurs conseils
avec vous !



AVANT-PROPOS

Le désir de réussir sa vie est un sentiment partagé par tout le monde. Pour cela nous avons tous, en potentiel, un capital de création et d'action que nous pouvons faire fructifier... ou pas. Et quels que soient notre point de départ, notre âge, notre situation, nous portons en nous le pouvoir d'améliorer, de modifier ou de changer notre vie en mieux.

Pour construire cette vie plus stimulante, plus riche et plus harmonieuse à laquelle vous aspirez peut-être, vous devrez d'abord identifier clairement vos buts et vos rêves. Ce sont ces défis qui vous feront vibrer, grandir et qui réveilleront en vous ce potentiel créateur.

Pour changer de vie il vous faudra certainement prendre des risques, conserver votre motivation et votre énergie intactes, et probablement surmonter de nombreux obstacles. Vous trouverez dans cet E-book de nombreuses techniques et de très précieux conseils pour vous aider dans cette magnifique aventure.

Je vous souhaite un beau voyage vers votre nouvelle vie... Et surtout n'oubliez jamais que vous méritez vos rêves ! Alors faites tout pour les réaliser... 2

Dominique LOPIN, fondateur de jechangemylife.com

Un grand MERCI à tous les contributeurs de cet E-book

Nathalie ANTONIO GIRAUD, Aurore BELLE, Daniel BLOUIN, Annabelle BOYER, Nicolas CHÉNÉ, Hayer DAHMAN, Cindy ESCLAPEZ, Patrick LEROUX, Mathias LOOP, Grégory MAS, Olivier ROLAND, Emmanuel ASTIER, Roland MOLLE, Sébastien VAQUIER, Alexandre WANLIN, Virginie CROISÉ, Frédéric CANEVET, Loïc PHILLIPART, Uriel, Nathalie CARIOU, Dominique LOPIN

Sans oublier notre correcteur et conseiller en écriture

Dominique MOUSNIER-LOMPRÉ <http://www.notabene-ep.fr>

Et notre graphiste pour la superbe couverture de l'E-Book

Lénaïc LOPIN www.facebook.com/peoplestudio.design.packaging

TABLE DES MATIERES

AVANT-PROPOS	2
TABLE DES MATIERES	3
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL	5
Comment rédiger votre « Plan de Vie »... Une phrase de seulement 35 mots pour changer de vie..	6
Six images pour changer de vie	9
Muscler votre « Engagement » pour changer de vie !	12
5 secrets pour concrétiser ce projet qui vous tient tant à cœur.....	15
Attendez-vous d'avoir la permission pour créer la vie de vos rêves ?.....	18
Vivre ses Rêves : 3 Étapes pour commencer à Changer de Vie	21
Choisir sa vie	25
Comment progresser sans nécessairement changer de travail ou de carrière ?	27
L'authenticité de la communication non verbale	30
Adieu la PROCRASTINATION !.....	34
Comment atteindre ses objectifs ?	39
Transformer ses frustrations	42
La vie est une question de OUI ou de NON !	46
La concentration.....	50
Le bonheur d'être soi.....	53
7 trucs pour cesser de remettre à plus tard	56
Commencez par donner l'exemple !.....	58
Voulez-vous avoir des regrets comme la plupart des gens ?.....	60
Comment changer de vie avec un simple mot !	63
Mais la loi de l'attraction, ça ne marche pas !	66
12 outils indispensables pour une vie consciente	70
SANTÉ, ÉNERGIE, BIEN-ÊTRE	74
Cuisiner sans gluten : pourquoi, comment ?	75
Comment réussir sa carrière grâce à l'hypnose.....	80
Le Sucre en Cuisine, une histoire de passion et de trahison !	83
Le Journal de gratitude : un rituel Bonheur à Créer pour Changer de Vie !	87
Reprenez le contrôle de votre état d'esprit en appliquant ces 3 clefs	91
Respiration abdominale : la technique de relaxation en 4 étapes	94

Le sport pour améliorer notre santé et notre bien-être.....	97
VIE PROFESSIONNELLE, CARRIERE	101
Changer sa vie en stimulant sa créativité	102
Reconversion professionnelle, comment garder le cap dans la tempête ?.....	105
Comment améliorer sa concentration et donc son efficacité ?.....	108
Comment organiser des réunions efficaces ?.....	112
Comment Vendre en Ligne : 4 Secrets de Millionnaires.....	115
De salarié à entrepreneur.....	118
Développement personnel	122
ARGENT, BIEN-ÊTRE FINANCIER	125
Atteindre la Liberté Financière Absolue en 8 Étapes.....	126
Vivre sans travailler	133
Comment devenir millionnaire.....	139
La meilleure façon de faire des économies, c'est de gagner plus.	141

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Comment rédiger votre « Plan de Vie »... Une phrase de seulement 35 mots pour changer de vie.

Dominique LOPIN

Le désir de réussir sa vie est un sentiment partagé par l'immense majorité des habitants de notre planète. En général, les projets de vie portés par chacun de nous sont définis par deux priorités : ce que nous voulons devenir et ce que nous voulons construire (et laisser derrière nous).

Mais si de nombreuses personnes rêvent de changer de vie, rares sont celles qui construisent et planifient réellement leur projet et encore plus rares celles qui passent vraiment à l'action. Les 3 principales raisons, qu'on appelle aussi « **pensées limitantes** », pour lesquelles elles ne passent pas à l'action sont :

- **la peur** (de l'inconnu, de quitter sa situation, de ne pas être à la hauteur, d'échouer...)

Pourtant une grande partie de notre succès repose sur notre capacité à gérer les expériences négatives, ce que certains appellent l'échec, et qui n'est en fait qu'une étape vers le succès.

- **le manque d'argent** (pour réaliser son projet, changer de lieu de résidence, se former...)

- **le manque d'idées** (on est insatisfait de sa vie actuelle mais on n'est pas en mesure d'énoncer clairement ce qu'on attend vraiment de la vie)

Changer sa vie, ou la réinventer, ne signifie pas faire tout et n'importe quoi au motif qu'il faut absolument changer. Ce qui est sûr en revanche, c'est que si la vie dans laquelle vous êtes engagé(e) ne vous satisfait pas ou plus, alors il est temps d'agir pour sortir de cette impasse.

Alors si vous avez vraiment le désir de changer de vie, sortez un crayon et une feuille de papier et commencez par rédiger votre « Plan de Vie ».

[Téléchargez gratuitement un modèle de « Plan de Vie » à compléter.](#)

C'est fait, vous avez votre papier et votre crayon ? Alors, pour commencer à changer de vie en mettant de votre côté les meilleures chances de réussite, vous allez emprunter aux meilleurs, aux champions, l'un des secrets de leur succès... **La préparation mentale !**

Tous les grands leaders de ce monde (sportifs, célébrités, grands patrons, politiques...), la grande majorité de ceux qui réussissent vraiment dans leurs domaines ne connaîtraient pas ce succès sans l'aide précieuse de coachs ou d'experts en préparation mentale. Grâce à leur aide ils ont pu combattre et se débarrasser des effets négatifs des pensées limitantes, et libérer ainsi leur plein potentiel.

«Dans la vie tous les gagnants s'inspirent de modèles et de techniques qui réussissent... »

Voici le premier exercice de préparation mentale que j'ai élaboré spécialement pour VOUS, et pour tous ceux et toutes celles qui aspirent à changer de vie. Il est facile à mettre en œuvre et ne nécessite aucune connaissance particulière. Seule contrainte, vous devrez consacrer 10 à 15 mn par jour de votre temps pour répéter les exercices proposés.

Avouez que pour changer de vie, ce n'est pas cher payer ! Et surtout ne vous y trompez pas ! Même si ces exercices peuvent vous paraître simples, leurs résultats sont étonnantes.

Étape 1- Rédigez votre « Plan de vie »

C'est à la fois un exercice simple et complexe car vous allez jeter les bases de votre nouvelle vie. Trouvez-vous un endroit au calme et réfléchissez à ce que vous voulez dans tous les domaines de votre vie (professionnel, familial, financier, intellectuel...). Pour cela vous pouvez vous aider de [**« La Roue de la Vie »**](#) et des 8 principaux domaines proposés.

Un « Plan de vie » est une orientation que l'on se donne, à ce stade il n'est pas utile d'entrer dans les détails.

Que voulez-vous faire de votre vie, quels sont vos rêves, vos ambitions, quel est votre but ? Surtout à ce stade faites abstraction des obstacles, en particulier financiers ! Imaginez et créez la vie que vous voulez, celle dont vous rêvez... No limit !

Un « Plan de vie » clair et efficace tient en 35 mots seulement.

Et si la page blanche vous paralyse, voici un « Plan de vie » type à compléter et à adapter : exercice aussi disponible en vidéo_« Coaching vidéo – Le plan de vie » disponible sur le blog.

« Je vais vivre avec ... (ma chérie, ma famille, mon conjoint, mettez les prénoms...) dans... (une belle maison, décrivez-la, un super appart', un camping-car...) situé... (au bord de la mer, à la campagne, à la montagne, à la ville, indiquez le lieu précis, le quartier ...)... où j'exercerai l'activité de... (consultant, menuisier, artiste, journaliste, bénévole, rentier...) tout en consacrant du temps à ma ou mes passion(s) préférée(s)... (jardinage, sport, musique, voile, lecture, sorties, voyages...).

Une fois rédigé, votre « Plan de Vie » n'a pas vocation à terminer au fond d'un tiroir ou dans un obscur fichier de votre ordi. Imprimez- le sur une feuille, collez-le sur votre agenda ou sur le bureau de votre ordi, fixez-le sur le miroir de votre salle de bain, gardez-le sur vous, dans une poche... Vous devez le lire tous les jours ! Vos yeux, votre esprit doivent s'en imprégner ! Désormais c'est votre grigri... Et pour un effet « booster » encore plus étonnant, matérialisez votre plan de vie dans un « **Vision Board** ».

[**Téléchargez gratuitement un modèle de « Vision Board » à compléter.**](#)

7

Étape 2 – Faites de l'autosuggestion consciente !

« Toute idée, bonne ou mauvaise, que l'on se met dans la tête, devient une réalité... » Cette célèbre citation est du Docteur Coué qui s'est inspiré des effets inattendus de remèdes inactifs, (le célèbre effet placebo), pour mettre au point sa célèbre méthode d'autosuggestion consciente. Cette méthode consiste à se répéter, le matin au réveil et le soir au coucher, une affirmation qui vous est utile. Faites-vous aussi de l'autosuggestion consciente (et positive) pour que votre « Plan de vie » devienne réalité. Vous pouvez par exemple répéter la phrase suivante :

« J'ai un but dans la vie. Mon but est de... (Énoncez votre « Plan de vie »)... Et chaque jour mon subconscient me suggère des idées pour atteindre ce but. »

Répétez cette affirmation tous les jours 20 fois au réveil (moi je le fais pendant ma séance de sport) et 20 fois au coucher. La répétition est très importante, c'est la base de l'autosuggestion consciente. C'est une technique très efficace je vous le garantis !

Cet article fait partie du programme « Les 7 premières actions pour changer de vie ».

Pour recevoir GRATUITEMENT la Vidéo de coaching et le Guide « Les 7 premières actions pour changer de vie » rendez-vous sur www.jechangemylife.com/

Dominique LOPIN, fondateur de jchangeMyLife.com

Dominique LOPIN est, par son propre vécu et son expertise, un véritable coach de vie. Il a personnellement changé de vie 3 fois !

Par son itinéraire, ses expériences, ses rencontres, il a appris que pour obtenir plus de la vie il faut demander plus et oser faire les choses.

Homme d'action, pédagogue et motivant, il propose sur son blog des idées solides et originales, simples à mettre en pratique pour changer sa vie. Alors si vous souhaitez effectuer un changement dans votre vie ou dans votre carrière, mais que vous n'osez pas, rendez-vous sur www.jechangemylife.com/

Six images pour changer de vie

Comment réaliser facilement un «Vision Board» pour visualiser vos objectifs et changer de vie.

Dominique LOPIN

Pour comprendre et réaliser cet exercice il est recommandé d'avoir au préalable rédigé son « Plan de Vie » Vous pouvez le faire maintenant en cliquant sur le lien ci-dessous.

Étape 1- Rédigez votre « Plan de vie »

Étape 2 – Réaliser facilement un « Vision Board » avec vos 6 images

Rappelez-vous que dans l'exercice N°1 « Le plan de vie », vous avez imaginé la vie dont vous rêvez. L'objectif de cet exercice est maintenant de rendre « réelles » les choses que vous désirez, et ensuite de vous employer à les réaliser.

Le « vision board » sera donc la représentation visuelle de votre « Plan de vie ». En effet, transformer vos idées en images décuple le potentiel de votre esprit et vous permet de mieux organiser votre pensée. Et en associant ces deux outils, « Le plan de vie » et le « vision board » vous serez guidé par un but précis.

« Une personne guidée par un but précis possède un esprit positif et une énergie puissante. »

[Téléchargez gratuitement un modèle de « Vision Board » à compléter.](#)

Construisez votre « vision board ».

Votre « vision board » est un collage d'images ou de photos qui matérialisent vos projets. Le principe est de connecter ses rêves, ses objectifs de vie, à des images inspirantes. Pour réaliser cette carte il suffit tout simplement de collecter les images (issues d'albums photos, de découpage dans les magazines, imprimées ou collées depuis Google images...) qui matérialisent au mieux votre « Plan de vie », et de les rassembler sur un support.

Exemple : Voici le « vision board » de Sébastien qui a le « Plan de vie » suivant : « Je veux vivre avec Claire, dans une belle maison, située au bord de la mer, où j'exercerai la profession de coach, tout en consacrant du temps à ma passion, le jardinage... » Sébastien aime aussi les belles voitures !

Ma « Carte aux trésors »



10

Pour chaque image rajoutez une affirmation écrite qui précise votre objectif. Si vous respectez le modèle de votre « Plan de vie », votre « vision board » idéal devrait être illustré par 5 à 6 images fortes et motivantes pour vous. Placez-vous (votre photo) au centre du panneau d'affichage et disposez vos objectifs (images) de vie autour de vous.

Positionnez votre « vision board » dans un endroit où vous allez le voir tous les jours.

Si vous avez réalisé votre tableau de visualisation depuis un support informatique (Word, Powerpoint...) il sera facile de le positionner sur votre « bureau » ou sur votre smartphone, voire de l'imprimer et de l'afficher dans votre salle de bains ou votre cuisine.

Dans le cas où vous avez construit votre tableau de visualisation sur un panneau de carton (un vieux calendrier est un support idéal) vous pouvez aussi le photographier et le mettre comme fond d'écran sur le bureau de votre ordi ou sur l'écran de votre smartphone.

La réalisation de votre « vision board » est un moyen très ludique de visualiser clairement vos objectifs, tout en passant un moment de créativité et de détente. Vous pouvez le réaliser seul, mais si vous êtes en couple il est préférable d'associer votre chéri(e) à sa réalisation afin de valider que vous partagez bien les mêmes rêves (c'est mieux) !

Votre tableau de visualisation n'est pas un outil figé dans le temps.

Vous pouvez naturellement le faire évoluer ou le modifier en fonction de l'avancement ou de l'évolution de certains de vos objectifs de vie. Maintenant c'est à vous de jouer... À vos ciseaux ou copier/coller !

Et pour un effet vraiment « booster » pour changer votre vie, n'oubliez pas d'associer à votre « vision board » les exercices « Le plan de vie » et l'autosuggestion consciente.

Cet article fait partie du programme « Les 7 premières actions pour changer de vie ».

Pour recevoir GRATUITEMENT la Vidéo de coaching et le Guide « Les 7 premières actions pour changer de vie » rendez-vous sur www.jechangemylife.com/

Dominique LOPIN, fondateur de jechangeMyLife.com



Dominique LOPIN est par son propre vécu et son expertise un véritable coach de vie. Il a personnellement changé de vie 3 fois !

Par son itinéraire, ses expériences, ses rencontres, il a appris que pour obtenir plus de la vie il faut demander plus et oser faire les choses.

Homme d'action, pédagogue et motivant, il propose sur son blog des idées solides et originales, simples à mettre en pratique pour changer sa vie. Alors si vous souhaitez effectuer un changement dans votre vie ou dans votre carrière, mais que vous n'osez pas, rendez-vous sur :

www.jechangemylife.com/

Muscler votre « Engagement » pour changer de vie !

Dominique LOPIN

Qui n'a pas eu un jour l'intention de se remettre au sport, d'arrêter de fumer, de perdre du poids, d'apprendre l'anglais, de changer de job, de mettre de l'argent de côté, ou encore de changer de vie... ?

Nous débordons souvent de bonnes intentions, surtout en début d'année ! Mais vous savez comme moi que nous allons rarement jusqu'au bout de nos projets.

Que ce soit au niveau personnel ou professionnel nos bonnes intentions ne manquent pas, mais elles survivent rarement aux autres priorités qui surviennent tous les jours dans notre quotidien. Et en fin de compte c'est la volonté d'aller jusqu'au bout qui nous fait cruellement défaut.

Et si nous laissons si facilement nos belles intentions sur le bas-côté de la route, c'est pour une raison simple... **C'est que nous ne sommes pas vraiment « Engagés ».** Mes ami(e)s, « L'Engagement » est la condition essentielle sur laquelle repose la réussite de tout projet.

Mais « L'Engagement » c'est quoi exactement ?

L'engagement est une force qui nous fait avancer, et surtout nous empêche de nous arrêter en cours de route lorsque nous voulons atteindre un objectif précis.

Plus notre « Engagement » sera grand, plus notre énergie et notre enthousiasme pour concrétiser nos projets seront grands. Et retenez que : « *Une personne « engagée » est beaucoup plus motivée pour réaliser les actions qu'auparavant elle n'avait de cesse de reporter.* »

Les 5 étapes de « L'engagement ». Exercice en pas à pas...

1/ Fixez-vous un objectif par écrit.

Cet objectif doit être clair, précis et concis. Par exemple si votre intention est de mettre de l'argent de côté. **« A partir de (la date précise) je m'engage à mettre de côté 10% de mon salaire. Et dans (X mois ou années) je disposerai de la somme de (X euros) pour financer mon projet de (votre projet). Date et signature. »**

Autre exemple si votre bonne intention est de faire du sport **« A partir de (la date précise) je m'engage à faire 3 séances de sport par semaine d'une durée de (exemple 30 mn). Et dans (X semaines ou mois) je serai capable de (faire 10 allers retours dans la piscine, courir 1 heure, faire 100 pompes...). Date et signature »**

Enfin si votre projet est de changer de vie ([Voir Plan de Vie](#)) **« A partir de (la date précise) je m'engage à vivre avec Alex, dans un bel appartement situé au bord de la mer, où j'exercerai le métier de photographe, tout en consacrant du temps à mon sport favori, le kitesurf. Date et signature».**

Muscler votre « Engagement »... l'essentiel.

1/ Fixez-vous un objectif par écrit

2/ Répétez votre « Engagement » chaque jour

3/ Parlez de votre « Engagement » à vos proches

4/ Partagez votre « Engagement » avec un groupe

5/ Matérialisez votre « Engagement » par une preuve

Plus vos intentions seront claires et précises (et impérativement chiffrées car votre cerveau, tout comme un ordinateur, aime les données précises) plus votre « Engagement » sera fort et plus vos chances d'atteindre votre objectif seront élevées.

2/ Répétez votre « engagement » chaque jour.

Vous allez répéter votre « Engagement » 20 fois par jour, soit 10 fois le matin au réveil (dans votre salle de bain) et 10 fois le soir au coucher (en vous brossant les dents). La répétition est très importante, c'est la base de l'autosuggestion consciente.

3/ Parlez de votre projet à vos proches, à vos amis.

Le fait de parler de son projet à ses amis ou à ses proches est un moyen efficace de renforcer sa motivation et son « Engagement ». D'une part, cela peut nous permettre, au fil des échanges, d'affiner notre projet, et d'autre part cela nous « Engage » vis-à-vis des autres à tenir encore plus notre « Engagement »... Sauf si vous tenez absolument à passer pour un « loser » !

4/ Créez ou trouvez un groupe de soutien.

Si vous en avez la possibilité trouvez-vous un groupe de soutien qui partage le même « Engagement » que vous. Par exemple si votre intention est de perdre du poids, d'arrêter de fumer, de faire du sport, de mieux gérer votre budget, etc., en quelques minutes seulement sur Google vous avez la possibilité de dénicher l'association adéquate qui vous aidera à tenir votre « Engagement ». Vous pouvez alors vous attendre à ce que tous les membres collaborent et se soutiennent de la meilleure manière pour entretenir la motivation de chacun, donc la vôtre !

5/ Matérialisez votre engagement par une preuve !



Pour télécharger votre « Certificat d'Engagement » cliquez ici.

En guise de preuve supplémentaire de votre « Engagement » je vous propose de télécharger gratuitement un « certificat d'Engagement » qu'il vous suffit de compléter avec le texte de votre « Engagement ». Remplissez ce certificat et signez-le. Mais attention mes ami(e)s, comprenez bien que ce n'est pas un acte anodin, vous faites là un premier pas essentiel... Vous vous « engagez » !

14

Cet article fait partie du programme « Les 7 premières actions pour changer de vie ». Pour recevoir GRATUITEMENT la Vidéo de coaching et le Guide « Les 7 premières actions pour changer de vie » rendez-vous sur www.jechangemylife.com/

Dominique LOPIN, fondateur de jechangeMyLife.com



Dominique LOPIN est, par son propre vécu et son expertise, un véritable coach de vie. Il a personnellement changé de vie 3 fois !

Par son itinéraire, ses expériences, ses rencontres, il a appris que pour obtenir plus de la vie il faut demander plus et oser faire les choses.

Homme d'action, pédagogue et motivant, il propose sur son blog des idées solides et originales, simples à mettre en pratique pour changer sa vie. Alors si vous souhaitez effectuer un changement dans votre vie ou dans votre carrière, mais que vous n'osez pas, rendez-vous sur www.jechangemylife.com/

5 secrets pour concrétiser ce projet qui vous tient tant à cœur

Nathalie Antonio Giraud



CONCRETISER SON PROJET, OU COMMENT SORTIR DE SON MENTAL POUR VIVRE SA VIE !

15

Avant de créer Rêv'elle Coaching, j'ai longtemps eu beaucoup de projets qui tournaient dans ma tête mais qui ne voyaient jamais le jour.

Un jour : une idée

Le lendemain : une autre idée, tout aussi enthousiasmante...

Entre les deux : LE DOUTE et L'INACTION !

Au final, les mois passaient et rien ne se concrétisait !

Et puis, un jour j'en ai eu assez, j'ai décidé de me former, d'apprendre de ceux qui passaient régulièrement à l'action et parvenaient à construire la vie qui leur plaisait.

Voici les 5 secrets que j'en ai retirés et que j'applique toujours pour continuer d'avancer sur mon chemin et vivre de ma passion !

SECRET 1 : POUR AGIR PLUS, ACTIVEZ VOTRE PHYSIOLOGIE

D'Anthony Robbins, "L'éveil de votre puissance intérieure"

Les choses ont commencé à réellement changer pour moi le jour où j'ai réalisé qu'en activant davantage mon corps, je prenais l'habitude d'être plus active et d'agir davantage.

Je ne parle pas forcément de sport (bien que ce soit un outil excellent) mais de bouger de manière plus générale.

Reprenez l'habitude de sentir vos sensations : le chaud, le froid, la faim, la soif etc.

Étirez-vous plus souvent.

Dansez, marchez davantage, respirez à fond... Occupez l'espace.

L'objectif ici est de **mettre le corps en mouvement pour sortir de l'emprise de votre tête**.

SECRET 2 : COMMENCEZ AVANT D'ÊTRE PRÊT.

de Marie Forleo.

Se lancer pour concrétiser son projet, c'est un peu comme apprendre à faire du vélo.

Vous pouvez en parler avec des amis, visionner des formations qui vous expliquent les forces qui entrent en jeu pour vous permettre de tenir l'équilibre, réfléchir au positionnement de vos pieds sur les pédales, regarder en boucle les pros du Tour de France... tant que vous n'êtes pas monté sur le vélo... RIEN NE PEUT SE PASSER !

Attendre d'être prêt à 100 % est une illusion.

Montez sur le vélo tout de suite. Vous voulez développer une activité de coaching, commencez à coacher bénévolement. Vous voulez être photographe, photographiez pour des amis. Vous voulez faire une conférence, commencez à chercher une salle...

Le secret ici est de recontacter votre audace d'enfant et de **vous lancer avant que votre mental ait le temps de vous en empêcher.**

16

SECRET 3 : REPÉREZ VOS ACTES D'AUTO-SABOTAGE.

de Gay Hendricks dans son livre « Le grand bond »

Gay Hendricks aborde la notion d'**auto-sabotage** sous un angle passionnant. Il pense que nous avons tous une « limite de bonheur/succès/abondance... » qui a été fixée de manière inconsciente dans notre enfance.

Par exemple : on ne peut pas être riche ET heureux en amour.

Comment ça se traduit :

Tout va bien, vous vous sentez heureuse, vous venez d'avoir de nouveaux clients et PAF, tout d'un coup, des idées noires viennent gâcher votre journée, vous vous énervez contre votre conjoint ou vos enfants sans savoir pourquoi ... Ça vous parle ?

D'après lui, lorsque cela se produit, c'est que nous sommes prêtes à passer au-dessus de notre limite donc nous nous sabotons pour redescendre sous notre seuil.

Le remède :

1. en prendre conscience pour stopper le phénomène,
2. laissez venir à soi le message positif qui cherche à nous faire avancer.

SECRET 4 : COMPORTEZ-VOUS COMME UNE PRO

de Steven Pressfield, « la Guerre de l'Art »

Que feriez-vous, que penseriez-vous, comment agiriez-vous si vous aviez déjà concrétisé votre projet et réussi à le développer autant que vous aimeriez ?

Que feriez-vous de différent tous les jours, si vous abordiez votre projet avec le plus grand professionnalisme ? Comment seriez-vous organisé ?

Changer de mentalité et passer de l' « amateur » au « professionnel » peut faire toute la différence dans le niveau d'énergie et d'engagement que l'on met dans son projet.

Comportez-vous comme le spécialiste de votre domaine et vous verrez votre vie se transformer.

SECRET 5 : CULTIVEZ VOTRE CRÉATIVITÉ

De nombreux changements dans ma vie sont arrivés grâce à l'écriture, au collage, au dessin. J'ai pendant longtemps cherché ma voie.

Tout a commencé à s'éclaircir pour moi quand je me suis mise à écrire des contes de personnages qui avaient trouvé leur voie et la suivaient. C'était du domaine de l'imaginaire mais ça a débloqué quelque chose au fond de moi qui m'a permis d'enfin oser regarder mes rêves en face !

Sortez de votre tête, utilisez vos mains : écrivez, peignez, dessinez....

17

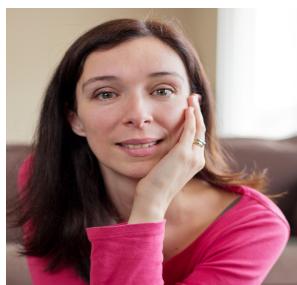
Nourrir sa créativité, c'est raviver sa flamme intérieure, celle qui nous porte, nous montre la direction, nous fait prendre conscience de ce qui nous passionne.

Nathalie Antonio Giraud

Je suis spécialisée dans l'accompagnement des femmes qui veulent vivre pleinement de l'activité qui les passionne.

Après une carrière dans la vente et le marketing, je me suis formée au coaching, à la PNL et à l'art thérapie. Aujourd'hui, avec Rêv'elle Coaching, j'aide les femmes qui ont créé leur activité à oser (se) vendre sans vendre leur âme, à révéler leur potentiel de manière authentique et à reprendre confiance et légitimité pour trouver leurs premiers clients.

<http://revellecoaching.com>



Attendez-vous d'avoir la permission pour créer la vie de vos rêves ?

Nathalie Antonio Giraud

Comment oser réaliser ses rêves ?

Cette semaine, j'ai compris pourquoi j'avais tant de difficultés à avancer sur le livre que je suis en train d'écrire. Après tout, je connais et j'utilise au quotidien toute une palette d'outils de coaching et de développement personnel. Alors ? Qu'est-ce qui bloque ?



18

C'est au détour d'une discussion que j'ai compris !

La semaine dernière, quelqu'un m'a dit : "tu as le droit d'écrire ton histoire."

Et là, ça a été le déclic. J'ai réalisé que jusqu'à alors, je ne m'étais pas donné la permission d'écrire, d'exprimer tout ce que j'avais à dire. Je me limitais à ce que je pensais que D'AUTRES auraient envie de lire !

LE PROBLEME

Avez-vous déjà eu le sentiment diffus que vous attendiez au fond de vous la permission de concrétiser vos rêves ?

- l'accord de vos parents, de votre conjoint,
- un signe inratable de l'univers,
- un professionnel qui viendrait vous dire : "ça y est, tu es prêt, lance-toi !",
- des gens du même métier que vous qui vous reconnaissent comme « l'un des leurs »...

LA SUPER NOUVELLE

Vous n'avez pas besoin d'attendre leur permission pour **OSER** !

ALORS COMMENT OSER ?

1. Autorisez-vous à vous lancer.

N'attendez-plus que l'extérieur décide à votre place. La certitude dont vous avez besoin ne peut venir que de l'action et de l'intérieur.

Reconnectez-vous à vous-même : prenez soin de vous, de votre corps, de vos émotions, de vos envies. Accueillez vos doutes et vos peurs. Ils sont tout à fait normaux et font partie de la vie.

Toutefois, ce ne sont pas eux qui décident !

Donnez-vous la permission de faire ce qui vous tient à cœur.

Clarifiez ce que vous voulez obtenir, donner, partager, créer et... lancez-vous.

La personne qui m'a permis d'avoir mon "déclic" a rajouté : "Si les gens n'aiment pas ton livre, ils n'auront qu'à écrire le leur !" Simple et tellement vrai !

2. Autorisez-vous à rater.

Se donner la permission d'oser réaliser ses rêves, c'est prendre le risque de réussir ET d'échouer !

Mais votre passion, **votre rêve ne peut pas échouer**. Les actions, les méthodes, les stratégies peuvent demander des modifications, des ajustements voire des changements radicaux mais ce qui vous fait vibrer est LÀ à l'intérieur de vous, déjà vivant, et ne peut pas échouer !

Autorisez-vous une bonne fois pour toutes à tester, à chercher ce qui fonctionne, ce qui ne fonctionne pas. Autorisez-vous à rater ET à recommencer !

19

3. Autorisez-vous à apprendre et à progresser.

Sortez de la logique du "tout ou rien". Créer la vie de ses rêves est un chemin, parfois tortueux.

Autorisez-vous à apprendre, à découvrir, à être patient, à progresser rapidement ou doucement...

Pour créer son activité et en vivre, il y a bien sûr des **approches qui fonctionnent** mieux que d'autres, mais pas un seul et unique mode d'emploi. **À vous de trouver le vôtre, de tracer votre chemin.**

Et si malgré tout vous avez un doute, laissez-moi vous donner la permission :

«Vas-y ! Tu peux le faire ! Tu as le droit de remplir les blancs !»

Donnez, vous aussi, la permission à un proche, un(e) ami(e) d'oser, de passer à l'action, de se lancer, de faire ces choses qui lui tiennent tant à cœur. Rien de tel que de faire pour d'autres ce qu'on aimerait faire pour soi !

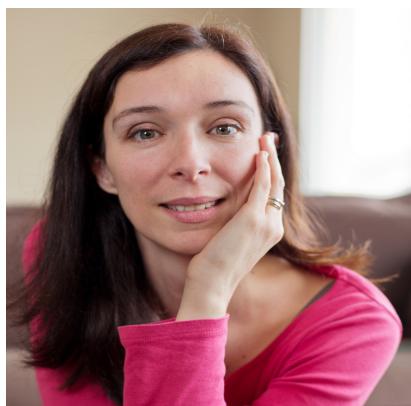


Nathalie Antonio Giraud

Je suis spécialisée dans l'accompagnement des femmes qui veulent vivre pleinement de l'activité qui les passionne.

Après une carrière dans la vente et le marketing, je me suis formée au coaching, à la PNL et à l'art thérapie. Aujourd'hui, avec [Rêv'elle Coaching](#), j'aide les femmes qui ont créé leur activité à oser (se) vendre sans vendre leur âme, à révéler leur potentiel de manière authentique et à reprendre confiance et légitimité pour trouver leurs premiers clients.

<http://revellecoaching.com>



Vivre ses Rêves : 3 Étapes pour commencer à Changer de Vie

Aurore BELLE

Vivre ses rêves n'est pas une utopie. C'est possible et ça commence par une décision !



Celle de ne pas vivre une vie médiocre mais de choisir de **vivre ses rêves**, de vivre une vie exceptionnelle et sans regrets.

Dans cet article, je vous propose un petit guide pratique en 3 étapes à suivre pour vivre ses rêves !

21

Étape 1 pour Vivre ses Rêves : décider !

La première étape pour vivre ses rêves est de prendre la décision de les vivre ! Cela peut paraître évident mais combien de personnes ne font que rêver sans jamais passer à l'action pour réaliser leurs rêves ?

- Votre première décision doit consister à **transformer vos rêves en objectifs**. Ne pensez plus à vos rêves en vous disant que ça restera un rêve. Au contraire, **changez votre vocabulaire** et parlez maintenant d'objectif ou de projet. Ce simple changement de vocabulaire va commencer à jouer sur votre subconscient...
- La deuxième décision que vous devez prendre est celle d'arrêter de trouver des excuses. Pour cela, ne vous posez pas la question du « Comment » vous allez réaliser vos rêves. C'est encore trop tôt. Cherchez plutôt à répondre à la question « Pourquoi ». En arrêtant de vous focaliser sur les raisons qui vous empêchent de vivre vos rêves et en vous concentrant sur votre vision et votre motivation profonde à atteindre vos objectifs, vous verrez petit à petit des solutions se présenter à vous...

Étape 2 pour Vivre ses Rêves : croire que c'est possible !

Maintenant que vous ne parlez plus de rêve mais d'objectif, vous devez aller un peu plus loin et croire que c'est réellement possible.

Au début, vous aurez certainement des blocages intérieurs et vous pourriez être sceptique.

C'est normal ! Ces blocages viennent du **conditionnement de notre subconscient** depuis notre enfance.

Posez-vous la question : ***vos rêves sont-ils en adéquation avec le mode de vie que vous avez eu depuis votre enfance ? Ou au contraire, rêvez-vous d'une vie meilleure et différente de celle des personnes de votre entourage ?***

La plupart des gens sont dans le deuxième cas et c'est pour cette raison que c'est plus difficile pour eux.

- Si vous rêvez d'être millionnaire et que vous êtes issu d'une famille modeste, il va d'abord falloir convaincre votre subconscient que c'est possible. Car oui, il est possible de devenir millionnaire en ne partant de rien (la majorité des millionnaires sont dans ce cas !).
- Par contre, si vous êtes issu d'une famille de millionnaires, il sera beaucoup plus facile pour vous d'accepter l'idée que devenir millionnaire est possible ! Même si vos parents ne vous donnent pas un seul centime pour vous aider, vous réussirez plus facilement car vous n'aurez pas de blocages intérieurs !

22

Les affirmations sont un excellent exercice pour reconditionner votre subconscient.

Écrivez au présent et à la première personne une phrase décrivant de manière précise la réalisation de votre objectif.

Par exemple, « ***Au 1er janvier 2019, j'ai 1 million d'euros de patrimoine et je suis libre financièrement.*** »

Relisez vos affirmations tous les matins. Cela ne prend que quelques minutes et cela va permettre à votre subconscient d'accepter cette idée, non pas comme farfelue, mais comme un objectif atteignable.

La difficulté dans cette étape peut venir de votre entourage. Vous allez commencer à changer d'état d'esprit et à vous ouvrir à de nouvelles possibilités.

Mais les personnes de votre entourage ne sont probablement pas dans cette démarche d'évolution pour **vivre leurs rêves**.

Elles seront peut-être sceptiques et certaines pourraient même essayer de vous décourager.

Pendant la phase de reconditionnement, prenez vos distances avec les personnes sceptiques et négatives.

J'explique [comment éliminer ses relations toxiques dans cette vidéo !](#)

Étape 3 pour Vivre ses Rêves : Définir et Visualiser

La liste d'objectifs

Tous les grands coachs en développement personnel vous le diront. La première étape pour pouvoir *vivre ses rêves* est de mettre par écrit ses objectifs !

La première fois que j'ai lu ça, j'ai trouvé le concept intéressant mais je n'ai rien fait.

La deuxième fois, j'ai entendu une personne à succès expliquer qu'elle avait toujours sa liste d'objectifs dans sa poche, mais je n'ai rien fait.

J'ai continué à lire et écouter des interviews de personnes ayant connu de grandes réussites et j'ai remarqué qu'elles avaient toutes ce point en commun : elles connaissaient **clairement leurs objectifs** et les avaient mis par écrit.

J'ai finalement pris mon plus beau stylo pour définir précisément mes objectifs ! Et je vous invite à en faire autant. Cela donne une clarté à nos rêves et ils semblent déjà plus proches !

23

La visualisation

La deuxième chose à faire après avoir mis par écrit ses objectifs est de **les visualiser**.

Relisez vos objectifs et imaginez-vous en train de **vivre ces rêves**. Où êtes-vous ? Que ressentez-vous ? Imaginez les moindres détails !

Je relis mes objectifs régulièrement, mais je ne m'impose pas de règle quant à la fréquence de leur relecture !

Pendant la période de reconditionnement, il est préférable de visualiser ses rêves tous les jours. Par la suite, vous pouvez le faire au feeling. Mais c'est toujours un moment très agréable !

Pour mettre en application [la visualisation créatrice, suivez cet exercice !](#)

Le tableau de rêves

Un outil que je trouve encore plus attractif que la liste d'objectifs est le **tableau de rêves**.

Le tableau de rêves consiste à associer une image à votre objectif. Vous pouvez soit la coller sur un grand poster que vous afficherez dans votre chambre ou votre bureau, ou bien la conserver dans un classeur que vous pourrez emmener avec vous n'importe où !

Pour ma part, j'ai choisi une méthode « virtuelle » et j'ai créé mon tableau de rêves sur Pinterest. Ce réseau social permet d'épingler des photos du net sur un tableau personnel et d'y apposer son commentaire. Vous pouvez rendre votre tableau public ou bien le garder privé.

J'aime cette méthode car elle me permet un accès rapide à mon tableau de rêves même quand je voyage !

Tout comme pour la liste d'objectifs, j'ai mis longtemps avant de créer mon **tableau de rêves**.

Et puis un jour, j'ai reçu une newsletter d'une personne qui m'inspire beaucoup et il expliquait comment il avait réussi à vivre tous les rêves de son tableau de rêves.

Je me suis fait la remarque « **Lui aussi, il a un tableau de rêves !** ». Ce jour-là, je suis passée à l'action et j'ai créé mon tableau de rêves !

Cette action toute simple et très symbolique est un premier pas de géant en direction de vos rêves !

Avec ce mini-guide pour **vivre ses rêves**, vous êtes prêt à démarrer une vie exceptionnelle avec pour seule limite votre imagination !

<http://aurorebelleyang.com/vivre-ses-reves/>

Aurore BELLE

Auteur du blog AuroreBelleYang.com et de la Formation Trafic Youtube Massif, j'ai la volonté de partager mon expérience et d'aider ceux qui croient en leurs rêves et veulent faire une différence dans le monde.

Passionnée de Webmarketing, j'ai construit une activité en ligne qui me permet de travailler depuis le confort de mon domicile, entourée de ma famille.

Je suis également passionnée de Yoga et de Voyages. Et je suis en route vers mes rêves et ma mission de vie...



Choisir sa vie

Texte présenté par Daniel BLOUIN

Voici un court extrait d'un livre du professeur Tal Ben-Shahar (et maintenant professeur de mon amie Christine Michaud) que j'ai cru très pertinent de vous partager. Tal Ben Shahar donne le cours le plus populaire de Harvard. Un cours sur la psychologie positive. Extrait du livre « Choisir sa vie » p. 24 de la traduction française.

« Il nous est tous arrivé, à un moment ou à un autre, de nous sentir pris au piège. On est malheureux de devoir travailler pour un patron insupportable et irrespectueux, par exemple, mais comme on a besoin du chèque en fin de mois, et que le marché de l'emploi n'est pas du tout favorable, on pense qu'on n'a pas d'autre choix que de rester.

Ou alors, on sent que l'on ne partage plus rien avec son compagnon ou sa compagne, on ne l'aime plus d'amour, ou bien il ou elle nous traite mal... mais on reste parce qu'on a trop peur de se retrouver seul.

Le sentiment d'être coincé peut provenir d'autres sources. On trouve que la vie – professionnelle et privée – ne va pas si mal, tout en ayant le sentiment qu'il y manque quelque chose d'important. Ou bien on se rend compte qu'objectivement on n'est pas si mal loti, mais en même temps on sent que cette évidence ne suffit pas, car rien ne nous inspire, rien ne nous enthousiasme plus. Que ce soit par notre infortune ou au contraire par nos priviléges, nous nous sentons prisonniers d'un piège dont nous ne voyons pas comment sortir.

25

C'est justement dans ces moments-là qu'il faut **choisir de choisir**, s'engager à changer les choses en s'y prenant autrement, à trouver en soi la clé de la porte de notre prison. C'est le moment d'admettre que, certes, on subit des contraintes objectives à certains niveaux, mais que le piège vient aussi, en partie, de notre mode de pensée : il y a TOUJOURS d'autres voies, des changements (grands ou petits) qu'on peut introduire pour améliorer sa situation. **Choisir de choisir**, c'est chercher les chemins qui mènent au changement.

Admettez que **choisir de choisir** ouvre de vastes perspectives. Prenez le temps de réfléchir, d'analyser, d'envisager les possibles qui s'offrent à vous. Posez-vous des questions difficiles : comment intervenir dans ma vie pour qu'elle se rapproche davantage de ce que je voudrais ? Dans quelle direction ai-je envie d'aller ? Comment ai-je l'intention d'y arriver ? Mettez vos options par écrit, évoquez votre situation avec les gens en qui vous avez confiance. Et en guise de réponse, n'acceptez plus : « **Je n'ai pas le choix.** »

Choisir de choisir n'est pas facile. Cela demande non seulement **un effort**, mais aussi du **courage**. Il faut être stratège et résolu, et non plus se laisser porter ; **sortir des sentiers battus**, au lieu de se résigner à suivre le chemin le plus fréquenté. **Être prêt à se battre et à échouer, plutôt que de céder à la facilité, la sécurité de l'archiconnu.** Choisir de choisir ne vous garantit pas de trouver une solution au sentiment d'emprisonnement, ni aux autres difficultés que vous pourriez rencontrer ; mais c'est une attitude favorable à l'élaboration d'une solution, une vision des choses qu'il faut adopter si vous voulez mieux réaliser votre potentiel de succès et de bonheur.

Alors, que décidez-vous ? Allez-vous simplement continuer à vivre de la même manière et, passif, vous résigner à votre sort, ou bien **choisir de choisir** et, ainsi, vous créer activement la vie que vous avez envie de mener ? Tel est le choix que vous avez **à tout moment** – et c'est la condition préalable pour tirer parti des choix qui vous attendent dans ce livre, mais aussi de tous les autres, ceux qui peuvent vous aider à créer votre vie selon vos désirs. »

Tal Ben-Shahar

Daniel BLOUIN

Daniel Blouin n'a jamais hésité à changer d'orientation lorsque la situation ne lui apportait plus aucune passion ou plus aucun défi. Il nous raconte ses très nombreuses sorties de zone qui lui ont permis de rester fidèle à ses goûts, ses désirs et ses aspirations, malgré les risques qui en découlaient, afin d'inspirer et de stimuler ceux qui ressentent le besoin d'un changement mais qui n'osent pas passer à l'action.

Après une carrière dans la musique, Daniel Blouin a été chroniqueur au Journal de Québec (entrepreneurship / affaires / argent), animateur des chroniques télé « Sorties de Zone » sur les ondes du réseau MAtv, et fondateur de la formation web « Sorties de Zone ».

Avec la parution de son livre « Sorties de zone », il entame également une nouvelle carrière d'auteur, de consultant/coach et de conférencier.



26

www.danielblouin.com

Comment progresser sans nécessairement changer de travail ou de carrière ?

Un texte de [Nathalie Francisci](#), présenté par Daniel BLOUIN.

Sortez de votre zone de confort

Il est facile de s'endormir dans le confort de sa vie professionnelle. Voici comment éviter ce piège et gravir les échelons.

Atteindre sa zone de confort au travail, c'est se sentir en sécurité et pleinement compétent ; vous savez ce que vous avez à faire et vous ne vous posez plus de questions.

À quoi bon se compliquer la vie ? Ne faut-il pas être un peu masochiste pour vouloir sortir de sa zone de confort au travail ? Non, au contraire. S'accrocher à son confort sur le plan professionnel, c'est comme conduire sur l'autoroute en mode « cruise control » au milieu de la nuit : vous roulez tranquillement et soudain, c'est l'accident ! Vous vous êtes endormi au volant...

Atteindre sa zone de confort au travail, c'est se sentir en sécurité et pleinement compétent ; vous savez ce que vous avez à faire et vous ne vous posez plus de questions. Il est normal d'y arriver un jour. Et même d'en profiter. Après tout, on a travaillé assez fort pour le mériter ! Toutefois, si on y reste trop longtemps, nos défenses tombent et notre capacité à innover s'éteint. Si votre vie professionnelle s'enfonce dans la routine, il est temps de réagir. Mais comment ?

Utilisez votre imagination : à quoi ou à qui voulez-vous ressembler ? Quelles sont les nouvelles activités qui vous attirent ? Au travail, quelles sont les choses que vous voudriez changer ?

Répondre à ces questions vous inspirera et vous forcera à innover. Vous pouvez décider de changer de rôle dans l'organisation, de revoir vos méthodes de travail, d'entreprendre une nouvelle activité. Prenez du recul face à votre quotidien et soyez enthousiaste à l'idée de vous lancer dans cette aventure. En restant positif et confiant, vous trouverez de nouvelles idées.

Faites votre auto-analyse : quelles sont vos compétences ? Celles que vous maîtrisez pleinement, celles que vous sous-utilisez, celles que vous aimeriez développer et celles que vous ne possédez pas ? Vous pouvez commencer graduellement en choisissant de travailler autant sur vos faiblesses que sur vos points forts.

Sortir de sa zone de confort n'est pas « naturel » et exigera un effort de votre part. Il est important de ne pas vous fixer des objectifs trop élevés. Ce qui prime dans cet exercice, c'est de prendre conscience de votre plein potentiel et d'en repérer les aspects inexploités.

Soyez ouvert au changement, un peu comme si vous appreniez une nouvelle danse. Votre peur de faire des erreurs ou d'échouer ne doit pas vous empêcher d'agir. Au contraire, elle vous donnera l'énergie nécessaire pour aller de l'avant. N'hésitez pas à demander de l'aide. Pourquoi ne pas suivre une nouvelle formation, entreprendre l'apprentissage d'un nouvel outil de travail, accepter une nouvelle affectation ou, encore, aller travailler à l'étranger ?

Avant de vous lancer, il est essentiel de faire un test. En bon gestionnaire de votre projet de carrière, vous devez commencer par un projet pilote. Évitez les risques non calculés et assurez-vous de sortir de votre zone de confort en mettant toutes les chances de votre côté. Par exemple, si vous décidez de parler en public, choisissez des auditoires restreints avant de vous lancer dans une présentation au conseil d'administration. Commencez par vous adresser aux membres de votre équipe ou de votre comité, puis, selon votre performance, passez à l'étape suivante. Réduisez votre stress; visez le long terme et prenez soin, à chaque étape, de valider si vous êtes sur la bonne voie en allant chercher du feedback.

Bienvenue dans l'inconfort ! Une fois que vous y êtes, il n'est plus possible de faire machine arrière. Vous prendrez rapidement goût à relever de nouveaux défis et à être déstabilisé.

À la longue, vous vous renforcerez et vous acquerrez de nouvelles compétences, en plus d'emmagasiner de nouvelles connaissances et de développer votre capacité à gérer les changements.

À long terme, cela fera de vous une personne beaucoup plus résistante, et vous serez reconnu pour vos capacités d'adaptation et de créativité. Les défis viendront tout naturellement à vous sans que vous ayez à les provoquer.

Faites cet exercice uniquement pour vous. Après tout, c'est à vous-même que vous devez chercher à prouver ce dont vous êtes capable, et non à vos collègues ou à votre patron. C'est un processus personnel qui vous appartient.

Nathalie Francisci, CRHA, IAS.A

Daniel BLOUIN

Daniel Blouin n'a jamais hésité à changer d'orientation lorsque la situation ne lui apportait plus aucune passion ou plus aucun défi. Il nous raconte ses très nombreuses sorties de zone qui lui ont permis de rester fidèle à ses goûts, ses désirs et ses aspirations, malgré les risques qui en découlaient, afin d'inspirer et de stimuler ceux qui ressentent le besoin d'un changement mais qui n'osent pas passer à l'action.

Après une carrière dans la musique, Daniel Blouin a été chroniqueur au Journal de Québec (entrepreneurship / affaires / argent), animateur des chroniques télé « Sorties de Zone » sur les ondes du réseau MAtv, et fondateur de la formation web « Sorties de Zone ».

Avec la parution de son livre « Sorties de zone », il entame également une nouvelle carrière d'auteur, de consultant/coach et de conférencier.



www.danielblouin.com

L'authenticité de la communication non verbale

Annabelle Boyer

Bien souvent, quand je donne une conférence, l'un des participants me fait une remarque du genre : « Votre conjoint ne peut pas vous mentir, ça doit être dur pour lui ! » ou « Ce doit être terrible pour vos enfants, vous voyez leurs mensonges ! ». Et je me demande toujours ce qu'il peut y avoir de bien menaçant dans l'authenticité.

Les profondeurs de l'inconscient

Plusieurs recherches ont démontré qu'une grande partie de ce qui se passe dans notre cerveau se déroule dans l'inconscient. Or, les pensées qui naissent ainsi dans les profondeurs de notre esprit mettent un certain temps avant de se rendre jusqu'à la conscience. Et ce délai peut être de 4 à 10 secondes ! Cela veut donc dire que, pendant un certain laps de temps, notre cerveau s'est activé et notre corps, lui, a donné de nombreux indices de cette activité cérébrale à un observateur aguerri, des indices dont nous ne réalisons même pas l'existence. Des neurobiologistes ont démontré, images IRM à l'appui, « que nos pensées peuvent être censurées ou détournées à notre insu même » par notre inconscient (Ledoux, Joseph, *Le cerveau des émotions*, Ed Odile Jacob, 2005. 384 page.). Cela signifie que notre esprit inconscient gère nos pensées, nos pulsions, nos réactions et détermine ce qu'il rend conscient et ce qu'il conserve dans ses méandres.

30

Les réactions involontaires

Qui plus est, sur notre visage, entre autres, se trouvent différents muscles dont certains sont appelés « involontaires ». Cela signifie que l'on ne peut pas les contracter comme on le souhaite. Il faut ressentir l'émotion réelle pour provoquer une réaction de leur part. Et

vous ne pouvez pas les empêcher de se contracter non plus. C'est pour cela que, si on vous filme pendant que vous discutez, on verra vos sourcils se hausser alors que vous ne les avez nullement sentis bouger. C'est aussi pour cela que, sur plusieurs photos, votre visage est dissymétrique : un œil est plus petit que l'autre, le sourire est plus prononcé d'un côté, etc.

Tout cela pour vous expliquer qu'il ne sert à rien de croire que vous pouvez contrôler votre corps entièrement, ce ne serait qu'une illusion. Quand le cerveau gère des pulsions, des souvenirs, des réactions, des pensées, des réflexes, des envies, il déclenche la production de certaines hormones. Il modifie le rythme cardiaque et la respiration. Il fait

rougir ou blanchir la peau. Il provoque une déglutition prononcée, des démangeaisons, des spasmes musculaires. Votre corps réagit même s'il n'y a pas, au sens propre, une réflexion consciente.

Les gens pensent, à tort, que ce qui compte dans l'analyse du non-verbal, ce sont les gestes. Mais le mouvement des mains ne représente qu'une infime partie de ce que j'observe ! Je regarde les axes de tête, la façon dont vous bougez vos sourcils, votre bouche, votre langue, vos yeux, vos pieds. J'examine la position assise sur la chaise, la démarche, les croisements de bras et de jambe, le déplacement de vos mèches de cheveux, le repositionnement des vêtements et des lunettes, votre déglutition, vos démangeaisons, le déplacement des objets devant vous, etc. Il est impossible de contrôler tout ce que j'analyse et vous êtes conscient de vos réactions à retardement seulement.

L'universalité des émotions

Et notre corps est toujours cohérent. Il est le meilleur communicateur en fait. Les émotions de base, pures, sont universellement reconnaissables. Les peuples modernes comme les peuples sans écriture reconnaissent les expressions de la peur, de la colère, de la tristesse. Les émotions positives, elles, sont en partie influencées par notre culture. Et, bien entendu, il y a toutes les émotions partagées, emmêlées, camouflées, complexes, qui, elles, nécessitent des connaissances pour être décelées et identifiées.

31

Ce qui n'est pas universel, par contre, ce sont nos réactions psychologiques face aux différentes situations. La synergologie, elle, se concentre non pas sur les patterns de comportements et les mécanismes de défense, mais plutôt sur les réactions physiologiques. C'est pourquoi la lecture du non verbal permet de mieux saisir l'état réel de l'individu et donc de s'y ajuster. L'objectif du synergologue est d'établir une communication plus authentique.

Apprendre l'authenticité

Quand nous nous regardons nous-mêmes sur photos ou vidéo, nous avons tendance à porter des jugements. Nous regardons nos rides, nos cernes, nos bourrelets, nos rougeurs, bref, nos défauts. Puis, dans un second temps, nous voyons les messages que révèle notre corps. Et alors, nous prenons conscience de nos malaises face à certains sujets de conversation, de notre inconfort devant certains types de personnalité, de nos peurs, de nos difficultés d'affirmation de soi et de respect de nos besoins. Nous observons ce qui nous dérange, ce qui nous plaît davantage. Nous voyons les personnages que nous jouons. Le corps est très éloquent. Une fois la prise de conscience effectuée, alors nous

comprendons que nous pouvons modifier notre attitude afin d'amener un changement dans la situation. Avec l'expérience, nous parvenons à faire ces choix plus rapidement.

Évidemment, certaines observations personnelles déplaisent. Il est difficile de fermer les yeux et de faire comme si de rien n'était puisque le corps, lui, ne cesse pas de communiquer. Une fois que l'on a commencé à regarder, on ne peut pas revenir en arrière. Il ne reste plus qu'à faire face et à aller chercher l'aide appropriée au besoin.

Petit exercice

Je vous invite à commencer à vous observer. Comment est votre démarche ? Marchez-vous fortement du talon ou avez-vous un pas feutré ? Vous dandinez-vous sur les côtés ? Faites-vous de grands pas ? Avez-vous les pieds droits ou légèrement ouverts ? Filmez-vous, assis, durant une minute pendant laquelle vous racontez une anecdote. Observez ensuite à quel moment vous changez de position sur la chaise, dans quelle direction vont vos yeux. Bref, portez attention à vous. Et, quand vous êtes avec quelqu'un, demandez-vous si vous vous sentez détendu ou crispé. Peut-être alors réaliserez-vous qu'il y a des relations qui ne vous conviennent pas.

32

Dans mon livre, *Je lis en vous, savez-vous lire en moi*, vous trouverez de nombreuses photos illustrant l'analyse du non verbal.

Annabelle Boyer, CRHA, synergologue et auteure

M. Sc. Administration, génagogue

Auteure des livres :

- ✓ Je lis en vous, savez-vous lire en moi ?
- ✓ Relations sous emprise
- ✓ L'ange-gardien du samouraï
- ✓ Le lac des loups

ANNABELLE
BOYER



Je lis
en vous...
savez-vous
lire en moi ?

Synergologie : analyse du non-verbal

BELIVEAU
é d i t e u r



M. Sc Administration DO, génagogue

ABC Solution Développement organisationnel

annabelle.boyer@abcsolution.ca

<http://abcsolution.ca>

<http://annabelle-boyer.com>

Adieu la PROCRASTINATION !

Nicolas CHÉNÉ

Laisse-moi te parler de ton plus grand ennemi...

Il est redoutable et d'une efficacité énorme. Il peut tout anéantir en moins d'une minute. C'est lui qui te fait passer de productif à fainéant. Lui qui te fait baisser les bras. C'est encore lui qui t'empêche de faire ce que tu as d'important à réaliser !

C'est lui qui te souffle à l'oreille : « Détends-toi, viens donc regarder la télé, oublie ce monde de fous ». C'est lui qui te contrôle et qui te fait TOUT regretter.

Il est temps de le COMBATTRE ! À tout jamais.

1. La stratégie

Toute belle bataille commence par une stratégie et nous allons voir ici celle que nous allons adopter.

Souviens-toi de mon article d'il y a presque deux semaines :

<http://reussirvotrevie.com/jamais-perdre-espoir/>

34

Je t'ai demandé de faire le point sur ta personne et de répondre à 3 GRANDES questions. Les voici :

Qu'est-ce que tu veux de cette vie ?

Qu'est-ce que tu en attends ?

Qu'est-ce que tu veux y laisser ?

J'ajoute à cela désormais LA question EXISTENTIELLE : **QUI VEUX-TU ÊTRE ?**

Je ne te demande pas CE QUE tu veux être, non, mais QUI tu veux être ! Rien à voir avec ce qu'ont pu te demander tes parents ou encore tes professeurs.

Cherche au plus profond de toi-même ce qui te passionne, peu importe ce que les autres en pensent. Une règle très importante est d'avoir CONFIANCE EN TOI.

Une fois données la réponse à cette question et la définition de tes objectifs, tu auras ce fameux point d'arrivée dont je te parlais ! Mais pour l'atteindre et ne pas le perdre de vue, il est temps de passer à l'étape suivante.

2. Le déploiement des troupes et des armes !

Il est impossible de faire une guerre sans Hommes et sans outils tels que leurs armes ! Vous pouvez garder à l'esprit de battre une nation mais sans déploiement rien ne se produit.

C'est exactement la même chose pour vous...

Nombreux sont ceux qui prétendent avoir tout essayé alors qu'ils ont « seulement » défini leurs buts sans rien faire de plus. Il est temps de passer à l'action cher amis.

Nous allons donc constituer ton équipe dès MAINTENANT...

Tout d'abord le lieu du combat :



35

Ton bureau, oui ! Cette pièce hantée de responsabilités ! Si tu n'en as pas, arrête-toi là. Non, va-t'en aménager un immédiatement et je me fous de savoir que tu n'as pas de bureau, de chaises ou de place, trouve une solution.

Si t'en as un et que cette pièce ainsi que ton bureau en lui-même est en bordel, va ranger TOUT ça ! Tu continueras la lecture après.

Comprends-bien qu'il te faut un environnement de travail agréable, propre et aménagé ! Finis les piles de 50 feuilles sur le bord de la table, les crayons qui traînent et les CD de jeux vidéo.

Place maintenant à tes armes !



Le mental, un stylo et des post-it, plein de post-it !

Je te vois venir : « C'est avec ça qu'on va vaincre ? La bonne blague ».

Il n'y a pas eu les armes à feu de tout temps. Par exemple à l'âge de pierre, une des « armes » utilisées était l'épieu de Clacton-on-sea que voici :



Elle ne tirait pas de balles et pourtant était efficace. Faute d'être à la pointe de la technologie, elle était taillée en pointe...

Fais-moi donc confiance, ces outils agiront au plus profond de toi-même, jusqu'à ton subconscient. Il est temps désormais de passer à la dernière phase. Cette phase pourra être difficile pour toi au début mais tu t'y habitueras et plus jamais tu n'arrêteras d'attaquer, tu auras développé ton mode automatique (magique non ?).

3. L'attaque

Nous y voilà ! Tu as sans doute vu dans des films, ou partout ailleurs qu'avant un combat gigantesque mêlant deux pays, ou deux camps ennemis, les deux parties étaient en face l'une de l'autre en attendant un coup d'envoi.

Il y a les Hommes, les armes mais ce n'est pas suffisant ! Si près du but il faut désormais AGIR ! Vous pouvez avoir un stylo et des post-it, si vous ne débouchez pas le crayon, rien ne se fera !

Tes objectifs sont clairs, ton bureau est propre nous pouvons maintenant attaquer la procrastination.

Munis-toi de 3 premiers post-it, écris respectivement sur les trois, « Liste A », « Liste B », « Liste C ».

Les lettres représentent ici un degré d'importance. Tu devras constituer ces listes la veille de chaque nouvelle journée ! Pour chaque point de la liste tu écriras la lettre suivie du numéro.

Un exemple :

Liste A :

- A1 : Payer la facture de (nom)
- A2 : Rendez-vous à la banque

Liste B :

- B1 : Séance de musculation
- B2 : Continuer mon apprentissage de l'Anglais

Liste C :

C1 : Lire avant de dormir

Le degré d'importance des choses dépendra de vos objectifs, il y aura juste toujours le domaine administratif qui passera en priorité, pour le reste à vous de jouer et de CHOISIR.

Vous collez ces post-it sur le bord de votre ordinateur ou autre part, mettez-les en avant. Dès que vous avez accompli une tâche, vous sortez votre crayon et vous la RAYEZ !

Ce petit trait représentant un accomplissement libérera en toi une petite dose d'endorphine, l'hormone du bien-être et te motivera à continuer.

Imagine un instant la sensation que tu auras avant d'aller dormir en voyant tout ce que tu as accompli. En voyant tes objectifs se rapprocher et tes rêves se réaliser. Ce sentiment est indescriptible.

Après tout ce petit joli travail, il faudra tout de même éviter les obstacles et les pertes de temps, voici comment dans la 4^e étape !

4. Éviter les embuscades

Malgré ces 3 précédentes parties, il est toujours possible pour toi de perdre ta journée sur les réseaux sociaux ou des jeux !

37

C'est là qu'interviennent deux règles de productivité :

a. Internet, en une seule traite ! (Facebook, twitter, blogs, e-mails...)

Tu as dû remarquer qu'internet fait perdre un temps fou, l'idée de la seule traite est de te dire « maintenant, je consulte mes mails, blogs, pour la journée » tu prends le temps qu'il te faut, et puis après, plus AUCUNE DISTRACTION. Tu n'y retournes plus à part pour un travail important. Tu retrouveras des heures et des heures de libres... Ça pourra être dur au début mais tu t'habitueras.

b. « Les portes ferment à 22 heures » (Ordinateur, télé...)

Un bon sommeil équivaut à une bonne journée. Pas besoin d'écrans avant de dormir, privilégie un bon livre et pense à tes objectifs !

Conclusion (une victoire !)

Il serait fou de penser à une défaite après toute cette préparation.

Je te félicite d'avoir lu jusqu'ici et d'avoir défini tes propres objectifs. N'hésite pas à lire et relire les articles pour assimiler toutes ces infos.

Maintenant la balle est clairement dans ton camp. Désormais tu ne fais qu'avancer, chaque tâche rayée est un pas en avant.

Mets la main sur ton cœur et répète après-moi :

« À partir d'aujourd'hui, (date), moi (nom, prénom), fais la promesse de ne plus procrastiner et de toujours atteindre mes objectifs ».

À ta victoire et à tes rêves les plus fous,

Nicolas

Actuellement jeune étudiant en informatique et passionné de développement personnel, **Nicolas Chéné** est un ancien timide mal dans sa peau. Ce déclic suivi de l'apprentissage de ce domaine l'a rendu aujourd'hui heureux. Il consacre désormais une majeure partie de son temps à aider et à coacher autrui. Cet homme proactif et engagé est aujourd'hui décidé à enseigner le développement personnel avec modernisme et ambitions.

www.reussirvotrevie.com/

<http://reussirvotrevie.com/blog/>



Comment atteindre ses objectifs ?

Nicolas CHÉNÉ

Cette question contient deux mots importants, le premier est « **atteindre** » et le second « **objectif** », il est donc évident de répondre qu'il suffit de **définir un objectif et de mettre un plan en place pour y parvenir**. Mais c'est à ce moment-là que tout devient difficile.

Tous les jours, quand quelqu'un vous demande quelque chose, vous allez lui répondre « je vais le faire », sans spécialement le noter. Sans avoir une idée précise du moment où vous allez réaliser cette chose. Il peut donc vous arriver d'oublier. Ce n'est pas votre problème, me diriez-vous.

Cependant, cela arrive également dans votre vie personnelle, pire encore, vous n'oubliez pas mais n'agissez pas non plus. J'entends beaucoup de gens autour de moi dire « Je vais faire ça, je vais apprendre ceci, je vais lire ça, je vais monter tel projet ».

Quand je leur demande une notion de temps précise, la plupart restent dans le flou.

Avez-vous un projet de vie ? Si oui, pourquoi me répondre que vous « verrez » quant à sa réalisation, pourquoi me répondre que cela « dépend » de telle ou telle chose. Passez à l'**ACTION**, maintenant.

39

Mais attention, là encore ce n'est pas si facile.

Ceux qui agissent font un très joli pas, mais n'avez-vous pas remarqué, comme pour les résolutions de début d'année, que lorsque vous commencez à faire quelque chose sans plan et idées précises, cela fonctionne les premiers jours, les premières semaines et puis ça commence à s'estomper jusqu'à que vous arrêtez sans même parfois vous en rendre compte ?

La raison ici est très simple : vous n'aviez pas d'organisation ni d'emploi du temps PRÉCIS.

L'exemple que je vais vous donner peut vous déplaire mais au travail ou dans vos études vous avez un emploi du temps précis et des horaires associés. Ces notions d'heures vous font vous organiser, regarder les horaires de bus, de trains... vous devez de les respecter et vous le faites (outre le fait que ce soit un de vos devoirs).

À la seconde suivante après la sortie du travail, vous aviez prévu de faire plusieurs choses sans l'écrire, sans l'organiser, il vous arrive donc de rentrer chez vous et de vous poser devant la télé sans avoir rien fait. Vous développez donc en vous la **procrastination** et n'agissez qu'en extrême urgence.

Le lendemain, de nouveau un emploi du temps de travail, vous êtes productif. Maintenant, fin du travail et d'emploi du temps, vous devenez inactif. Ça ne vous choque pas ?

Comme je n'aime pas parler de ce que je ne connais pas, j'ai tenté moi-même une expérience sur ces deux semaines. Je me suis lancé, sans réfléchir, sans plans d'action sur un des principes que j'énumère dans mes séances de coaching, à savoir le respect de la « seule traite » internet.

Je vous l'explique :

Tu as dû remarquer qu'internet fait perdre un temps fou. L'idée d'internet en une seule traite est de te dire « maintenant, je consulte mes mails, blogs, pour la journée ». Tu prends le temps qu'il te faut, et puis après, plus AUCUNE DISTRACTION. Tu retrouveras des heures et des heures de libres... Ça pourra être dur au début mais tu t'habitueras. Tu pourras toujours l'utiliser mais dans le cadre d'un travail ou d'une culture.

Je me suis donc simplement dit que « j'allais le faire », sans vraiment savoir quand, ni pourquoi. Eh bien pour vous dire la vérité, j'ai perdu un temps FOU. Je suis resté des heures et des heures sur Facebook, twitter, Youtube et compagnie. J'ai dû visionner des dizaines et des dizaines de vidéos « DUBSMASH », une nouvelle incroyable perte de temps pour ceux qui regardent.

Toutes ces heures de perdues me décevaient, vraiment.

40

Je vais maintenant vous faire part des trois étapes indispensables pour atteindre vos fameux objectifs (qui en passant m'ont remis sur le droit chemin)

1. Définir ce que vous voulez, de manière précise et POURQUOI. Cherchez en vous cette raison et motivation profonde.
2. Le placer sur une échelle de temps, date de début, date intermédiaire (sous objectifs), date de fin souhaitée.
3. L'ajouter sur votre emploi du temps (que vous devez créer).

En résumé :

Avant même de vous lancer dans l'atteinte d'un objectif, réfléchissez à la raison profonde, au pourquoi de sa réalisation. Pensez à lui ajouter une notion de temps et prévoyez-le dans votre emploi du temps. C'est à force de faire que l'on développe une habitude, dans un mois vous pourriez avoir une nouvelle habitude faisant partie de votre mode de vie.

Alors même si cela peut vous paraître ennuyeux, un bon cadre au départ est primordial, voire indispensable.

Nicolas

Actuellement jeune étudiant en informatique et passionné de développement personnel, **Nicolas Chéné** est un ancien timide mal dans sa peau. Ce déclic suivi de l'apprentissage de ce domaine l'a rendu aujourd'hui heureux.

Il consacre désormais une majeure partie de son temps à aider et à coacher autrui. Cet homme proactif et engagé est aujourd'hui décidé à enseigner le développement personnel avec modernisme et ambitions.

www.reussirvotrevie.com/

<http://reussirvotrevie.com/blog/>



Transformer ses frustrations

Nicolas CHÉNÉ

J'ai dans mon cercle social plusieurs "élèves", des personnes motivées, des personnes extraordinaires mais avant tout de très bons amis. Je vais insister ici sur deux personnes qui sans doute se reconnaîtront.

Le premier m'envoya un SMS le jeudi 20 novembre 2014 et avant même de cliquer dessus je pouvais lire « Help ! ». Il avait un problème de motivation, il était dans un cercle vicieux, vous savez : celui qu'on appelle « la flemme ». Ce sentiment qui vous envahit et qui vous empêche presque de bouger. Vous êtes tranquillement installé et rien ne peut vous faire changer d'avis ni de comportement, pas même les responsabilités.

Vous savez qu'il est tard ou que vous n'avez pas fait quelque chose, vous savez que vous serez fatigué le lendemain ou que vous devriez rattraper quelque chose, mais pourtant... vous ne changez rien à la situation. Vous vous reconnaissez ? Bien. Il était dans un cas similaire.

Il n'avait pas envie de se bouger ni de travailler, il ne voulait rien faire de plus. J'ai donc décidé de l'appeler pour mieux comprendre et le remotiver.

42

Non longtemps après, le second m'informa de ses doutes, de son manque de productivité lui aussi, je décidai de l'appeler également. Cet appel vient de se terminer il y a moins d'une heure et il est maintenant sur pied.

Laisse-moi insister un instant sur ce point : la démotivation.

Il est normal que tu aies des doutes, il est normal que tu perdes espoir à un moment.

Le but est de transformer cette faiblesse en une force presque instantanément. Le but est d'apprendre de celle-ci et d'en sortir plus fort ! Je vais te livrer plus loin quelques techniques mais avant tu dois savoir quelque chose.

Entre ces deux appels, j'ai moi aussi été pris de doutes personnels, sur des objectifs, sur certains domaines de ma vie.

Je ne vais rien vous cacher : j'avais des doutes sur le choix de mes études et j'avais en moi une sorte de haine, une haine contre le système mais avant tout une compassion énorme, une compassion envers tous ces gens déprimés, ces gens à bout, ces gens qui n'arrivent à rien. J'avais un sentiment d'impuissance envers eux, le sentiment de ne pas pouvoir aider tout le monde. J'avais en face de moi une belle frustration.

Les frustrations, ça vous dit quelque chose ? Elles peuvent vous faire passer d'adorable à énervé, de productif à fainéant, d'heureux à malheureux. C'est votre corps entier qui y réagit négativement.

Mais face à cette frustration, deux choix s'offraient à moi (et c'est la même chose pour vous !) :

Soit je la laisse me bouffer et me faire perdre du temps

ce qui décalerait ce que j'ai prévu, ce qui repousserait mes objectifs. Ou encore ce qui me ferait regretter le soir même en allant dormir ! (Important le sommeil, les amis).

Soit je faisais le choix d'en faire une force, quelque chose d'exceptionnel pour en ressortir plus fort et ne pas recommencer.

D'après vous quel est le meilleur choix, et quel fut le mien ?

Le second, évidemment !

Il faut que tu saches plusieurs choses, chacune de tes frustrations correspond à un pas en avant, à force de les combattre tu les rends de plus en plus rares et tu avances vers tes objectifs.

Ça peut paraître fou, je sais ! Mais une frustration sur tes objectifs prouve bien que tu y penses et que ça te travaille.

43

Les étapes à adopter pour te relever :

Même si tu perds espoir, même si tu sens que tu vas tout abandonner je t'invite à faire plusieurs choses.

1. La re-motivation !

Repense immédiatement à tes objectifs, à ce que tu veux accomplir. Profites-en pour écouter une musique motivante et/ou regarder une vidéo également motivante !

Relis également mes articles et plus particulièrement celui-ci :

<http://reussirvotrevie.com/adiieu-procrastination>

2. Passe à l'action ! (<http://reussirvotrevie.com/comment-passer-laction/>)

Si ce n'est pas fait, rédige ton petit post-it pour le lendemain comme vu dans l'article, c'est déjà un premier pas ! Commence ensuite par un élément de ta liste. Normalement à ce niveau-là tu seras déjà de nouveau motivé.

Prends bien conscience que la solution à la flemme est tout bêtement le passage à l'action, c'en est même le paradoxe ! Il faut rompre ce mode fainéant.

Lève-toi d'un coup sec et décidé après avoir écouté cette fameuse musique motivante ! Pense à ce que tu as pu accomplir dans le passé, pense à la personne que tu es devenue aujourd'hui et fais de tout ça une force, ta propre force, mon ami.

3. Reste organisé les premières semaines...

Durant ces premières semaines, tu vas osciller entre deux états. Entre l'envie de réussir, la motivation et l'envie d'échouer, l'impression de faire face à quelque chose de trop difficile.

Il est très important que durant ces premières semaines tu sois cadre pour pouvoir être régulier. N'hésite donc pas à répéter cet ordre quotidiennement. Au bout d'un mois les frustrations diminueront déjà. Mais le plus dur est d'atteindre déjà un mois. Un exemple : les résolutions de début d'année que peu de gens tiennent par manque de cadrage.

Une fois ce mois atteint, tu transformeras tout ça en une sorte d'habitude, tu valides un peu ça intérieurement et tu commences à avoir des réflexes inconscients. C'est là que la magie commence...

Les choses commenceront à se faire en mode presque automatique. Tu auras pris l'habitude de faire tes petits post-it, de passer à l'action et de maintenir ta motivation.

Crois-moi, à ce moment-là tu pourras être très fier de toi, encore plus qu'aujourd'hui.

Conclusion :

Ne laisse personne te dire que tu n'en es pas capable, même s'il s'agit de tes proches. Tu es le seul responsable de tes échecs et réussites dans la vie, mais tu as la possibilité de tout changer.

Je te demande donc une chose, de ne rien lâcher et de toujours te rattraper avant la chute fatale. Tu es quelqu'un d'extraordinaire. Tu veux quelque chose, sans doute plus que ce que tu ne le crois.

A très vite,

Nicolas.

Actuellement jeune étudiant en informatique et passionné de développement personnel, **Nicolas Chéné** est un ancien timide mal dans sa peau. Ce déclic suivi de l'apprentissage de ce domaine l'a rendu aujourd'hui heureux.

Il consacre désormais une majeure partie de son temps à aider et à coacher autrui. Cet homme proactif et engagé est aujourd'hui décidé à enseigner le développement personnel avec modernisme et ambitions.

www.reussirvotrevie.com/

<http://reussirvotrevie.com/blog/>



La vie est une question de OUI ou de NON !

Hajer DAHMAN

Il n'y a pas entre les deux.

Que voulez-vous ?

Si vous avez décidé d'essayer quelque chose c'est un Oui. Essayer, c'est faire, mais avec une excuse déjà préparée en cas d'échec.

Si vous avez décidé de ne pas essayer : c'est un Non.

Pas si compliqué que ça !



46

Deux Chemins ;

Un normal et garanti mais plus long, et un autre très risqué et avec une seule chance de réussir sur des dizaines de milliers de personnes.

Qu'allez-vous choisir ?

Voilà un peu plus de détails sur chacun de ces Chemins :

Commençons par la voie normale.

Le chemin du travail.

C'est le chemin que tous vos amis, copains, cousins prennent...

Ils se réveillent tous les jours pour mettre une cravate et un costume pour aller travailler.

Ils ont trouvé leur stabilité, ils achètent des maisons, ils adoptent des animaux de compagnie, ils ont des enfants adorables, ils font des sorties, ils partent de temps en temps en vacances.

Tout simplement ils ont trouvé le bonheur, tout cela parce qu'ils sont réalistes.

Aucun de vos amis n'a jamais fait des rêves fous, et ils sont heureux.

Parce que le rêve le plus fou pour eux est de partir pour une destination plus éloignée que celle des dernières vacances ou de devenir propriétaire avant la fin de leur carrière.

Et vous ?



You avez décidé de suivre vos rêves !

Vous regardez les vidéos des gens qui ont réussi leurs vies.

Vous rêvez d'être le prochain Steve Jobs ou Mark Zuckerberg !

Vous avez une conception d'une vie parfaite, d'un monde sans guerre ni souffrance.

Les gens qui ont réussi vous racontent leurs expériences.

Ils vous invitent à poursuivre vos rêves, à vous inspirer de leur histoire.

Ils créent des beaux discours en vous racontant leurs échecs et leurs déceptions.

Toute une idéologie d'inspiration et de motivation.

Ils vous invitent à sortir de votre zone de sécurité pour essayer de commencer la vraie vie !

Mais est-ce que vous vous êtes posé la question de savoir s'ils ont tort ?

Mais si on regarde de plus près, on va se rendre compte que leurs histoires sont uniques et ne peuvent jamais se reproduire.

Et que si eux-mêmes recommenceront le même chemin, ils ne réussiront peut-être jamais !

Leur chance de réussir était de une sur 7 milliards, puisqu'il y a 7 milliards de personnes sur cette terre !

Des dizaines de milliers de personnes qui rêvent d'avoir le même job que vous !

Des dizaines de milliers de personnes qui sont prêtes à tout faire pour réussir !

Et encore des dizaines de milliers de personnes qui ont échoué et qui sont maintenant dans un endroit pire et dont personne ne parle !

Peu importe combien vous êtes compétent dans votre domaine, il y aura toujours un jeune asiatique qui peut faire encore mieux.

Êtes-vous sûr de pouvoir affronter toutes ces personnes ?

Pensez-vous vraiment pouvoir rivaliser avec chacune d'elles ?

Êtes-vous prêts à affronter les jours qui deviendront de plus en plus difficiles ?

Que cache votre destin pour vous ?



À vous de dire: OUI ou NON

Si après avoir lu ces lignes vous êtes toujours convaincu que vous pourriez réussir.

Si vous êtes sûr que vous pouvez aller jusqu'au bout.

Je vous souhaite bonne chance et je vous informe que vous ne pouvez pas suivre vos rêves, vous devez vous battre pour qu'ils soient une réalité. Vous avez à déclarer la guerre avec vous-même et avec vos envies tout d'abord pour réussir.



48

Vous devez supporter la réalité que jour après jour votre situation pourra être de plus en plus difficile.

Vous devez convaincre votre personnalité qui veut lâcher, déraper et qui rêve elle aussi d'avoir un petit chien et une petite famille réunie autour de la cheminée !

Si vous vous y tenez, vous allez déjà gagner en caractère. Car vous allez devenir de plus en plus fort.

Si vous dites non et vous voulez garder votre zone de sécurité.

Vous avez fait le bon choix :)

Juste un petit conseil !

Vous pouvez aller travailler pour travailler, mais, pour réussir, VOUS devez travailler pour faire la différence !

Faites bien votre travail et vous allez être remarqué, vous allez réussir !

De mon côté, j'ai choisi mon chemin, et vous ?

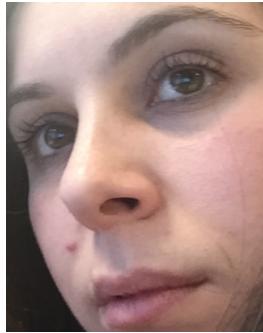
À vous de choisir !

H&D

www.stories-of-success.com

Hajer DAHMAN

E-mail: contact@stories-of-success.com



La concentration

Cindy ESCLAPEZ

Le sujet de la concentration est quelque chose d'assez sensible chez les jeunes, surtout au niveau scolaire : on parle de problèmes de concentration. L'enfant a tellement d'énergie étant jeune qu'il veut faire des millions de choses à la fois et veut pouvoir également tout faire. Il lui est donc difficile de se concentrer sur une chose étant donné qu'il pense déjà à la chose suivante qu'il va faire. La concentration n'est bien sûr pas exclusivement propre aux jeunes.



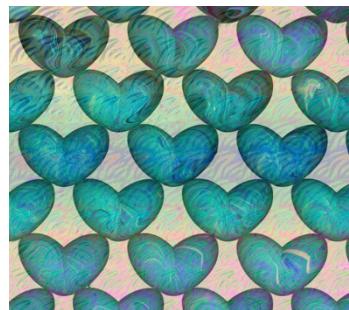
Les adolescents et adultes sont également sujets à des soucis de concentration dans la vie de tous les jours (ce qui suit est un extrait, car il y a toujours des centaines, voire des milliers de cas différents) :

- ceux qui vont en cours s'ennuient parfois : le cours n'est peut-être pas leur tasse de thé et ils songent à d'autres activités plus passionnantes ;
- leur situation familiale leur déplaît : mère désintéressée, père absent... Ces éléments font qu'ils sont absorbés par la situation et ne peuvent pas se concentrer ailleurs ;
- leur situation personnelle n'est pas celle qu'ils espéraient : obnubilation de devenir une star et donc manque de concentration sur des choses plus réalistes ;
- leur façon de penser est complètement différente des autres (et donc rejoint l'obnubilation d'une certaine forme, avec deux cas : vouloir être absolument comme les autres ou bien l'inverse, et perdre en concentration sur des notions plus importantes).

En ce qui concerne les adultes, plusieurs éléments rentrent en cause, tout comme les adolescents (ce qui suit est également un extrait, car il y a toujours des centaines, voire des milliers de cas différents) :

- leur travail peut être comparé à l'ennui des cours des adolescents. La routine du travail, les tâches répétitives, les collègues insoucients vont plonger le salarié dans une concentration sur d'autres choses que son travail, et ainsi diminuer sa cadence de travail, il va prendre plus de pauses au travail, et va peut-être songer à démissionner ;

- leurs relations sociales sont l'évolution logique de la façon de se comporter / des contacts qu'ils ont eus étant adolescent. S'ils étaient timides, ils vont se focaliser sur cette « faiblesse » et se rappeler tout le temps que c'est un point négatif. Ils vont se concentrer sur cela, et donc passer du temps à ne pas se concentrer sur leurs qualités, par exemple ;
- leur situation sentimentale, si elle n'est pas « normale » (avoir un/une partenaire aimant(e) avec qui l'on s'entend, que l'on a une relation fusionnelle avec, que l'on a des activités communes plaisantes, que l'on a les mêmes valeurs, que l'on a les mêmes centres d'intérêts, que l'on a des projets avec...) alors la personne va considérer qu'il y a un problème dans sa vie et va constamment se concentrer dessus, quitte à ne plus se concentrer sur le reste de ses activités (travail, famille...).



J'ai entendu quelqu'un dire un jour : « Concentre-toi sur le fait de pêcher le poisson, pas sur le fait de qui va le faire cuire ». J'aime beaucoup cette phrase qui évoque tout de même deux actions différentes, mais qui requièrent toutes les deux une certaine concentration, et que l'on ne peut pas réaliser au même moment.

51

J'ai pas mal parlé des aspects négatifs, mais la concentration a néanmoins des aspects positifs de la concentration :

- apprentissage facilité sur les choses du monde qui nous entourent
- meilleure évolution personnelle / propre développement personnel
- accomplissement des tâches à réaliser plus rapidement car pas de distraction
- meilleur repère des éléments sur lesquels porter son attention (importance, hobbies...)
- entraînement du muscle du cerveau afin de progresser dans les skills (talents) de la concentration
- ouverture d'esprit sur le monde et l'abondance des possibilités ([méditation](#))
- envie grandissante de réaliser de plus en plus de défis personnels.



De ce fait, la concentration reste importante pour tous, quels que soient l'âge et le milieu personnel, scolaire ou professionnel. Ne vous sous-estimez pas, il y a toujours une part en nous qui peut être à l'écoute, et donc qui entraîne une certaine concentration !

Cindy ESCLAPEZ

Moi, c'est Cindy, j'ai 27 ans, je vis sur Paris et même si je travaille dans l'informatique à ce jour (mai 2015), je m'intéresse énormément au développement personnel (toutes catégories confondues) depuis quelques années maintenant. J'ai lu beaucoup de livres à ce sujet, et c'est pour cela que j'ai décidé d'écrire des articles pour Dev-pe.com depuis novembre 2014. Cela me passionne et même si j'y passe du temps, ce n'est que passion accomplie.



Le bonheur d'être soi

Cindy ESCLAPEZ

Chaque jour, nous avons des activités qui reflètent notre personnalité et nos passions, ou encore tout simplement la routine du quotidien : métro, boulot, dodo.

Nous avons désormais trop peu de temps pour nous et c'est pour cela que nous avons du mal à bien cerner le bonheur de soi, sujet de ce nouvel article.



53

Déjà : savez-vous qui vous êtes ? Sans le savoir, vous avez peu de chance de palper le bonheur qui est en vous puisque vous ne savez pas qui vous êtes.

Il vous est difficile de vous connaître vous-même ? Sachez qu'il n'y a pas meilleur remède que des questions que l'on se pose, un peu de calme, un peu de méditation, se recentrer sur soi-même et aussi ce que j'appelle du "feeling" (sentiment de convenance ou non face à une situation ; évaluation du risque et émotion positive face à cette même situation).

Ensuite : qu'est-ce que le bonheur ? Tout le monde a une définition différente, mais beaucoup prétendent que le bonheur est le fait d'être heureux dans sa vie, avec de l'argent, une maison, une voiture, une famille. Je ne dis pas que ce n'est pas la définition du bonheur, elle l'est sans doute pour beaucoup.

Ce que je veux dire, c'est que les personnes qui ont spécifiquement cette définition du bonheur, est-ce qu'elles ont réellement cherché au fond d'elles et en ont conclu que c'était celle-ci, de définition, ou bien se sont-elles moulées à ce que pensent tous les autres, et donc vivent un bonheur artificiel ? Dans ce cas, sont-elles stressées ?

STRESS

The Nation's #1 Killer

Medically Proven Stress Contributes to:

- | | |
|---------------------------------|----------------------|
| * Heart Disease | * Insomnia |
| * Strokes | * Fatigue |
| * High Blood Pressure | * Sex Problems |
| * Colitis | * Skin Diseases |
| * Irritability | * Allergies |
| * Rheumatism | * Overeating |
| * Depression | * Asthma |
| * Migraines | * Kidney Disorders |
| * Diabetes | * Ulcers |
| * Hardening-
of the Arteries | * Breathing Problems |
| | * Increased Smoking |

Je viens ensuite avec ma définition du bonheur. Elle n'est peut-être pas parfaite, mais au moins ça a le mérite d'être réfléchi. Le bonheur est pour moi quelque chose d'abstrait, sans ou avec peu de matériel, dans les pensées et dans le cœur, qui fait un ensemble de sensations positives pour mon être.

J'ai demandé à quelques personnes de mon entourage quelle était leur définition du bonheur et le bonheur d'être soi :

- mon frère : il s'est retourné vers moi, m'a souri, et m'a dit avec un ton serein : "Le bonheur, ça n'existe pas" ET "Le bonheur d'être soi, tout dépend de ta situation : si tu as de l'argent, tu es heureux, si t'en n'as pas, t'es malheureux" ;
- ma mère : "Le bonheur, pour moi, c'est se contenter de ce qu'on a ; ce n'est pas la peine d'en faire de trop, au risque de devenir superficiel, et aussi d'apprécier ce que l'on a à l'instant même" ET "Le bonheur d'être soi, c'est d'être encore en vie, de se réveiller et de s'en rendre compte" ;
- un ami : "Le bonheur, c'est un état d'esprit. C'est avoir l'esprit libre de toute inquiétude et le corps détendu" ET "Le bonheur d'être soi, c'est un état de conscience, on se reconnaît et nous nous plaisons, fier de notre physique et de notre histoire".

54



Le bonheur d'être soi, est, pour moi, la faculté de savoir se recentrer sur soi-même (avec potentiellement la [méditation](#)), de se comprendre, de s'apprécier, de jouir de ses capacités, de vivre sa passion et d'écouter son cœur. Je peux dire à ce jour que j'ai ce bonheur d'être moi, et que je pratique le développement personnel régulièrement afin de me rendre compte de cela.

Beaucoup de personnes autour de moi ne pensent pas forcément à elles-mêmes mais aux gens qui les entourent. Elles perdent donc du temps à donner du bonheur aux autres en pensant qu'elles agissent en bien sous tous rapports, mais elles oublient qu'elles ont besoin d'avoir ce bonheur d'être soi afin de réellement pouvoir donner aux autres sans lacunes ni régression au niveau développement personnel.

Cindy ESCLAPEZ

Moi, c'est Cindy, j'ai 27 ans, je vis sur Paris et même si je travaille dans l'informatique à ce jour (mai 2015), je m'intéresse énormément au développement personnel (toutes catégories confondues) depuis quelques années maintenant. J'ai lu beaucoup de livres à ce sujet, et c'est pour cela que j'ai décidé d'écrire des articles pour Dev-pe.com depuis novembre 2014. Cela me passionne et même si j'y passe du temps, ce n'est que passion accomplie.



7 trucs pour cesser de remettre à plus tard

Patrick LEROUX

Vous voulez qu'une tâche simple vous semble difficile ? Continuez tout bonnement à la remettre à plus tard ! On dit d'un problème non réglé qu'il est amplifié. Vous avez pris de nouvelles résolutions en début d'année ? Où en êtes-vous ? Avez-vous décidé de remettre à plus tard vos engagements ?

La procrastination est une très mauvaise habitude qu'il faut absolument perdre. Voici sept techniques éprouvées afin de vaincre cette mauvaise habitude et ainsi reprendre le contrôle de votre vie.

1. Embachez

N'hésitez pas à embaucher des gens pour effectuer des tâches qui vous répugnent ou que vous ne vous sentez pas assez habile à effectuer. De toute façon, il y a de fortes chances que ces tâches vous rebutent autant, sinon plus, dans les jours ou les semaines à venir. Prenez votre agenda immédiatement et bloquez du temps sur-le-champ pour appeler des gens aptes à faire ces travaux à votre place.

2. Divisez vos grands projets en sous-projets

Les Chinois disent avec sagesse : « Un voyage de mille kilomètres commence par un premier pas. » De la même façon, le truc pour accomplir de grands projets, est d'y aller étape par étape, marche par marche, un pas à la fois. Efforcez-vous de toujours diviser vos grands projets, qui semblent irréalisables, en plusieurs petits projets, qui sont facilement réalisables. Comment mange-t-on un gros salami ? Eh oui, une bouchée à la fois ! Déterminez des dates limites de réalisation pour chaque sous-projet et respectez-les. Les dates limites créent l'urgence et vous motiveront.

3. Bloquez du temps dans votre agenda

La plupart des gens se font accroire qu'ils auront plus de temps disponible plus tard, mais ils se mentent à eux-mêmes, car ils savent très bien que ce ne sera jamais le cas. La seule façon de trouver du temps dans un proche avenir, c'est d'en bloquer d'avance dans son agenda. Aussitôt que vous pensez à quelque chose qui doit être fait, bloquez immédiatement du temps dans votre agenda. Le temps le plus productif de la journée qui est en général entre 8h30 et 10h30 le matin. Ne gaspillez surtout pas ce temps à lire vos courriels. Rappelez-vous toujours ceci: Les choses qui s'écrivent se réalisent.

4. Rendez publics vos engagements

La technique de rendre publics ses engagements à d'autres est basée sur le fait qu'on respecte plus nos engagements envers les autres que nos engagements envers nous-mêmes. On s'emploie toujours à bien faire les choses sur lesquelles on va être évalué ou jugé. Votre orgueil vous motivera fortement à respecter votre engagement et à vous libérer une fois pour toutes de votre mauvaise habitude à procrastiner.

5. Récompensez-vous

Accordez-vous des récompenses à l'aboutissement de vos projets. La perspective d'une récompense encourage et motive. Ça pourrait être par exemple : « Si je ne fume pas pendant huit mois, avec tout l'argent économisé, je me paye un beau voyage en Jamaïque ! »

6. Punissez-vous

Une de mes amies qui adore s'habiller à la dernière mode s'est volontairement privée d'acheter de nouveaux vêtements tant qu'elle n'aurait pas perdu les quatre kilos qu'elle s'était bien promis de perdre. Elle se rendait ainsi quatre fois par semaine au centre sportif pour faire de la danse aérobique jusqu'à ce qu'elle atteigne son but.

7. Parlez-vous

Voici un dernier truc afin d'éviter de procrastiner, surtout pour les tâches moins agréables comme de sortir les ordures, de changer une ampoule électrique grillée ou de faire le ménage : parlez-vous tout simplement à vous-même ! La prochaine fois que vous vous surprendrez à vous dire « plus tard ! », raisonnez-vous et dites-vous :

- « *Est-ce que ça doit être fait ?* »
- *Oui !*
- *Est-ce que ça va me tenter davantage de le faire tantôt ou demain ?*
- *Non !*
- *Donc, je le fais tout de suite !* »

Vaincre la mauvaise habitude de remettre à plus tard, c'est reprendre le contrôle de sa vie. Adoptez l'attitude du : « Fais-le maintenant ! » et vous constaterez alors que votre efficacité personnelle augmentera, vous vous sentirez mieux avec vous-même, vous adorerez les résultats et votre estime personnelle augmentera grandement.

57

Patrick Leroux est un célèbre conférencier international québécois qui considère que toute personne a un potentiel de réussite extraordinaire et qu'elle est RESPONSABLE de son destin. Selon lui, si une personne veut progresser, elle doit sortir de sa zone de confort, prendre plus d'initiatives, et oser faire des choses qu'elle n'a jamais faites afin d'obtenir des résultats qu'elle n'a jamais obtenus.

Entrepreneur, auteur de neuf best-sellers, et coach, Patrick propose des idées solides, simples et originales pour aider ses clients à doubler leurs revenus et doubler leurs temps libres.



Lien: www.patrickleroux.com

Perso : patrick@patrickleroux.com

Commencez par donner l'exemple !

Patrick LEROUX

J'aimerais partager avec vous un des plus grands secrets du succès. Bien des gens connaissent très bien ce principe, mais pourtant, bien peu de gens le mettent en application. « Pourquoi ? », me direz-vous. Tout simplement parce qu'il demande des efforts.

Comme parent, il est fort probable que vous désirez ce qu'il y a de mieux pour vos enfants. Vous désirez qu'ils soient en bonne santé, qu'ils aient confiance en eux, qu'ils fréquentent l'école le plus longtemps possible, qu'ils obtiennent de bonnes notes, qu'ils développent de bonnes relations d'amitié, qu'ils ne soient aucunement dépendants de la drogue ou de la boisson, qu'ils soient autonomes, qu'ils décrochent un emploi qui les passionne et qu'ils deviennent financièrement indépendants ?

Facile, il s'agit de commencer par donner l'exemple.

Comme conjoint, vous aimeriez peut-être que votre partenaire de vie soit plus présent, à l'écoute, attentionné, ouvert d'esprit, spirituel, doux, chaleureux, rangé, organisé et responsable financièrement ?

Facile, il s'agit de commencer par donner l'exemple.

Vous aimeriez que vos amis retournent vos appels plus rapidement, qu'ils vous invitent plus souvent dans des sorties avec eux, qu'ils s'intéressent davantage à vous et qu'ils vous écoutent plus ?

Facile, il s'agit de commencer par donner l'exemple.

Comme patron, vous désirez probablement ce qu'il y a de mieux pour vos employés. Vous désirez des employés enthousiastes et motivés. Vous désirez qu'ils soient honnêtes et travailleurs. Vous désirez qu'ils arrivent à l'heure prévue et qu'ils ne quittent pas avant l'heure prévue. Vous désirez qu'ils soient plus proactifs, innovateurs et qu'ils participent davantage à la croissance de votre organisation.

Facile, il s'agit de commencer par donner l'exemple.

Comme citoyen, vous aimeriez vivre dans une société qui ne vit pas au-dessus de ses moyens, qui est plus responsable financièrement, qui est moins violente, qui respecte plus les gens et qui est plus sensible à l'environnement, qui est plus tolérante envers les minorités, qui éprouve plus de compassion envers les démunis et qui s'occupe mieux de ses personnes âgées ?

Facile, il s'agit de commencer par donner l'exemple.

La personne responsable commence toujours par donner l'exemple du changement qu'elle veut voir opérer dans le monde ; la personne irresponsable, elle, se plaint et trouve des excuses.

Tout changement, que ce soit personnel, émotionnel, relationnel ou économique, commence toujours par soi-même. Le meilleur endroit pour commencer à réussir sera toujours dans sa propre cour !

Avez-vous remarqué de nos jours, que bien des gens pensent et parlent de changer le monde, mais que personne ne pense et ne parle de se changer soi-même ? Avant d'essayer de vouloir conquérir le monde, bien des gens auraient intérêt à commencer par faire la conquête d'eux-mêmes.

Comme l'a si bien dit le célèbre président américain JFK : « Ne vous demandez pas ce que votre pays peut faire pour vous, mais plutôt, demandez-vous ce que vous pouvez faire pour votre pays. »

Peu importe le changement que vous désirez voir se produire dans le monde, commencez toujours par donner l'exemple. À votre contact, les membres de votre famille, vos amis et vos collègues de travail changeront. À leur contact, votre communauté tout entière et même votre pays changeront. Et finalement, à leur contact, espérons-le, tous les pays du monde changeront pour le mieux.

Patrick Leroux est un célèbre conférencier international québécois qui considère que toute personne a un potentiel de réussite extraordinaire et qu'elle est RESPONSABLE de son destin. Selon lui, si une personne veut progresser, elle doit sortir de sa zone de confort, prendre plus d'initiatives, et oser faire des choses qu'elle n'a jamais faites afin d'obtenir des résultats qu'elle n'a jamais obtenus.

Entrepreneur, auteur de neuf best-sellers, et coach, Patrick propose des idées solides, simples et originales pour aider ses clients à doubler leurs revenus et doubler leurs temps libres.



Lien: www.patrickleroux.com

Perso : patrick@patrickleroux.com

Voulez-vous avoir des regrets comme la plupart des gens ?

Mathias LOOP

Bronnie Ware, une infirmière dans les soins palliatifs a mené une étude pour savoir quelles sont les regrets qu'ont en commun les personnes en fin de vie. Elle en a écrit un livre qui est : « Le top cinq des regrets des personnes en fin de vie ».

Elle a retenu cinq regrets qui étaient souvent revenus et celui qui est le plus revenu est celui-ci :

« J'aurais voulu avoir le courage de vivre ma vraie vie, pas la vie que les autres attendaient que je vive ». La plupart des gens n'avaient même pas honoré la moitié de leur rêve.

Imaginez pendant un instant que vous avez 95 ans et que vous êtes dans votre lit. Il ne vous reste que 12 jours à vivre. Demandez-vous :

Qu'aurais-je voulu faire dans ma vie ?

Ai-je réalisé mes rêves ?

Ai-je réalisé ce qui est important pour moi ?

Ai-je eu le courage d'affronter mes peurs et vivre ma vie comme je l'entendais ?

Avez-vous envie de vous dire à ce moment que vous êtes passé à côté de votre vie, avec plein de regrets ? « Oh mince, j'aurais dû réaliser mes rêves », « Je suis passé à côté de ma vie », « Je n'ai pas eu la vie que j'avais envie d'avoir ».

J'imagine que non, alors RÉVEILLEZ-VOUS ! Si vous lisez cet article et que vous n'aimez pas votre vie, que vous voulez réaliser vos rêves et changer, prenez ça comme un signe qui vous dit : STOP, Il est temps de manifester à vous-même et au monde votre puissance, votre grandeur et de réaliser vos rêves !

Arrêtez d'être dans la moyenne, de faire comme les autres et d'avoir une vie moyenne et insipide, vous méritez mieux que ça, vous valez mieux que ça mais si vous ne faites rien pour changer, personne ne le fera à votre place.

Vous pouvez changer !

Réalisez que vous pouvez changer ! Vous avez une vie de merde ou une vie de rêve ? C'est de votre responsabilité. J'ai réalisé ça alors que j'avais une vie merdique, ce n'est pas facile mais ça veut dire que vous pouvez créer mieux et plus.

Vivez votre vie comme vous l'entendez

La société nous impose un modèle de vie : on fait des études, on trouve un job qui nous prend 8 h par jour pendant 40 ans pour gagner des cacahuètes et puis à 65 ans vient la retraite.

Je ne critique pas ceux qui suivent ce modèle et peut-être que vous êtes heureux comme ça et c'est très bien pour vous ! Mais personnellement, ça ne me dit rien et je pense que c'est le cas de beaucoup de personnes.

Si ça ne vous convient pas, il est temps de vivre la vie que vous VOULEZ vivre ! Seulement pour ça, il faut que vous sachiez ce que vous voulez vivre et vous devriez faire un plan où vous indiquez la vie que vous voulez avoir dans 1 an, 2 ans, 5 ans, 10 ans, 20 ans. Pour ce faire, je vous invite à lire cet article : <http://www.espritdusucces.com/changer-de-vie-etape-par-etape-13/>.

La clé pour réussir et kiffer votre vie ?

61

Tout est une question d'état d'esprit.

Si vous pensez que vous n'êtes pas capable de réaliser vos rêves, si vous pensez que vous ne le méritez pas, que vous n'êtes pas assez bon ou que sais-je encore, vous ne ferez rien !

Il vous faut décider de laisser le passé derrière vous et prendre la décision : « Je vais vivre ma vie et réaliser mes rêves, peu importe ce que ça coûte et peu importe que je ne sache pas encore comment y arriver ».

Une des clés est de changer la façon dont vous parlez à vous-même. La façon dont vous vous parlez créera des croyances. Par exemple, si je pense constamment : « Je suis nul, je n'y arriverai pas, je ne le mérite pas » vous allez développer la croyance que vous ne pouvez pas le faire donc vous ne le ferez pas, vous n'aurez pas de résultats et donc cette absence de résultats va confirmer votre croyance que vous êtes nul. **C'est un cercle vicieux.**

Vous pouvez créer à l'inverse un cercle vertueux : faites de l'autosuggestion en vous répétant TOUS LES JOURS à quel point vous êtes beau, puissant, que vous pouvez réaliser vos rêves, que vous êtes fort, extraordinaire. Vous allez développer les croyances comme quoi vous pouvez le faire. Vous allez donc agir et obtenir des résultats. Ces résultats vont confirmer cette croyance que vous êtes capable de faire de grandes choses.

Réalisez l'impossible et réalisez vos rêves.

Math

Auteur d'Esprit du succès (<http://www.espritudusucces.com>)

Bio Mathias Loop

Je m'appelle Mathias, j'ai 19 ans et je suis étudiant en Psychologie.

Depuis que j'ai 14 ans, mon parcours personnel m'a amené à m'intéresser au développement personnel et à travailler sur moi-même. J'ai depuis lors considérablement changé et je continue à changer très vite.

Je partage aussi sur mon blog <http://www.espritudusucces.com> ma façon de voir la vie. Je ne peux pas garder pour moi tout ce que j'apprends car je sais que ça pourra aider beaucoup de monde !



Comment changer de vie avec un simple mot !

Grégory MAS

Un mot qui peut faire la différence dans ta vie...

Penses-tu qu'un simple mot peut te permettre de changer de vie ?

Ceci est une grande question, n'est-ce pas ?

Pour moi ce fut dur à accepter. Au début je me suis dit, « Hey Greg comment un simple mot peut changer ma vie ? »

Foutaises ! Mais quand j'ai pris connaissance de ce mot et que j'ai mis en pratique son pouvoir, j'ai tout de suite compris sa puissance !

Et j'ai surtout pris conscience pourquoi tant de personnes ne réussissent pas...

Alors tu es prêt(e) à savoir quel est ce mot si puissant pour changer de vie ?

Un « **POURQUOI** » bien ancré peut te sauver la vie.

La plupart des gens ont un énorme problème quand ils décident d'améliorer leurs conditions de vie.

Ce problème, c'est que leur entourage n'a pas envie de les voir **atteindre le succès !**

Ce simple mot Puissant c'est ton « POURQUOI »

C'est un fait pour à peu près tout le monde sur cette planète, et vous n'êtes pas différent.

Tu peux te fâcher contre moi, cela n'y changera rien. Il y a des personnes dans ton entourage qui se sentent menacées quand tu fais un effort passionné vers le succès. Ils vont se plaindre, critiquer et essayer de te décourager.

Pourquoi ?

Parce que **LEUR VIE** est un gâchis et qu'elle est vraiment misérable.

Le meilleur choix que tu puisses faire est de les **fuir très vite**. Le suivant est d'avoir un excellent « **POURQUOI** », un ‘pourquoi’ de **99,9 %**, qui t'aidera à traverser la pluie, la neige, la grêle, une catastrophe nucléaire ou les critiques d'un être cher.

Pourquoi est-ce primordial que tu t'embarques dans cette affaire ?

Et pourquoi est-ce primordial que tu réussisses ?

Comment" maintenir sa force " ?!

Les gens parlent toujours de leurs objectifs. C'est bien, il faut avoir des objectifs !

Mais ton "**POURQUOI**" est la raison pour laquelle tu vas **continuer...**

Où est ta flamme ?

Qu'est-ce que tu aimes ?

Qu'est-ce que tu hais ?

Qu'est-ce qui est vraiment important pour toi ?

Qu'est-ce que tu veux vraiment ?

Ce ne sont pas tes objectifs, ce n'est pas l'argent non plus !

Au début de mes sessions de coaching, chaque participant doit inscrire son "**POURQUOI** "...

En règle générale l'argent. Ils ont une facture importante à payer, veulent changer de voiture. Peu importe...

Mais ton vrai "**POURQUOI**" n'est jamais **L'ARGENT**. Cela concerne qui tu es réellement. Ton **moteur doit être plus important que L'ARGENT** !

C'est quelque chose que tu désires... Ou quelque chose dont tu veux te débarrasser. Le mieux, c'est que tu sois les deux. Si ton "**POURQUOI**" est un 70 % et que l'obstacle que tu dois dépasser est un 72 %, tu n'y arriveras pas !

64

Tu vas être expulsé, disparaître...

Mais quand ton "**Pourquoi**" est à 99 %, là tu vas rester et avoir du **SUCCÈS**.

Pourquoi es-tu sur cette Terre ?

D'une façon ou d'une autre, tu es là pour aider les autres à changer de vie, un point c'est tout !

CONCLUSION

Les gens parlent toujours de leurs **objectifs**.

C'est bien, il faut avoir des objectifs !

Mais ton "**POURQUOI**" est la raison pour laquelle tu vas continuer.

Où est ta flamme ?

*Qu'est-ce que tu **aimes** ?*

Qu'est-ce que tu **hais** ?

Qu'est-ce qui est vraiment important pour toi ?

Qu'est-ce que **tu veux vraiment** ?

Grégory Mas

Visitez mon Blog ici

<http://buildingabrandonline.com/trafficsuccessonline/astuce-pour-savoir-comment-gagner-de-l-argent-en-ligne/>

Je suis **Grégory Mas**

Dans l'industrie du marketing relationnel et le développement personnel depuis août 2001, j'ai connu beaucoup d'échecs et surmonté de gros challenges, mais malgré tout j'ai réussi à construire de grandes organisations dans cette industrie avec les vieilles méthodes et grâce à la puissance du développement personnel.

C'est en février 2014 que j'ai décidé de me former au marketing internet et à ma grande surprise, la mise en application de ces formations a boosté mon entreprise et mon attitude au plus haut niveau sur internet.

65

Aujourd'hui je suis un papa et un mari heureux de faire le métier que j'aime dans le confort de ma maison, voyager avec ma famille et maîtriser mon temps et mes revenus...

Je vous souhaite le meilleur pour vous et votre famille...

Bien amicalement



Mais la loi de l'attraction, ça ne marche pas !

Roland MOLLE

Vous avez certainement raison, la loi de l'attraction ne marche pas, car pour qu'elle fonctionne, il faut bien plus que le simple fait de mettre en place les trois grands principes de la loi de l'attraction et attendre que les résultats arrivent.

Mais ce n'est pas suffisant, car pour que cela fonctionne, il faut bien plus.

Si vous attendez sagement :

- Sans jamais passer à l'action,
- Sans avoir de plan,
- Sans avoir d'objectifs,
- Sans changer vos habitudes,
- Sans adopter le bon état d'esprit,
- Sans vous remettre en question,
- Sans prendre exemple sur ceux qui réussissent,
- Etc.,

66

Alors rien ne changera jamais dans votre vie, et la loi de l'attraction ne fonctionnera pas.

C'est quoi, la loi de l'attraction ?

C'est avant tout un état d'esprit et c'est simplement le fait d'apporter de profonds changements dans sa vie pour enfin emprunter le chemin qui mène au succès.

Il ne sert à rien de vouloir transformer sa vie, si on continue chaque jour à faire la même chose, comme regarder la télévision 5 heures par jour, se lamenter sur son sort, se plaindre de la réussite des autres, etc....

Dans mon livre « [Changer sa vie pour transformer sa vie](#) » je vous explique comment j'ai pu apporter ces changements et comment j'ai trouvé en moi les ressources nécessaires à la transformation de ma vie.

Pour que cela fonctionne, il faut apprendre à transformer sa vie radicalement et pas seulement en pensée, mais aussi en action.

Par exemple :

- En éteignant la télévision,
- En lisant,
- En se formant,
- En changeant sa façon de pensée,
- En acceptant le bonheur,
- En changeant son alimentation,
- En faisant du sport,
- En commençant à croire en soi,

Et il existe bien d'autres façons de faire qui vous permettront de dire un jour que cela fonctionne, bien au-delà de ce que vous espérez.

Seulement voilà, **attendre que cela arrive n'est pas la bonne méthode**, il faut travailler dur, se bouger, se lancer, croire en soi, avoir foi en l'avenir, et vouloir que cela se réalise.

Alors oui, la loi de l'attraction, ou quel que soit le nom que vous lui donnerez, fonctionne et fonctionnera pour vous.

Comment puis-je en être aussi sûr ?

67

J'ai traversé de nombreuses épreuves au cours de ma vie et malgré ces épreuves, j'ai réussi à atteindre bon nombre de mes objectifs.

Cela s'est-il fait comme ça, sans rien faire ? Bien sûr que non, pour certains objectifs, cela a pris du temps, beaucoup de temps, et pour d'autres encore plus.

Est-ce qu'il y a eu des échecs, oui, mais je n'ai jamais renoncé et après m'être relevé, j'ai persévétré et je les ai atteints

Je ne suis pas un surhomme, je suis comme tout le monde, j'ai mes craintes, mes peurs, mes angoisses, mes doutes, mais je suis sûr d'une chose, c'est que mon destin m'appartient et qu'il n'appartient pas aux autres.

J'ai le droit, comme tout le monde, de réussir, en fonction de mes attentes et de mes objectifs.

Car c'est aussi là que réside la réussite ou non d'une vie, **dans la mise en place de ses objectifs**.

Mon but dans la vie n'est pas de ressembler aux autres, **mais d'être moi-même**,

- D'avoir une famille, des enfants et aujourd'hui des petits enfants.

- D'assurer l'avenir de ma famille,
- D'avoir une maison,
- De pouvoir me faire plaisir,
- De pouvoir manger à ma faim,
- Et surtout par-dessus tout aujourd'hui d'être indépendant et de travailler pour moi.

Comme vous pouvez le constater, je ne parle pas de richesse, d'argent, ou de toutes choses du même ordre, simplement parce que mes objectifs, ce sont les miens et non ceux des autres.

Ne vous y trompez pas, je n'ai rien contre l'argent, car il est nécessaire et il me permet d'obtenir tout ce dont je parle, mais c'est une des conséquences de la réussite ou du fait d'atteindre ses objectifs.

L'argent n'est qu'un moyen et non un objectif.

Grâce à cela, je peux m'occuper de mon fils qui est handicapé, je peux aussi participer dans des associations, je peux écrire des articles, des livres, des formations.

C'est aussi grâce à cela que je peux animer un blog, partager avec vous des informations, etc.

68

Alors **avant de dire que la loi de l'attraction, ça ne marche pas**, demandez-vous si vous avez bien mis en place toutes les étapes pour réussir et pour transformer durablement votre vie.

Demandez-vous aussi si vous avez défini les bons objectifs, vos objectifs, ceux qui vous correspondent et non ceux des autres.

Demandez-vous si vous aviez bien défini une stratégie ou un plan d'action,

Et surtout est-ce que vous êtes réellement passé à l'action ?

Comme vous pouvez le voir, **la loi de l'attraction, c'est bien plus qu'une simple loi**, c'est avant tout une révolution que vous devez entreprendre pour que ça marche.

Aujourd'hui si vous le voulez vraiment, donnez-vous réellement les moyens de **transformer durablement votre vie**.

Oser, agir, c'est ça le secret.

Roland MOLLE

Auteur, blogueur, et conseiller en développement personnel, depuis de nombreuses années, je partage avec vous, sur le site « Tu-Réussiras » les fruits de mon expérience et de mes

connaissances au travers de la découverte du développement personnel et de son implication dans notre vie au quotidien.

Lien du site : <http://www.tureussiras.com>



12 outils indispensables pour une vie consciente

Olivier ROLAND

Note : cet article est une traduction de l'article « [12 Indispensable Mindful Living Tools](#) » de Léo Babauta. C'est donc lui qui s'exprime dans le « je » de cet article !

Je me suis concentré ces derniers mois sur le fait de vivre conscientement, et même si je ne me souviens pas tout le temps de le faire, j'ai appris quelques trucs qui valent le coup d'être partagés.

Le premier est qu'une vie consciente en vaut la peine. C'est une vie dans laquelle nous nous éveillons de l'état de rêve dans lequel nous sommes souvent submergés – un état dans lequel notre esprit est partout sauf dans le moment présent, enfermé dans des pensées sur ce que nous allons faire plus tard, sur ce que quelqu'un d'autre a dit, sur une chose qui nous stresse ou nous énerve. L'état d'esprit qui fait que nous sommes perdus dans nos smartphones et dans les réseaux sociaux.

Cela en vaut la peine, parce qu'être éveillé signifie que nous ne passons pas à côté de notre vie en la traversant. Être éveillé signifie que nous sommes conscients de ce qui se passe en nous, pendant que cela arrive, et que nous pouvons ainsi faire des choix plus conscients au lieu d'agir tout le temps impulsivement.

La deuxième chose que j'ai apprise est que nous oublions. Nous oublions, encore et toujours, d'être éveillés. Et ce n'est pas grave. Être conscient est un processus d'oubli, puis de remémoration. De façon répétée. Tout comme respirer est un processus d'expiration, puis d'inspiration, de façon répétée.

La troisième est que la vie consciente n'est pas qu'une seule chose. Ce n'est pas que de la méditation. Pas plus que la simple concentration sur les choses qui vous entourent, dans le moment présent. J'ai découvert que vivre conscientement est un ensemble d'outils liés, qui peuvent tous être des moyens différents d'atteindre la même chose, mais où chacun est utile à sa façon.

Je vais les partager dans cet article, et j'espère que vous prendrez chacun en considération l'un après l'autre.

Pourquoi devriez-vous vous en soucier ?

Pourquoi s'embêter à passer du temps à apprendre ces outils ? Est-ce juste pour un quelconque idéal de vie paisible et sans stress ?

Non. Une vie sans stress n'existe pas, mais ces outils font que vous êtes indubitablement mieux préparé à gérer le stress qui se dressera inévitablement sur votre chemin.

Mais de façon tout aussi importante, ils vous aideront à surmonter la peur de l'échec et la peur de l'inconfort qui vous ralentissent, vous empêchent de faire des changements positifs dans votre vie.

Ces outils vous aideront à lancer votre nouveau blog, lancer votre entreprise, écrire un livre, mettre votre premier album de musique en ligne, trouver votre but dans la vie, devenir la personne que vous avez toujours voulu devenir.

C'est ce que j'ai découvert. Je suis certain que vous trouverez ces outils tout aussi utiles.

La boîte à outils

Cette liste, évidemment, n'est pas complète. C'est un ensemble de choses que j'ai apprises, et que je pratique toujours, des choses que j'ai trouvées assez utiles pour les partager.

1. La méditation. [La méditation est là où commence la vie consciente](#). Et ce n'est pas compliqué : vous pouvez rester immobile seulement 1 minute par jour pour commencer (puis passer à 3-5 minutes au bout d'une semaine), et tourner votre attention vers votre corps puis vers votre respiration. Notez quand vos pensées s'éloignent de votre respiration, et revenez doucement à votre respiration. Répétez jusqu'à la fin de la minute.

2. Soyez éveillé. La méditation est une pratique de l'éveil, qui consiste à ne pas être dans un état de rêve (l'esprit qui s'éloigne du train des pensées, qui se perd dans le monde en ligne, qui pense aux offenses passées, qui stresse pour l'avenir, etc.) mais à être éveillé dans le présent, à ce qui est. Être éveillé est une chose que vous pouvez faire tout au long de la journée, tout le temps, si vous vous en souvenez. Le truc c'est de s'en souvenir.

3. Surveillez vos envies. Quand j'ai arrêté de fumer en 2005, l'outil le plus utile que j'ai appris a été de surveiller mes envies de fumer. Je m'asseyais et regardais l'envie monter et retomber, jusqu'à ce qu'elle disparaîsse, sans agir. Cela m'a appris que je ne suis pas mes envies, que je n'ai pas à les suivre, et cela m'a aidé à changer toutes mes autres habitudes. Surveillez vos envies de jeter un œil à vos mails ou aux réseaux sociaux, de manger quelque chose de sucré ou de frit, de boire de l'alcool, de regarder la télé, de vous distraire, de procrastiner. Ces envies vont venir et repartir, et vous n'avez pas à les suivre.

4. Surveillez vos idéaux. Nous avons tous des idéaux, tout le temps. Nous avons comme idéal que notre journée se déroule parfaitement, que les gens seront gentils et respectueux envers nous, que nous serons parfaits, que nous allons cartonner à un examen ou à une réunion importante, que nous n'allons jamais échouer. Bien sûr, nous savons par expérience que ces idéaux ne sont pas réels, qu'ils ne se réalisent pas, qu'ils ne sont pas réalistes. Mais nous les avons quand même, et ils nous causent du stress, de la peur et de la colère envers quelque chose ou quelqu'un que nous avons perdu. En nous débarrassant de ces idéaux, nous pouvons nous débarrasser de notre souffrance.

5. Acceptez les gens et la vie comme ils sont. Quand [j'ai arrêté d'essayer de changer un de mes proches](#), et que je l'ai accepté tel qu'il est, j'ai pu être simplement avec lui et profiter du temps passé avec lui. Cette acceptation a le même effet pour toute autre chose que vous faites – accepter un collègue, un enfant, un conjoint, mais accepter aussi une « mauvaise » situation, un sentiment déplaisant, un bruit agaçant. Quand nous arrêtons d'essayer de combattre la façon dont sont les choses, quand nous pouvons les accepter, nous sommes bien plus en paix.

6. Débarrassez-vous de vos attentes. C'est en réalité la même chose que les deux éléments précédents, mais je le trouve néanmoins utile. Il est utile de regarder vos attentes concernant une situation à venir, pour un nouveau projet ou une nouvelle

entreprise, et de voir que ce n'est pas réel et que cela provoque en vous du stress et de la déception. Nous provoquons notre propre douleur, et nous pouvons l'apaiser en nous débarrassant des attentes qui les causent. [Balancez vos attentes à la mer.](#)

7. Acceptez l'inconfort. [La peur de l'inconfort](#) est énorme – cela pousse les gens à être coincés dans leurs vieilles habitudes, à ne pas lancer une entreprise qu'ils veulent lancer, à être coincés dans un travail qu'ils n'aiment pas vraiment, parce qu'ils ont tendance à s'accrocher à ce qu'ils connaissent et à ce dont ils ont l'habitude plutôt que de tester quelque chose d'inconnu et d'inconfortable. C'est la raison pour laquelle beaucoup de gens ne mangent pas de légumes ou ne font pas d'exercice, pour laquelle ils mangent mal, ou ne commencent rien de nouveau. Mais nous pouvons ne pas avoir de problème dans l'inconfort, avec de la pratique. Commencez avec des choses qui sont un petit peu inconfortables, puis étendez votre zone de confort.

8. Voyez votre résistance. Quand vous essayez de faire quelque chose d'inconfortable, ou d'abandonner quelque chose que vous aimez et auquel vous êtes habitué, vous subissez de la résistance. Mais vous pouvez simplement voir cette résistance, et être curieux envers elle. Regardez votre résistance aux choses qui vous ennient – un gros bruit qui coupe votre concentration, par exemple. Ce n'est pas le bruit le problème, c'est votre résistance à ce bruit. C'est aussi vrai pour la résistance à la nourriture que nous n'aimons pas, au fait d'avoir trop chaud ou trop froid, ou d'avoir faim. Le problème n'est pas la sensation de nourriture, de chaud, de froid, ou de faim ; c'est notre résistance envers eux. Regardez la résistance, et sentez-la fondre. Cette résistance, au fait, est la raison pour laquelle je fais [mon Année à Vivre Sans](#).

9. Soyez curieux. Trop souvent, nous sommes coincés dans notre façon de faire et de voir les choses, nous pensons savoir comment les choses devraient se passer, comment sont les gens. À la place, soyez curieux. Découvrez. Expérimitez. Débarrassez-vous de ce que vous pensez savoir. Quand vous lancez un nouveau projet ou une nouvelle entreprise, si vous ressentez la peur de l'échec, au lieu de penser « Oh non, je vais me planter » ou « Oh non, je ne sais pas comment ça va se passer », essayez de penser « Voyons. Découvrons. » Et alors il n'y aura plus cette peur de l'échec, mais la joie d'être curieux et de découvrir. Apprenez à accepter de ne pas savoir.

10. Soyez reconnaissant. Nous nous plaignons de tout. Mais la vie est un miracle. Trouvez une chose dont vous pouvez être reconnaissant dans tout ce que vous faites. Soyez reconnaissant quand vous prenez une nouvelle habitude, et vous la garderez plus longtemps. Soyez reconnaissant quand vous êtes avec quelqu'un, et vous serez plus heureux avec. [La vie est incroyable, si vous apprenez à l'apprécier.](#)

11. Débarrassez-vous du contrôle. Nous pensons souvent que nous contrôlons les choses, mais ce n'est qu'une illusion. Notre obsession de l'organisation, des objectifs et de la productivité, par exemple, est ancrée dans l'illusion que nous pouvons contrôler notre vie. Mais la vie est incontrôlable, et juste quand nous pensons avoir les choses sous notre contrôle, quelque chose d'inattendu arrive pour tout détruire. Et alors nous sommes frustrés parce que les choses ne se déroulent pas comme nous le voulions. À la place, [entraînez-vous à vous débarrasser du contrôle](#), et apprenez à suivre le courant.

12. Ayez de la compassion. Cela semble trivial, mais la compassion pour les autres peut changer la façon dont vous vous sentez vis-à-vis du monde, au quotidien. Et [avoir de la compassion pour vous-même change la vie](#). Ces deux choses nécessitent qu'on s'en

souvienne, cependant. Donc le truc pour vivre conscientement est de se souvenir d'éprouver de la compassion après avoir oublié.

La pratique

OK, cela peut sembler un peu beaucoup à digérer et à retenir, non ?

Eh bien, il y a de l'espoir. J'oublie souvent tous ces trucs, et puis je m'en souviens, et je dis « Ah, voilà que je recommence ! » Et alors je pratique à nouveau.

Et puis j'oublie, mais je réfléchis, et j'apprends, et je pratique encore.

C'est le processus d'apprentissage de la conscience. Oublier, puis se souvenir, encore et encore.

Et cela vaut le coup de s'en souvenir, encore et toujours.

Olivier Roland

Auteur, préfacier et bourlingueur, j'aide les entrepreneurs parce que sans eux nous serions encore à l'âge des cavernes.

<http://habitudes-zen.fr/>

<http://www.des-livres-pour-changer-de-vie.fr/>



SANTÉ, ÉNERGIE, BIEN-ÊTRE

74

Cuisiner sans gluten : pourquoi, comment ?

Emmanuel ASTIER

Le gluten, qu'est-ce que c'est ?

Le gluten est un terme générique pour désigner des protéines que l'on retrouve dans certaines céréales : seigle, avoine, blé, orge, kamut, le grand épeautre. Les protéines du gluten qui provoquent des maladies sont les gliadines du blé et du grand épeautre, céréale proche du blé, les sécalines du seigle, les hordéines de l'orge. Le gluten se forme au pétrissage et donne du volume et de l'élasticité aux produits de boulangerie. C'est la raison pour laquelle le pain, les muffins, les brioches ont ce côté moelleux.

Les grains contenant du gluten que nous mangeons aujourd'hui sont actuellement domestiqués et sont présentement des versions hybrides de ceux qui poussaient à l'état sauvage originellement dans la vallée du Tigre et de l'Euphrate. Probablement à cause des famines ou encore de l'ingéniosité des anciens peuples, ces grains sont devenus une source de nourriture et de calories.

La nature de la toxicité de ces grains est grandement due à la réaction du système immunitaire d'individus en possession de certains gènes qui reconnaissent le gluten comme étant un étranger et donc toxique. Les gènes du système immunitaire en contrôle de cette réaction ne sont actuellement pas rares et peuvent être présents chez jusqu'à 40 % des nord-Américains et 500.000 personnes en France sont diagnostiquées. Mais 80 % des Français souffrant d'intolérance au gluten ne seraient pas diagnostiqués.

L'intolérance au gluten implique qu'il y a une réaction immunitaire amorcée contre le gluten contenu dans la nourriture, réaction habituellement détectée par des anticorps contre une sous-protéine du gluten appelée gliadine. Récemment ces anticorps furent retrouvés dans le sang, chez 12 % de la population américaine en général.

Donc, l'intolérance au gluten implique que le système immunitaire forme des anticorps ou démontre d'autres évidences de réaction inflammatoire. Quand ces réactions engendrent dans l'intestin grêle des dommages visibles lors d'une biopsie, cela s'appelle maladie cœliaque (MC).

Bien qu'il puisse n'y avoir aucun symptôme détectable de la réponse du système immunitaire au gluten, les symptômes typiques développés surviennent lorsque la réaction commence à endommager les intestins. Les symptômes résultant de la malabsorption ou de la digestion inadéquate des nutriments incluent des gonflements ou de la douleur abdominale, de la diarrhée et/ou de la constipation, des flatulences, des nausées avec ou sans vomissements. Cela peut être aussi des reflux gastriques dans l'œsophage, se manifestant par des brûlures. D'autres symptômes que les gens éprouvent sont la fatigue, de la douleur aux articulations, des ulcères buccaux, de la douleur aux os, des crampes musculaires (tétanie), de l'ostéoporose, absence de

menstruations chez la femme, avortements spontanés, infertilité, défauts de l'émail dentaire.

Le diagnostic courant de la MC repose généralement sur une biopsie intestinale pour confirmer l'atrophie villositaire de l'intestin grêle. Dans une étude réalisée à l'université de Tampere en Finlande en 2001 et intitulée : « La maladie cœliaque sans atrophie villositaire : appel à la révision des critères », des chercheurs estiment que la norme médicale exigeant la présence d'une atrophie villositaire pour diagnostiquer une intolérance au gluten est à réviser.

D'autres études réalisées durant la dernière décennie conduisent certains chercheurs à considérer l'intolérance au gluten sous un angle nouveau. Ces chercheurs parlent en effet d'un nouveau concept, celui de la sensibilité au gluten se manifestant à travers tout un spectre ou une gamme de dommages intestinaux avec, à une extrémité du spectre, des dommages intestinaux légers et à l'autre extrémité du spectre des dommages graves c'est-à-dire une atrophie villositaire intestinale.

L'intolérance au gluten provoque une altération des villosités intestinales. Ces dommages de la paroi intestinale peuvent entraîner une intolérance au lactose. Celle-ci disparaît généralement quelque temps après la mise en place d'une alimentation sans gluten.

Liste des céréales et féculents sans gluten

- millet
- amarante
- arrow-root
- châtaignes et dérivés
- légumes secs : lentilles, pois chiches, haricots, fèves
- maïs et dérivés (farine, semoule, flocons)
- manioc et dérivés (tapioca)
- patate douce
- pomme de terre
- quinoa
- riz
- sarrasin
- soja et dérivés
- sorgho

76

Voici quelques signes et symptômes associés à la maladie cœliaque et (ou) à l'intolérance au gluten :

- Alcoolisme (les alcooliques semblent avoir également une prédisposition génétique aux allergies et aux intolérances alimentaires)
- Alopécie (perte de cheveux)
- Aménorrhée (absence de menstruations) / cycles menstruels retardés
- Anémie
- Anorexie
- Anxiété

- Apathie
- Arthrite auto-immune
- Asthme
- Ataxie cérébelleuse
- Ataxie légère
- Atrophie cérébrale et cérébelleuse
- Autisme
- Avortements spontanés / infertilité / bébés naissants trop légers
- Brûlements gastriques dans la région rétro sternale
- Calcification cérébrale
- Calcul biliaire
- Cancers de l'intestin
- Cardiaque - cardiomyopathie idiopathique dilatée
- Carence en acide folique
- Carence en vitamine B12
- Carence en calcium
- Carence en fer
- Carence en magnésium
- Carence en vitamine A
- Carence en vitamine D
- Carence en vitamine K
- Carence en zinc
- Cirrhose biliaire primitive
- Colite
- Colite microscopique
- Constipation
- Constipation alternée avec de la diarrhée
- Défauts de l'émail des dents - jaunes, taches blanches, émail manquant
- Déficit en IgA (immunoglobuline de type A)
- Détresse gastro-intestinale (flatulences, gonflements, diarrhée, constipation)
- Dépression
- Dermatite herpétiforme
- Dermatomyosite
- Dermatose linéaire IgA
- Désordre d'hyperactivité de déficit d'attention (ADHD)
- Désordre de déficit d'attention (ADD)
- Désordres neurologiques
- Désordres psychiatriques
- Diabète de type 1
- Diarrhée aiguë
- Diarrhée chronique
- Difficultés d'apprentissage
- Distension abdominale (enfants)
- Douleur abdominale
- Douleur aux os, aux articulations et aux muscles
- Dysphagie (troubles de déglutition)
- Épilepsie

- Fatigue chronique
- Fibromyalgie
- Flatulences
- Glossite (inflammation de la langue)
- Gonflements abdominaux
- Hépatite C
- Histoire familiale de maladie cœliaque
- Hyperthyroïdie / Hypothyroïdie
- Hypotonie musculaire
- Infertilité chez la femme
- Insuffisance pancréatique
- Intolérance au lactose
- Lésion de la matière blanche du cerveau
- Lupus systémique érythémateux
- Maladie auto-immune de la glande thyroïde
- Maladie auto-immune des articulations
- Maladie auto-immune (toute maladie auto-immune)
- Maladie chronique du foie
- Maladie d'Addison
- Maladie de Crohn
- Maladie inflammatoire de l'intestin
- Maladie pulmonaire obstructive
- Maladie neurologique
- Mauvais fonctionnement de la vésicule biliaire
- Maux de tête (incluant migraines)
- Ménopause précoce
- Mère d'enfants nés avec le Spina-bifida (carence en acide folique)
- Mono arthrite
- Nausées avec ou sans vomissements
- Neuropathie périphérique
- Obésité
- Ostéomalacie
- Ostéoporose / Ostéopénie / Ostéomalacie
- Parenté d'individus sensibles au gluten
- Peau sèche
- Perméabilité intestinale altérée
- Petite stature
- Pica
- Pierres aux reins
- Psoriasis
- Puberté retardée
- Reflux gastriques
- Retard de croissance chez les enfants

Pour recevoir le tableau explicatif des farines conseillées ou non selon votre besoin...

Inscrivez-vous sur www.emmanuelastier.com

Emmanuel Astier (PhD Nat. UK)

Naturopathe-hypnothérapeute, auteur, formateur en alimentation saine et cuisine santé.

Après une 1ere carrière dans l'univers de la gastronomie à l'international, Emmanuel ouvre en France en 2006 l'Institut Cuisine et Naturopathie où il reçoit en conseils naturels de santé, conseils en mieux-être holistique ; il dispense des formations auprès du grand public et des professionnels, en présentiel et bientôt en ligne...

Il est l'auteur de 2 ouvrages : « Champissage » et « Bougies thermo-auriculaires » aux éditions BoD.

www.emmanuelastier.com

www.hypnotiseur37.fr



Comment réussir sa carrière grâce à l'hypnose...

Emmanuel ASTIER

Qu'entendons-nous par « réussir » ? Le dictionnaire nous donne la définition suivante : il s'agit de l'atteinte d'un résultat !

Comme nous le savons tous, rien n'est facile en soi ; tout succès et toute réussite sont la conséquence de travail et d'efforts.

Le succès ne s'improvise pas, il est une certitude !

Notre objectif : améliorer le « comment faire » afin de « le (re)faire » mieux.

Chacun d'entre nous est entouré par une atmosphère de pensées...

À travers cette force soit nous attirons, soit nous refoulons une énergie similaire à ce que nous avons à l'esprit.

La loi de la réussite est le principe par lequel vous attirez dans votre vie tout ce qui est dans un alignement vibratoire à vos intentions, vos pensées, vos sentiments, et vos comportements, et surtout VOS ACTIONS... que vous en soyez conscient ou pas.

C'est pourquoi le point de départ de votre voyage vers la réussite et la réalisation de vos rêves, de vos désirs est de prendre conscience des pensées et des sentiments qui sont les résultats de votre expérience, et de vous responsabiliser face à votre réalité.

Ai-je suffisamment de qualification et de savoir pour atteindre ce que je veux ?

Accepter la responsabilité de votre vie sans aucun jugement est aussi valorisant que libérateur. Quand vous comprendrez que vous êtes la source et non le simple acteur ou actrice de votre existence, vous serez alors en mesure de la modifier.

De plus, quand vous réalisez que vous êtes soutenu par un univers inconditionnellement aimant et intelligent avec lequel vous avez toujours été uni, vous serez capable de permettre et d'entreprendre une cocréation où les synchronismes et les hasards volent en éclat. Les « comment » sont pris en charge comme par magie et les problèmes dans votre vie disparaissent sans vague dans la toile de vos rêves devenus votre réalité.

La loi de la réussite est une certitude. Elle ne se distingue pas, elle EST, tout simplement. Ce qui implique qu'elle peut travailler pour ou contre vous. Afin d'attirer ce que vous souhaitez dans votre vie, vous aurez besoin d'aligner votre cœur et votre esprit sur l'objectif final, c'est-à-dire VOTRE RÉUSSITE..., les idées positives et les croyances qui résonnent de façon palpable et qui agissent comme un aimant vers ces mêmes objectifs.

Aussi l'hypnose, et l'autohypnose sont de très fortes techniques qui vous permettront de créer LA RÉUSSITE dont vous rêvez.

Un compagnon ou une compagne, des enfants, une famille aimante, de véritables amis proches de vous, un poste de cadre, monter votre entreprise, travailler de chez vous, gagner beaucoup d'argent, avoir une liberté financière... il n'y a aucune limite, aucun obstacle à ce que vous voulez !

Pour cela, il vous faut commencer par SAVOIR ce que VOUS voulez VRAIMENT !

Notez en détail VOTRE RÉUSSITE !

Amusez-vous à la visionner, à la visualiser... SANS LIMITE... aucune... !

Lorsque vous visionnez, ou lorsque vous visualisez votre réussite, vous faites fonctionner votre imagination en utilisant tous vos sens. N'imaginez pas seulement la visualisation, mais également les sons, les textures, les goûts, les senteurs, les ressentis, les impressions de votre réussite qui devient réalité. Plus significatif encore, pensez aux bons sentiments face aux résultats que vous souhaitez obtenir, car ce sont eux qui contiennent la force magnétique la plus puissante pour attirer la réalisation de votre réussite. Ce que vous ressentez concernant ce que vous imaginez sera décisif quant à la réussite ou pas de vos objectifs.

Votre désir est le point de départ de tout accomplissement. Pas un espoir ni même un souhait, mais seul un immense désir palpitant qui surpasse tout.

Ensuite, il vous suffit de vous permettre de plonger en hypnose... pour permettre à votre inconscient d'apprendre les bonnes pensées, les bonnes actions, les bons savoir-être qui vous permettront de RÉUSSIR !

81

« Bien. Je vais vous demander de fixer votre main... Vous savez ce qu'est un ancrage ? C'est comme la musique qui passait lorsque vous avez rencontré l'homme (la femme) de votre vie. Maintenant, à chaque fois que vous entendez cette musique, c'est "votre" musique, la musique de votre rencontre... C'est un peu comme cette bonne odeur de gâteau, chez le boulanger, qui me rappelle la cuisine de ma grand-mère et les bonnes pâtisseries qu'elle me faisait... Si vous me fixiez, moi, vous pourriez me raccrocher à ce que vous allez apprendre ici, alors qu'en fixant votre main, vous savez, que tout cela va s'accrocher à ce bout de vous, tant et si bien que, chaque jour, sans que vous sachiez, cette main, elle va voleter comme d'habitude devant vos yeux, sans que vous y prêtiez attention... sauf que maintenant, elle vous réactivera, sans que vous ayez quoi que ce soit à faire, tout ce que vous aurez inconsciemment déclenché de positif aujourd'hui... Cela s'entretiendra... et grandira dans votre vie... dans votre esprit. Alors, fixez juste cette main... Voyez ! Il y a déjà un doigt qui ne touche plus le tissu de votre pantalon... Vous l'avez vu quand il s'est soulevé ? Non ? Et il y a tellement d'autres choses comme ça qui changent sans qu'on sache... Regardez mieux, voulez-vous ? Regardez bien la main... c'est imperceptible... D'abord, vous avez commencé à la fixer du regard et, je suis honnête, je ne vous ai pas posé de suggestion ou de choses comme ça, et vous avez bien vu comme elle a mis longtemps à bouger... parce que pendant au moins trois ou quatre minutes : plus rien ! Et je ne sais pas si vous savez ce que vous avez appris sans le savoir, là... En tout cas, je sais que votre esprit profond a appris quelque chose d'important... Tous ces impressions, ces savoir-être, ces sentiments de réussite... sont en train de se mettre en place... même quand vous dormez... Et vous ne vous êtes ni concentré – ce n'est pas une question de volonté – non, vous avez juste fixé la main et tout se met en place dans votre vie pour vous aider à RÉUSSIR... Et maintenant, je

vois un autre doigt encore qui retrouve sa légèreté, comme si une part subtile de vous, profonde en vous, a trouvé les moyens nécessaire à votre RÉUSSITE – vous voyez ! [un troisième doigt vient de se soulever] ça se fait tout seul... c'est très bien... très bien... Et vous pouvez juste laisser les paupières se fermer confortablement tranquillement... car on voit beaucoup mieux... dedans... les paupières fermées... Voilà, c'est bien comme ça... et découvrir en vous le chemin qui mène aussi bien plus profond encore en vous... Juste une faille, peut-être, une fissure lumineuse dans l'obscurité du rideau des paupières... Et votre esprit peut voyager vers cette lumière... pour aller apprendre comment atteindre VOTRE RÉUSSITE alors que l'Inconscient continue par ailleurs son travail... Tellement de plus en plus légère au fur et à mesure que l'Inconscient fait bien tout cela... complètement... en tenant compte de tout, et même de tout ce dont nous n'avons pas parlé... et peut-être précisément de cette chose importante, dont nous n'avons pas parlé... je le sais... et il le sait aussi... Et vous n'avez rien à faire pour que... la vie change... Juste... rejoindre cette lumière et... découvrir... ce qu'il y a là... Oui ?

Vous voyez VOTRE RÉUSSITE ! ».

Pour recevoir l'audio d'une séance d'hypnose vous permettant d'attirer la Réussite dans votre carrière... Contactez-moi !

Emmanuel Astier (PhD Nat. UK)

Naturopathe-hypnothérapeute, auteur, formateur en alimentation saine et cuisine santé.

82

Après une 1ere carrière dans l'univers de la gastronomie à l'international, Emmanuel ouvre en France en 2006 l'Institut Cuisine et Naturopathie où il reçoit en conseils naturels de santé, conseils en mieux-être holistique ; il dispense des formations auprès du grand public et des professionnels, en présentiel et bientôt en ligne...

Il est l'auteur de 2 ouvrages : « Champissage » et « Bougies thermo-auriculaires » aux éditions BoD.

Liens : www.emmanuelastier.com www.hypnotiseur37.fr



Le Sucre en Cuisine, une histoire de passion et de trahison !

Emmanuel ASTIER

Ce fameux goût sucré qui nous fait délicieusement retomber en enfance, qui nous fait nous « pâmer », nous réconforte dans les moments difficiles... comment en profiter sans en abuser et surtout sans en payer les pots (de miel) cassés après... ?

Pouvoir sucrant contre index glycémique :

Pour bien comprendre la différence entre l'Index glycémique et le pouvoir sucrant des aliments, il convient de connaître la définition de celui-ci :

L'index glycémique est un critère de classement des aliments contenant des glucides, basé sur leurs effets sur la glycémie (taux de glucose dans le sang) durant les deux heures suivant leur ingestion. Il permet de comparer le pouvoir glycémiant de chaque aliment, mesuré directement lors de la digestion. L'index glycémique d'un aliment est donné par rapport à une valeur de référence, à laquelle on attribue l'indice 100.

Ainsi, l'on comprend qu'il n'y a pas forcément corrélation entre le goût sucré des aliments et leur index glycémique.

83

les aliments au fort pouvoir sucrant :

Parmi les aliments les plus « sucrants », les sucres non raffinés et raffinés tiennent le haut du pavé.

Ces produits sont faciles à utiliser en cuisine et pâtisserie, et peuvent être incorporés chauds ou froids dans les préparations salées-sucrées ou les desserts, ainsi que dans les liquides. Toutefois, leurs index glycémiques ne sont pas des plus faibles, et il est possible, avec un peu d'expérience, de les remplacer dans la plupart des recettes par des édulcorants « naturels ».

Les édulcorants dits « naturels » :

Le miel qui a naturellement un indice glycémique moyen et qui possède aussi des propriétés antiseptiques et antioxydantes très bénéfiques pour notre santé,

Le sirop d'agave issu des plantes de cactus du Mexique, qui est parfait pour sucer les boissons chaudes, le yaourt et les desserts et pâtisseries « maison »,

Le Tagatose qui est un édulcorant naturel présent dans le lait (et qui a la même composition chimique que le fructose). Saupoudré, il permet de sucer comme le ferait le sucre de canne.

La Stevia, petit arbuste originaire de l'Amérique du Sud, qui possède un pouvoir sucrant 300 fois supérieur au sucre de canne et qui a l'avantage d'être sans apport calorique est quant à elle parfaite pour sucrer les flans et les liquides à chaud, attention toutefois au « petit goût » d'amertume qu'elle peut laisser à la cuisson. La Stevia s'utilise dans les crèmes cuites, les yaourts, les salades de fruits ou le fromage blanc. Mais le dosage est précis, car son pouvoir sucrant particulièrement intense résiste bien à la chaleur, jusqu'à 180 °C. Aussi elle s'utilise dans les gâteaux ou tartes. Attention au dosage 1g de Stevia est équivalent à 300 g de sucre.

Le fructose a pour origine les fruits. Son pouvoir sucrant est de 20 à 40 fois supérieur au sucre. Il est plus facile à utiliser à froid.

Le sirop de riz est obtenu en faisant fermenter du riz brun. Il a la couleur et un petit goût de caramel. Attention, il n'est pas neutre en bouche. Pensez aussi à supprimer une part de liquide dans vos recettes si vous l'utilisez en remplacement du sucre.

Le sirop d'érable, cher à nos cousins de la « Belle province » est un édulcorant naturel à l'arôme fin et à la saveur douce. Riche en fer, phosphore, potassium, magnésium, il peut corriger efficacement les déficiences minérales. Sa capacité à sucrer implique de ne l'utiliser qu'en petite quantité, car son pouvoir sucrant est puissant.

La fleur de coco s'incorpore très facilement à la pâtisserie, en quantité moindre, car son pouvoir sucrant est important, mais aussi dans les liquides chauds et froids (appareils à tartes, flan, mousse de fruits et boissons).

La sève de Kitul a une saveur douce et rafraîchissante. Riche en vitamines B1, B12, C, fer et calcium, elle est traditionnellement utilisée au Sri Lanka pour les desserts et confiseries, de ce fait elle supporte bien la chaleur qui n'altère pas son goût.

Les aliments sucrants :

Parmi les aliments dits « sucrants » les plus connus sont bien sûr la carotte, la betterave rouge, le potiron, la châtaigne.

Tous ces légumes de saison hivernale sont particulièrement faciles à cuisiner.

Les aliments et leurs index glycémiques :

Sucrés ou pas, cela ne doit pas faire oublier que la manière de travailler les légumes va aussi influencer leurs index glycémiques.

La carotte a été longtemps déconseillée dans les régimes diabétiques, en raison d'un index glycémique élevé (85 à 92 pour une carotte cuite). De nouvelles analyses en 2002 trouveraient un IG 16 pour la carotte crue et un IG 47 pour la carotte cuite.

De même pour la pomme de terre qui peut passer d'un index glycémique de 65 cuite à l'eau ou vapeur avec sa peau, pour se retrouver avec un index glycémique de 80 en purée ou 95 cuite au four en « robe des champs ».

Quant aux fruits secs, on s'aperçoit que plus ils sont cuits ou travaillés plus l'index glycémique augmente.

Par exemple : l'amande a un IG de 15, la farine d'amande a un IG de 20, la purée d'amande complète a un IG de 25, le lait d'amande a un IG de 30 et la purée d'amande de 35.

Les céréales restent des produits à faible index glycémique, mais plus elles sont travaillées plus leur index glycémique augmente :

Céréales germées IG15, Pain Essène IG 35, son de blé ou d'avoine IG 15, porridge IG 60, quinoa cuit IG 35, mais farine de quinoa IG 40.

Les légumineuses, grâce à leur grande richesse en fibres et protéines, contribuent à réguler la satiété et permettent le drainage des graisses excédentaires. De nombreuses études ont prouvé l'efficacité d'un régime favorisant ces aliments à faible index glycémique sur la perte de poids. Plus l'index glycémique d'un aliment est élevé, plus la transformation en glucose de ses sucres est rapide et plus l'aliment favorise la prise de poids. Et inversement, l'index glycémique des légumineuses (sauf les fèves) est très bas.

Aussi, on retrouve parmi les aliments à faible et très faible index glycémique aussi bien les poissons que les volailles, les fromages et le foie gras, mais aussi les asperges et les poireaux...

De même pour les aliments à fort index glycémique certains jus de fruits (la mangue ou le raisin), le pain de seigle, côtoient les légumes racines cuits ou les produits raffinés.

85

Pour recevoir des recettes vous permettant de vous faire plaisir tout en surveillant votre IG... inscrivez-vous sur www.emmanuelastier.com

Emmanuel Astier (PhD Nat. UK)

Naturopathe-hypnothérapeute, auteur, formateur en alimentation saine et cuisine santé.

Après une 1ère carrière dans l'univers de la gastronomie à l'international, Emmanuel ouvre en France en 2006 l'Institut Cuisine et Naturopathie où il reçoit en conseils naturels de santé, conseils en mieux-être holistique ; il dispense des formations auprès du grand public et des professionnels, en présentiel et bientôt en ligne...

Il est l'auteur de 2 ouvrages : « Champissage » et « Bougies thermo-auriculaires » aux éditions BoD.

Liens : www.emmanuelastier.com www.hypnotiseur37.fr



Le Journal de gratitude : un rituel Bonheur à Créer pour Changer de Vie !

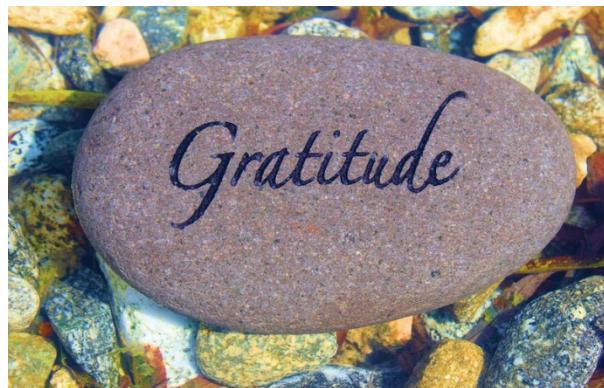
Aurore BELLE

Nos habitudes ont un impact considérable sur notre vie.
L'exemple type est notre alimentation. De mauvaises habitudes alimentaires ont une conséquence désastreuse sur notre santé.

Mais ce sont en fait toutes nos habitudes qui impactent fortement notre vie.

Pour réussir dans son business et dans sa vie, le secret est d'avoir de bonnes habitudes !

Dans cet article, je vous propose de découvrir une habitude qui permet non seulement **d'être plus heureux**, mais aussi de **vivre plus longtemps**... de 7 ans !



87

Le Manque de Réussite

Quand les gens ne réussissent pas à atteindre leurs objectifs ou ont différents problèmes, ils pensent généralement que ceci est dû à un **manque de ressources externes** :

- manque de temps,
- manque d'argent,
- manque de relations,
- manque de diplômes,
- manque d'outils,
- etc.

Pourtant, des milliers d'exemples prouvent que ce sont les ressources internes qui déterminent la réussite ou non :

- la confiance en soi,

- la motivation,
- la clarté de sa vision,
- etc.

Le secret de la réussite semble donc être dans une **énergie positive** la majorité du temps !

Et une petite habitude toute simple permet d'augmenter son énergie positive sur le long terme... Il s'agit d'**exprimer de la gratitude** !

La Gratitude, une Formule Magique ?

Plusieurs études réalisées sur un large échantillon de personnes, sur plusieurs années, ont démontré les **bienfaits de la gratitude** sur le bonheur et la longévité.

La difficulté de l'étude consistait à isoler le critère « gratitude » de tous les autres critères influençant la longévité. L'idéal était de trouver des personnes ayant la même alimentation, le même environnement, les mêmes relations, et les mêmes activités !

Impossible ? Les scientifiques ont trouvé leurs sujets idéaux dans un monastère !

Ce monastère avait la particularité de demander à l'ensemble de ses nonnes d'écrire une lettre autobiographique et de faire un check-up médical complet à 3 moments de leur vie :

-
- à leur arrivée au monastère à 20 ans,
 - à 40 ans
 - et à 70 ans.

88

Les scientifiques ont analysé le vocabulaire utilisé et ont pu identifier une corrélation entre l'utilisation d'un vocabulaire de gratitude et une bonne santé.

Les résultats ont même permis d'identifier une longévité augmentée de 7 ans pour les nonnes exprimant de la gratitude. D'autres études sur d'autres catégories socioprofessionnelles ont donné les mêmes résultats.

Exprimer de la gratitude est donc une habitude simple pour améliorer sa santé, son bonheur, son état d'esprit et sa réussite !

Voyons maintenant comment mettre en application ce **rituel de gratitude** dans son quotidien et en faire une habitude gagnante.

Le Journal de Gratitude

Une méthode simple et efficace pour « pratiquer » la gratitude est de noter tous les jours dans un petit carnet 3 ou 4 choses pour lesquelles nous nous sentons reconnaissants et pour lesquelles nous avons envie de dire merci.

Plusieurs études ont démontré que mettre ces choses par écrit permettait d'obtenir de meilleurs résultats qu'en le faisant uniquement à l'oral ou par la pensée.

Une autre astuce pour optimiser sa pratique de la gratitude est d'être le plus spécifique possible ! N'hésitez pas à noter un maximum de détails.

Si vous choisissez d'écrire votre reconnaissance envers une personne, notez tous les aspects de cette personne pour lesquels vous êtes reconnaissant :

- ses traits de caractère,
- ce qu'elle a fait pour vous,
- la manière dont elle a impacté votre vie,
- etc.

[Dans cette vidéo](#), je vous explique comment je mets personnellement en pratique mon **rituel de gratitude** avec mon **journal de gratitude** :



89

[Écrire un journal de gratitude](#) est une excellente habitude que je vous recommande d'essayer sans attendre !

Écrivez votre journal au réveil ou au coucher pendant 30 jours et constatez par vous-même les conséquences dans votre vie...

Résultats garantis !

Aurore BELLE

<http://aurorebelleyang.com/journal-de-gratitude/>

Auteur du blog AuroreBelleYang.com et de la Formation Trafic Youtube Massif, j'ai la volonté de partager mon expérience et d'aider ceux qui croient en leurs rêves et veulent faire une différence dans le monde.

Passionnée de Webmarketing, j'ai construit une activité en ligne qui me permet de travailler depuis le confort de mon domicile, entourée de ma famille.

Je suis également passionnée de Yoga et de Voyages. Et je suis en route vers mes rêves et ma mission de vie...



Reprenez le contrôle de votre état d'esprit en appliquant ces 3 clefs

Mathias LOOP

Je vais vous partager trois clefs qui vont vous permettre d'être plus heureux. Elles vous permettront d'être au contrôle de votre vie et d'arrêter d'être balancé de gauche à droite par les évènements extérieurs.

Si vous êtes comme tout le monde, il y a des moments géniaux dans votre vie et des moments plus sombres, où vous détestez la vie. Les trois clefs que je vais vous partager vont vous permettre **d'avancer, d'évoluer et de faciliter votre vie au niveau de vos émotions.**

1^e clef : Les choses sur lesquelles tu te concentres vont déterminer ton état d'esprit.

Si je vous disais que vous pouvez vous sentir bien, fier de vous et plein d'énergie quand vous le voulez, ce serait génial non ? 

La vérité, c'est que vous le pouvez !

91

Je vous invite à essayer ceci : fermez les yeux et imaginez toutes les choses pour lesquelles vous avez de la gratitude, ça peut être d'être en bonne santé, d'être en vie, d'avoir de l'argent, d'être heureux dans vos relations sociales, d'avoir de bons amis, d'avoir un toit et à manger. Faites-le vraiment en ressentant cette émotion de gratitude.

Comment vous sentez-vous ? Bien, n'est-ce pas ? Bravo, vous venez de changer votre état d'esprit en 2 minutes !

Vous pouvez faire la même chose pour vous sentir fier de vous : pensez à des choses qui vous rendent fier de vous.

Vous pouvez changer la manière dont vous vous sentez, vos émotions en changeant votre « focus ».

Si vous êtes déprimé, c'est que vous vous concentrez sur des choses qui vous font déprimer.

Votre « focus » est déterminé par les questions que vous vous posez continuellement. Si tu te demandes pourquoi les mauvaises choses n'arrivent qu'à toi (question de merde) tu obtiendras une réponse comme : « parce que tu le mérites » (réponse de merde) et tu te sentiras mal et misérable (état d'esprit de merde). Posez-vous de bonnes questions continuellement et **ça changera votre vie si vous en faites une habitude !**

Donc changer votre « focus », c'est la 1^e clef.

2^e clef : Les émotions sont physiques.

La peur, la joie, la colère et toutes les autres émotions sont avant tout physiques !

Quand vous vous sentez bien, en forme et plein d'énergie, vous n'avez pas la même posture, la même gestuelle et la même intonation de voix que quelqu'un qui est triste, déprimé et qui n'en peut plus.

Imaginez-vous un moment dans votre vie où vous étiez confiant, heureux, plein d'énergie et prêt à réaliser vos rêves. Quelle est votre posture ? Comment respirez-vous ? Comment bougez-vous ? Comment parlez-vous ?

Le but est de **reproduire cette physiologie** particulière pour réenclencher ces émotions et ces états d'esprit.

J'ai d'ailleurs consacré un article sur le sujet, que vous pouvez aller voir :

<http://espritdusucces.com/avez-plus-confiance-en-vous-en-modifiant-simplement-votre-posture/>

3^e clef : Tu peux choisir la signification de tout ce qui arrive dans ta vie.

Tu peux laisser un obstacle, une difficulté ou un événement difficile te détruire ou te pousser à être et faire davantage.

Les choses ne vous arrivent pas à vous, mais pour vous. Si vous utilisez chaque événement difficile pour apprendre des choses et évoluer, vous leur donnerez un sens et ça vous permettra de surmonter cet événement plus facilement, et au final vous en ressortirez grandi.

Par exemple, à 15 ans, j'étais hyper timide et hyper mal dans ma peau, j'avais des idées hyper noires et je me plaignais et j'avais envie d'en finir tellement que j'en avais marre. En prenant du recul, je me dis que **c'était juste parfait et que si j'avais à revivre ça, je le revivrais sans hésiter.**

Vous allez peut-être croire que je suis fou ? Mais ce mal-être m'a tellement poussé à bout que j'en avais marre et que **je voulais absolument changer.** J'ai donc **travaillé sur moi**, ma confiance, ma relation aux autres, mon bien-être et mon bonheur. C'est ça qui m'a permis de découvrir le développement personnel et de grandir, d'évoluer et de continuer de plus en plus. Grâce à ça, j'ai aussi découvert la psychologie, la PNL et d'autres choses qui me passionnent.

Bien sûr, j'ai pris conscience de tout ça avec du recul, mais vous pouvez faire ça dès qu'un obstacle ou quelque chose de difficile se présente à vous.

J'ai développé la croyance que tout nous arrive pour nous faire grandir et que tout est parfait. Je vous conseille de faire la même chose, car **c'est extraordinaire de ne plus voir des difficultés comme des difficultés, mais comme des opportunités à devenir plus.**

Donc, tu peux choisir la signification que tu donnes à ce qui t'arrive, n'oublie pas ça.

Réalisez l'impossible et réalisez vos rêves.

Math.

Je m'appelle Mathias, j'ai 19 ans et je suis étudiant en Psychologie.

Depuis que j'ai 14 ans, mon parcours personnel m'a amené à m'intéresser au développement personnel et à travailler sur moi-même. J'ai depuis lors considérablement changé et je continue à changer très vite.

Je partage aussi sur mon blog <http://www.espritdusucces.com> ma façon de voir la vie. Je ne peux pas garder pour moi tout ce que j'apprends car je sais que ça pourra aider beaucoup de monde !



Respiration abdominale : la technique de relaxation en 4 étapes

Sébastien VAQUIER

La respiration est très importante. C'est la base de tout. Une bonne respiration est garante d'un bon état de santé. Elle permet de mieux gérer le stress quotidien et retrouver son calme intérieur. C'est la base de toute méditation.

Lorsque l'esprit se concentre sur la respiration, le corps et l'esprit ne font qu'un. Vos cellules s'oxygenent et se renouvellent. Vos cellules sont conscientes, **votre corps sait tout.** Il enregistre toutes vos expériences vécues. Lors de la respiration consciente, le souffle permet de libérer les mémoires cellulaires, les émotions réprimées et les pensées limitatives.

Se concentrer sur sa respiration est un excellent moyen de lâcher prise et de vivre le moment présent. La seule chose à laquelle vous devez penser, c'est être.

La respiration abdominale contribue naturellement à la détente et à la relaxation. Le bien-être qu'elle procure s'explique physiquement par les mouvements de contraction et décontraction des muscles du diaphragme. Métaphysiquement parlant, votre champ d'énergie s'harmonise, s'équilibre et s'intensifie.

Pratiquer régulièrement des exercices de respiration consciente augmente naturellement votre état de bien-être, état parfaitement propice à la **concrétisation de vos souhaits.** La respiration consciente augmente votre puissance intérieure.

94

Exercice de respiration abdominale : 5 à 10 minutes par jour

Choisissez un endroit calme où personne ne puisse vous déranger. Allongez-vous sur le dos (sur votre lit par exemple), prenez une couverture pour vous réchauffer (sauf si c'est l'été) et mettez un coussin sous votre tête.

Fermez les yeux pour tourner votre regard vers l'intérieur. Détendez-vous le plus possible et prenez conscience des points de contact de votre corps avec le support (dos, tête, mains...).

1/ Bouche fermée, inspirez par le nez en gonflant le ventre.

L'air pénètre dans vos poumons, puis votre diaphragme s'abaisse pour laisser à la cage thoracique la place de s'ouvrir au maximum. Ne forcez rien.

Ne gonflez pas la poitrine en inspirant. La respiration doit être naturelle. Mettez votre main sur votre ventre pour vous assurer que votre ventre se soulève bien.

2/ Bouche fermée, gardez l'air pendant quelques secondes.

3 à 10 secondes suffisent. Avec la pratique, vous arriverez progressivement à augmenter cette durée et éprouver davantage de plaisir à le faire.

3/ Expirez par la bouche en rentrant le ventre.

Videz l'air qu'il contient. Lorsque vos poumons sont pleins, vos muscles abdominaux poussent votre diaphragme vers le haut, l'air est alors expulsé. L'air doit sortir tout seul, comme un ballon de baudruche qui se dégonfle.

4/ Bouche fermée, restez les poumons vides pendant quelques secondes.

3 à 10 secondes suffisent. Avec la pratique, vous arriverez progressivement à augmenter cette durée et éprouver davantage de plaisir à le faire. Attendez calmement d'avoir envie d'inspirer.

La respiration profonde, c'est se permettre de s'accorder un moment pour soi

L'exercice de respiration ci-dessus est à effectuer 5 à 10 minutes par jour. Suivant le type de respiration et son amplitude, il est possible que vous soyez un peu étourdi et que vous vous trouviez dans un état second. N'en soyez pas surpris, c'est le signe que la respiration vous a bien relaxé.

C'est ce qui m'arrive par exemple lorsque je pratique la respiration abdominale à pleine amplitude pendant plus de 30 minutes. Un profond sentiment d'euphorie surgit ainsi que des sensations de picotement. Je sais alors à ce moment précis qu'il est temps d'arrêter.

Cette respiration est tellement naturelle que c'est celle que nous avons lors de notre sommeil. D'autres respirations existent en fonction des besoins recherchés. La respiration abdominale est la principale. Elle permet de se relaxer et se recentrer. Pour augmenter votre niveau d'énergie et vous « donner la patate », vous avez par exemple la respiration accordéon.

Si vous souhaitez en savoir plus sur la respiration, je vous invite à contacter un sophrologue.

La sophrologie est une méthode simple de relaxation ayant pour but l'harmonie entre le corps et l'esprit. Je considère la sophrologie comme un lien entre psychologie et métaphysique.

3 phases principales sont à l'œuvre : écoute, respiration et visualisation positive.

Videz votre esprit, respirez, concentrez-vous sur votre respiration. **Chaque fois qu'un silence vous entoure, écoutez-le.** Remarquez-le tout simplement. Sentez le calme intérieur s'installer en vous.

Pratiquer régulièrement la respiration profonde, c'est se permettre de s'accorder un moment pour soi. C'est un signe de reconnaissance envers soi-même, c'est un grand moment de connexion.

Se concentrer sur sa respiration, en être conscient, permet de se sentir connecté à la Source.

Sébastien Vaquier est auteur de la méthode Reussissez.com

Responsable E-Marketing dans une agence de communication pendant 5 ans, il y a dirigé l'équipe, géré les projets et la visibilité des sites.

Sébastien est également intervenu à plusieurs reprises en université pour des Masters. Il vit ses rêves depuis 2008.

Vous pouvez consulter son blog Reussissez.com où il donne de nombreux conseils et astuces pour changer de vie et être heureux.



Sébastien Vaquier

Site : <http://www.reussissez.com>

Le sport pour améliorer notre santé et notre bien-être

Alexandre WANLIN

Aujourd’hui, à travers mon expérience et mes lectures, je constate que notre espérance de vie a augmenté plus vite que notre espérance de vie « en bonne santé ».

Je pratique les arts martiaux depuis plus de 20 ans et j’ai appris un concept vraiment important concernant le sport et le bien-être : il faut être préparé physiquement et mentalement pour faire des efforts intenses. Dans les arts martiaux, nous l’appelons le travail interne et externe.

En quelques mots, si vous voulez vous entraîner, avoir une forme physique et profiter de votre corps plus longtemps, il faut l’écouter et le préparer.

Pour cela, je vous propose de découvrir le Chi Kung. C’est l’art interne traditionnel du temple de Shaolin en Chine. En Chine, le Chi Kung est appelé le secret la jeunesse et de la longévité. Cette méthode permet aux moines de vivre en bonne santé depuis des millénaires.

97

Le Chi Kung est la voie interne, c’est la préparation physique et mentale de votre corps pour vos activités et efforts intenses.

Des fois, vous pouvez vous sentir fatigué après une journée de travail et vous ne voulez rien faire de trop physique ou, pour certains, vous n’avez pas fait de sport depuis trop longtemps. Le Chi Kung est un excellent outil pour vous remettre en forme, et vous permettre de construire la base de votre condition physique.

Où que vous soyez, vous êtes au parfait endroit pour démarrer votre entraînement.

Beaucoup de personnes pensent qu’il est difficile de se mettre ou remettre au sport. Vous attendez le bon moment pour vous y mettre. N’attendez plus !

Tout ce que vous cherchez est déjà là avec vous. Vous n’avez besoin de rien de plus.

« Quand vous réalisez que rien ne vous manque, le monde entier vous appartient. » **Tao.**

Un jour après l’autre.

Quelle que soit votre motivation, vous devez construire votre entraînement étape par étape. Vous pouvez insérer le Chi Kung progressivement dans votre vie, naturellement sans forcer. Les mouvements doivent être naturels.

Commencez à pratiquer quelques minutes par jour, puis un peu plus chaque jour. Le but est de développer une routine qui fera partie de vos journées.

Privilégiez quelques minutes d'entraînement quotidien à une séance d'une heure de temps en temps.

Je vous conseille de démarrer avec Ba Duan Jin (les 8 trésors de Shaolin) et si vous le souhaitez, essayez plus tard Yi Jin Jing. Les vidéos sont innombrables sur Internet pour aider à l'apprentissage de ces mouvements. Lancez-vous !

L'entraînement de Chi Kung consiste en un enchaînement de mouvements et de positions avec une respiration lente et profonde.

Le lien entre le corps et l'esprit est la respiration.

Le but ultime du Chi kung est de vous aider à vous sentir mieux, en meilleure forme, en meilleure santé et moins stressé. La respiration est la clé de cette pratique. Pensez toujours à respirer profondément pendant vos exercices. Vous devez expirer tous vos problèmes de la journée.

Maintenant que vous vous sentez en grande forme, chargé de cette nouvelle énergie, vous pouvez pratiquer votre sport préféré. Je vous suggère de démarrer par un sport peu traumatisant comme le vélo, la natation ou la danse. Ces sports vous permettront de vous faire plaisir pendant de nombreuses années, quel que soit votre âge.

Si vous êtes en bonne condition physique et que votre corps vous le permet, choisissez un sport qui vous correspond mieux comme le surf, le football, les arts martiaux, le cross fit...

Le plus important est de vous faire plaisir.

Pour vous aider dans votre programme, je vous suggère quelques conseils.

Si vous voulez optimiser votre entraînement physique, les méthodes HIT (High Intensity Training) et HIIT (High Intensity Interval Training) vous aideront dans cette voie.

Le plus important pendant votre séance est l'intensité afin de créer l'« After Burn Effect ». Votre corps continuera à brûler des graisses pendant des heures après votre entraînement.

L'entraînement à haute intensité permet de sortir de votre zone de confort. C'est le meilleur moyen d'améliorer votre condition physique.

Et alternez vos entraînements entre HIT, HIIT, et entraînements traditionnels. Votre corps s'adapte vite à un rythme d'entraînement, et vous devez le surprendre pour progresser.

Je vous propose maintenant une séance-type d'entraînement en 3 étapes.

1. Démarrez avec un footing de 15 à 20 minutes.
2. Après votre course, démarrez votre HIT ou HIIT. C'est un entraînement court et intense. Vous pouvez pratiquer le sport que vous voulez en HIT. De nombreux programmes existent en partant de Tabata au Crossfit. Faites votre choix.
3. Mettez vos grands groupes musculaires à l'épreuve avec des exercices de flexions, pompes et autres entre vos exercices spécifiques HIT ou HIIT.

Ne vous étirez pas après une séance d'entraînement intense. Il y a de nombreuses écoles favorables aux étirements, mais aujourd'hui, les grands préparateurs physiques et kinésithérapeutes sont d'accord sur quelques points :

- Faites des étirements courts dynamiques en début de séance sans forcer
- Ne vous étirez pas après une séance de sport intense
- Faites une séance dédiée aux étirements avec un léger échauffement sur un jour de repos si vous voulez vous assouplir.

Pour conclure, ma vision du sport bien-être se résume en deux axes :

1. La pratique interne avec des exercices de Chi Kung, de respiration, de méditation, de yoga, pilate ou autres. Vous devez préparer votre corps à l'effort intense. Ces méthodes privilégient le travail des muscles profonds. Ils vont protéger votre corps des blessures lors de vos séances intenses. Vous pouvez considérer le Chi Kung comme la base de votre entraînement physique et votre allié pour la méditation.
2. La pratique externe avec le sport que vous aimez. Choisissez un sport qui vous fait du bien et que vous pourrez pratiquer sur le long terme. Les surfeurs, par exemple, profitent des bienfaits de l'océan, ils profitent de cet environnement apaisant et dépaysant.

Trouvez votre sport et faites-vous plaisir !

Alexandre Wanlin

<https://www.youtube.com/watch?v=bgfKDdu4ZH0&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/user/alexandrewanlin/videos>

www.himmati.com

www.explorechallenge.com

Alexandre Wanlin, 29 ans, Entrepreneur

21 ans de pratique des arts martiaux et des sports de combats (titres nationaux et régionaux).

Coach de la section MMA Impacts Fight à Bordeaux.

Tour du monde en 2012-2013.

Développement d'une expédition en Islande : Explorechallenge.com

Fondateur du site éthique et responsable : Himmati.com



VIE PROFESSIONNELLE, CARRIERE

101

Changer sa vie en stimulant sa créativité

Virginie CROISÉ

Changer de vie. Combien d'entre nous ont déjà partagé ces mots avec leur entourage, le regard un peu dans le vide ?

« J'aimerais bien changer de vie... »

Que ce soit avec envie, nostalgie, rage, nous sommes nombreux à nous sentir engoncés dans nos vies. Mais sommes-nous prêts à prendre le risque de changer ?

Parce qu'il faut bien se l'avouer, changer de vie ne signifie pas seulement changer de job mais en bousculer les contours, les contenus, les horaires, le paysage... On s'y voit déjà, dans cette nouvelle vie avec plus de temps pour soi et sa famille, un travail qui est devenu une passion, un lieu de vie en concordance avec nos aspirations, bref le tableau idéal : la vie rêvée.

Même si nous avons le tableau final dans lequel nous souhaiterions évoluer, est-il vraiment conforme à nos aspirations véritables ? Quels sont les axes sur lesquels nous devons nous pencher pour amorcer un virage à 360° qui nous correspondrait vraiment ?

Et si on commençait par regarder la sphère du travail ?

102

Un travail en lien avec vos valeurs.

Si votre projet est de gagner au loto, vous pouvez déjà passer votre chemin. Il ne s'agit pas ici de croire aux licornes et au Lapin de Pâques. Je ne suis pas véritablement une adepte de la loi de l'attraction telle que j'en entendis souvent parler sous cette forme : « Tout ce qui doit arriver, arrivera ». Par contre, je suis convaincue que nous sommes responsables de nos vies et que nous avons toutes les ressources pour réussir.

Changer de vie demande de la méthode, de la motivation, du travail. Et comme il s'agit de VOTRE vie, comment ne pas être motivé et enthousiaste ?

Commençons par regarder cette activité pécuniaire qui nous occupe une grande partie du temps. Le travail représente pour les personnes en activité (temps plein) environ 60 % de leur temps éveillé sur une journée. C'est dire toute l'importance que revêt cette activité dans sa contribution au bonheur.

Comment vous sentez-vous dans votre travail ? Quel est le sens de votre travail ? Est-il aligné avec vos valeurs ? Obtenez-vous la reconnaissance et la stimulation dont vous avez besoin pour vous épanouir ?

J'ai souvent entendu des gens se plaindre de leur travail et c'est normal : nous traversons tous des phases plus difficiles que d'autres à certains moments. C'est lorsque la plainte devient continue qu'il est temps de **changer de direction**, de sortir de sa **zone de confort**.

Facile à dire.

Évidemment, la peur est là.

— Qu'est-ce qui se passera si je quitte mon job ?

La peur de l'inconnu paralyse et nous empêche d'agir comme un lapin dans la lumière des phares. Parfois, notre entourage amplifie notre peur en y ajoutant les siennes. À coups de croyances limitantes et de petites phrases assassines :

— « Tu as un CDI aujourd'hui, tu sais c'est précieux, par ces temps qui courent... »

— « Pourquoi tu veux changer de travail ?! Tu es très bien, là où tu es ! »

Et voilà, le ciment de la peur prend autour de vos jambes et vous pouvez rester figé quelques années jusqu'à ce que la vie vienne vous poser la question à nouveau, sous une autre forme :

— **Qu'est-ce qui se passera si tu ne quittes pas ton job ?**

— **Qu'est-ce qui se passera si tu ne fais pas ce que tu as envie de faire dans cette vie ?**

Toute la difficulté lorsque la question se pose à nouveau, c'est de savoir ce qu'on a envie de faire, car c'est l'envie qui motive, c'est le désir satisfait qui rend heureux.

1er exercice : la question à l'enfant intérieur

Pour cela, je vous propose un petit exercice de relaxation, vous allez fermer les yeux, focaliser votre attention sur votre respiration et retrouver un souvenir d'enfant agréable. Votre corps est détendu et vous revivez ce souvenir d'enfant, puis vous allez poser cette question à votre « état du Moi d'Enfant », c'est-à-dire l'enfant que vous avez été et qui est toujours en vous :

— **Qu'est-ce que tu veux faire quand tu seras plus grand ?**

Notez tout ce qui vient, toutes les images, les sensations, les impressions. Peut-être aviez-vous envie de faire plein de choses, d'être à la fois pompier et cosmonaute, notez tout. Dès qu'on commence à ouvrir la porte à l'enfant que nous étions, tout l'imaginaire revient en bloc, le champ des possibles s'ouvre à nouveau. Et nos rêves d'enfant, à nouveau accessibles peuvent être transposés dans notre vie d'adulte avec un peu de créativité. Faites une liste de ces métiers.

Vous noterez ensuite les métiers que vous avez occupés jusqu'à présent. Quelles sont les valeurs qui se dégagent des deux listes ? Quelles sont celles qui sont communes ? Qu'est-ce qui est important pour vous ? Quel est le métier que vous souhaitez faire maintenant ?

2ème exercice : la baguette magique

Dans un état de relaxation et avec les éléments révélés lors du premier exercice, vous êtes dans le futur et vous avez le job dont vous rêvez. Posez-vous les questions suivantes : dans quel cadre de travail j'évolue ? Comment se déroulent mes journées ? Quelles sont mes tâches ? Quel est le sens de mon travail ? Comment je me sens en faisant ce travail ? Quels sont les gens que je côtoie ?, Etc.

Détaillez le plus possible, les sensations, les émotions, les images. Enregistrez-vous si vous le pouvez pour ne rien perdre de cet exercice.

Avec ces éléments, vous devriez avoir une image plus précise de ce que vers quoi vous devez aller d'un point de vue professionnel. Il ne reste plus qu'à construire votre objectif SMART avec un plan d'action.

Si votre job de rêve est très différent de votre métier actuel, n'hésitez pas à vous faire aider par un coach ou par un consultant RH afin d'aller plus vite.

Bienheureusement.fr

Virginie CROISÉ

Virginie est rédactrice en chef de Bienheureusement, exploratrice & coach en développement personnel, sophro-relaxologue, lectrice rapide et intrépide, testeuse folle de méthodes bien-être, grabouilleuse de mandalas, apprentie maman, geek détendue et future bienheureuse à temps complet.

Son blog propose des clefs pour apprendre à se connaître, développer sa personnalité et prendre le chemin d'un présent radieux.

<http://bienheureusement.fr/>



104

Reconversion professionnelle, comment garder le cap dans la tempête ?

N. Antonio Giraud

Lorsqu'on parle de reconversion professionnelle, on parle souvent de bilan de compétences, d'identification de talents, de choix de formation complémentaire, de création de business plan. Tous ces éléments sont des étapes primordiales, mais j'aimerais vous parler ici des émotions qui accompagnent la reconversion car [changer de voie](#), changer de métier, ça se passe aussi dans le cœur et les tripes !

1. Accueillir la vague de nouvelles émotions liées à la reconversion professionnelle

Se reconvertir, c'est bien souvent changer de rythme de vie professionnellement et familialement, parfois de statut ou de salaire (voire les deux !) et se confronter à ses peurs. La peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas y arriver, de devoir retourner en arrière, de se décourager....

C'est une tonne de questions qui nous envahit, nous submerge jusqu'à l'inaction parfois.

105

Mais c'est aussi la passion, l'envie de vivre autre chose qui nous pousse en avant, nous fait rêver à une autre carrière professionnelle, une autre forme d'épanouissement où le succès ne se mesure pas qu'au nombre sur notre fiche de paie (même si c'est important !). C'est oser, c'est agrandir notre horizon, prendre des risques.

C'est aussi marcher vers son rêve et se découvrir bien plus capable que ce que l'on croyait. Toutes ces émotions sont là, se mélangeant et nous font passer par toutes les couleurs de l'arc-en-ciel.



Alors pour vous aider à surfer sur la vague émotionnelle, voici une astuce facile et très efficace : quand l'émotion vous submerge, prenez le temps de l'observer sans jugement ("Tiens, je me sens mal"), puis nommez-la ("peur, colère, angoisse, tristesse"...) et remerciez-la d'être passée ("merci d'être venue !") ?

Je sais, ça paraît simple ; mais ça fait un bien fou !

2. Cultiver son jardin émotionnel



Réussir sa reconversion professionnelle, c'est donc bien se connaître et cultiver les émotions qui vous nourrissent et vous portent en avant.

Avez-vous remarqué que d'une semaine sur l'autre, nous ressentons souvent la même palette d'émotions ?

Alors, pour booster votre motivation et votre état intérieur, offrez-vous du dépaysement et partez à la recherche de belles émotions.

Tous les matins, descendez dans votre jardin intérieur et recontactez un souvenir qui vous rend au choix : fier, heureux, enthousiaste, émerveillé, confiant, apaisé, joyeux... Replongez dedans pleinement. Ressentez les odeurs, le chaud ou le froid, les sons ; visualisez les couleurs, les contrastes... ; ressentez les sensations et amplifiez-les. Ouvrez les bras, redressez le buste, inspirez à fond...

106

3. Posez-vous de nouvelles questions

Changer de métier, [trouver sa voie](#), amène son lot de questionnements pas toujours très constructifs.

Remplacez les :

« et si ça ne marchait pas ? »

« je ne vais pas y arriver »

« Je n'oserai jamais faire ça »

par :

« comment aller plus loin ? »

« Que dois-je faire, que dois-je me dire pour me donner envie d'avancer ? »

« Si j'y croyais à fond, qu'est-ce que je ferais ? Qui contacterais-je ? »

4. Décidez davantage

Si vous vous sentez confus, perdu, en train de tourner en rond, reprenez votre pouvoir de décision en main.

Ne laissez plus les événements, les doutes, le temps... décider à votre place.

C'est votre vie.

Comme nous tous, vous avez des peurs, des souffrances, des doutes, des défauts...

Mais vous avez, aussi, le pouvoir de décider.

Êtes-vous de celles ou ceux qui n'ont pas d'avis tranché ? Cinéma ou bowling ? Ça vous est égal ? Pizza ou chinois ? Vous suivez le mouvement... ce qui compte c'est d'être ensemble. Eh bien, stop ! Prenez l'habitude, dès aujourd'hui, d'avoir un avis. Prenez l'habitude de vous écouter pour trouver ce qui vous ferait plaisir, ce qui vous inspire le plus. Décider, c'est comme un muscle, ça s'entraîne. Alors allez-y.

La reconversion professionnelle est un moment qui permet réellement de recontacter ce que nous voulons être, faire, accomplir. C'est l'occasion de (re) découvrir ce que vous aimez et quelle est votre place dans ce monde.

Ne passez plus votre tour ! Le monde a besoin de vous.

Petit cadeau pour vous aider dans la création de votre nouvelle activité, votre guide gratuit « [10 clés pour transformer sa passion en activité rémunératrice](#) ».

Lien : <http://revellecoaching.com/outils-a-telecharger/>

N. Antonio Giraud

Je suis spécialisée dans l'accompagnement des femmes qui veulent vivre pleinement de l'activité qui les passionne.

Après une carrière dans la vente et le marketing, je me suis formée au coaching, à la PNL et à l'art thérapie. Aujourd'hui, avec [Rêv'elle Coaching](#), j'aide les femmes qui ont créé leur activité à oser (se) vendre sans vendre leur âme, à révéler leur potentiel de manière authentique et à reprendre confiance et légitimité pour trouver leurs premiers clients.

<http://revellecoaching.com>



Comment améliorer sa concentration et donc son efficacité ?

Frédéric CANEVET

Voici quelques trucs et astuces pour améliorer votre concentration et apprendre plus efficacement :

- **Si vous devez travailler sur un travail long et fastidieux, faites-vous une routine et définissez un créneau bien déterminé pour travailler sur cette activité.**

Pour les tâches complexes et peu intéressantes, généralement je planifie tous les matins 1 h de travail en arrivant au bureau, suivie d'une pause ou d'une récompense (café, pause Facebook). Je ne fais rien avant d'avoir fait cette tâche qui m'est pénible.

- **Travaillez sur cette activité au moment où vous êtes le plus en forme dans la journée, le matin ou le soir par exemple.**

Anecdote : personnellement, je suis le plus efficace le matin jusqu'à 13h30. De 14h30 à 18h30, je suis en phase « basse », et je reprends ma phase haute vers 20h30 jusqu'à 1h30 du matin. C'est pourquoi j'essaie toujours de faire les tâches compliquées (Excel, enregistrements vidéo...) le matin et pas l'après-midi.

108

- **Fuyez les endroits bruyants ou comportant des sources de distractions** (téléphone, collègues...) pour travailler tranquillement.

Il m'arrive d'aller dans une salle de réunion à un autre étage, dans une bibliothèque... pour travailler au calme et éviter toute distraction. Si je dois rester à mon bureau, je mets mon Walkman pour me déconnecter de mon environnement. Si vous êtes freelance ou indépendant, ne travaillez pas avec la TV allumée.

- **Faites des Rounds de travail en œuvrant non-stop sur une action.**

Vous devez éviter la moindre perte de concentration, cela veut dire pas de pause pipi, pas de regard sur votre téléphone portable, pas de pause Facebook, pas de perturbation même avec des mini-distractions.

Le vrai challenge est vraiment de limiter les mini-distractions telles que prendre un verre d'eau près de soi, se passer la main dans les cheveux, changer de musique sur YouTube... Vous devez garder le maximum de votre attention sur la tâche à effectuer. Ensuite, après un round de 25 à 45 minutes selon vos capacités, accordez-vous des pauses ou des récompenses pour vous remotiver. Si nécessaire faites une petite sieste ou un peu d'exercice (marche...) pour vous ressourcer.

- Listez toutes les tâches que vous devez faire avec un planning détaillé avec chacune des mini-tâches, et concentrez-vous individuellement sur ces petites actions.

En effet, en divisant votre planning en mini-actions que vous pourrez cocher comme « finies », vous verrez votre projet avancer, et plus vous avancerez, plus vous gagnerez en motivation. Veillez bien entendu à ce que ce planning soit réalisable pour rester motivé.

- Notez sur un tableau blanc les actions majeures et sur un post-it les tâches à effectuer.

Ensuite, vous pourrez voir ce qui vous reste à faire et ce que vous avez fait, en barrant au fur et à mesure les choses effectuées. Il n'y a rien de plus « jouissif » que de faire une boulette de papier avec le post-it sur lequel étaient écrites les tâches que vous venez d'accomplir !

Le pouvoir du visuel est parfois déterminant pour se motiver à accomplir une tâche.

En effet, en écrivant ce que vous voulez faire, vous signez un « engagement » moral vis-à-vis de vous-même... ce qui va inconsciemment vous pousser à le réaliser !

Lorsque j'ai une décision importante et forte pour moi, je l'écris sur mon tableau blanc juste à côté de mon bureau afin d'avoir toujours l'information sous les yeux... Et lorsque c'est une décision difficile, il m'est arrivé de faire un contrat signé avec moi-même ! En effet je note sur un papier blanc ce que je m'engage à faire, avec une durée, des objectifs et des résultats, et je signe cette feuille. Ensuite je l'affiche près de mon bureau pour ne pas la perdre de vue !

109

- Éteignez votre téléphone portable, Facebook...

vous les utiliserez uniquement lors des pauses. Ne regardez pas non plus votre montre, à chaque fois vous perdez un peu de concentration.

- Écoutez une musique entraînante.

Selon des études sur la productivité, c'est la musique classique ou la musique « dance » avec un tempo rapide qui permet d'améliorer au mieux l'aspect ludique de vos tâches, mais également d'augmenter votre rythme de travail.

Néanmoins, sachez de temps en temps couper la musique, en particulier dans les phases de réflexion importante où vous ne devez pas être distrait.

- Prévoyez tout ce qu'il faut pour ne pas faire de pauses injustifiées en dehors des pauses entre vos rounds (verre d'eau, nourriture, sucre, café, thé...), et prenez un bon petit déjeuner ! Il faut suffisamment d'énergie pour travailler en toute sérénité...

Anecdote : avant de me lancer dans une grosse session de travail de plusieurs heures, je me prépare toujours une théière complète à portée de main. Cela me permet d'avoir une énergie non-stop et cela m'évite d'avoir faim et soif. Par exemple, Maupassant se levait en

plein milieu de la nuit (c'était le moment où il était le plus efficace), et il se préparait des litres de café ! À noter que les excitants (café, thé...) ne servent qu'à vous booster sur une durée, après c'est obligatoirement la redescente, donc ce n'est pas la solution à une vraie fatigue.

- Essayez de penser à cette tâche comme un défi, un jeu, un challenge...

pour la rendre plus ludique. C'est désormais quasiment obligatoire dans l'apprentissage des enfants : les instituteurs et professeurs commencent toujours leurs cours par un jeu ou une application pratique avant de passer à la théorie. Et généralement les cours sont conçus pour amuser les enfants. C'est ce que l'on appelle la « gamification », c'est-à-dire transformer une action en un jeu.

Anecdote : pour rendre moins pénible le repassage, je me passe toujours un film ou une formation vidéo en même temps, et je me fais des mini-défis avec un nombre de chemises à finir en un temps le plus court possible... Et finalement le repassage est devenu une activité fun !

- Annoncez à vos collègues, amis... que vous allez finir cette tâche dans la journée.

Vous serez alors « obligé » de réussir ! Cette notion d'engagement est extrêmement forte pour vous « obliger » à réaliser une tâche pénible.

Anecdote : j'utilise régulièrement la notion de « défi » avec annonce officielle ! Le dernier cas étant la réalisation d'un livre blanc sur le Service Clients. J'avais indiqué à tous les collègues que je voulais finir le livre blanc mardi soir dernière limite, et j'ai essayé de m'y tenir, mes collègues n'hésitant pas à me le rappeler en me demandant où j'en étais... Cela m'a boosté pour finir le livre dans les temps !

110

Frédéric CANEVET

J'ai commencé en 2006 avec un petit blog sur Blogger.com avec quelques dizaines de visiteurs par jour, et maintenant je suis à plus de 10.000 visiteurs/jour sur mon principal BlogConseilsMarketing.fr. C'est ma vitrine, mais aussi mon laboratoire pour toutes mes techniques de génération de trafic et de monétisation.

J'anime aussi tout un réseau de blog sur différentes thématiques (coaching, emploi...), qui sont des outils de monétisation. J'ai également participé à la création d'une Start-up en 2000, et créé un magazine papier.

En parallèle de ces activités qui me prennent une partie de mes soirées et week-ends, je suis Chef de Produits chez le 1er éditeur de logiciels de gestion en France.

<http://www.ConseilsMarketing.fr>

<http://www.devenirpluséfficace.com> (Efficacité Pro)

<http://www.Entreprise-Marketing.fr> (Les meilleurs articles Marketing)

Livres Gratuits :

- **Confidences de Community Managers [Tome 1](#) et [Tome 2](#)**
- **[100 Conseils pour Réussir sur Internet](#)**
- **[21 Jours pour Bloguer comme un PRO](#)**



Comment organiser des réunions efficaces ?

Frédéric CANEVET

Les réunions sont souvent considérées comme une perte de temps, pourtant lorsqu'elles sont bien utilisées, elles peuvent être un outil très efficace pour faire avancer ses projets.

Voici les 4 étapes à respecter :

Étape 1 : n'organisez une réunion que si vous ne pouvez pas faire autrement !

Si vous pensez qu'un mémo, un e-mail, l'appel de quelques personnes clés, une vidéo... suffisent, alors ne tenez pas de réunion.

Réservez-les à des communications et des projets importants qui nécessitent que tout le monde soit au même niveau d'information.

Étape 2 : envoyez vos demandes de réunion au moins 10 jours en avance !

Si possible, envoyez un ordre du jour, avec le cas échéant un document de travail.

Sinon, précisez le contenu de la réunion avec les principaux objectifs, et dès que les documents de travail sont prêts, renvoyez-les à tous les participants.

Dans le contenu de l'invitation, vous devez :

— Indiquer quelle est la décision qui doit être prise au cours de la réunion (ou quel est l'objectif). Un bon réflexe est de mettre un but et un objectif clairement définis à votre réunion.

— Rappeler aux participants de préparer leur réunion (si nécessaire, faites une relance par e-mail 72 h avant pour vous rappeler au bon souvenir de vos collègues, avec comme prétexte une actualisation de vos documents).

— Indiquer qui doit intervenir et dans quel ordre, et sur quels sujets. C'est une des clés pour faire avancer une réunion. Une astuce est de faire intervenir les participants sur les sujets qui les concernent (cela les oblige à préparer la réunion et se poser les questions AVANT de venir).

— Rajouter à la fin « Si vous avez d'autres points à évoquer, ou des questions/suggestions, merci de me les envoyer dès maintenant par e-mail ». Cela permet d'éviter d'avoir des remarques sur les sujets à évoquer.

Ensuite, vous devez estimer la durée de la réunion : avec un peu d'expérience, on arrive très vite à l'estimer : au départ, le plus simple est de minuter les différentes interventions (ex : 5 minutes d'intro, 15 minutes pour la présentation...). Ainsi vous verrez si votre timing est réaliste.

Étape 3 : commencez vos réunions à l'heure !

Attendez 2 à 3 minutes après le début théorique et commencez votre réunion sans attendre les retardataires.

Bien entendu, si c'est une réunion importante, prenez avec vous la liste des participants (et n° de téléphone) et appelez-les 5 minutes avant le début.

Si c'est une réunion par internet, lancez le Web Séminaire 10 minutes avant, car il y a toujours des problèmes de connexion...

Enfin, terminez vos réunions à l'heure : pour certains, il n'y a rien de plus terrible que de passer plus de temps que prévu... Si nécessaire, faites juste après des mini-réunions avec une partie des participants sur des points précis qui n'intéressent pas tout le monde.

Étape 4 : publiez le compte rendu dans les 72 h... ou, mieux, prenez des notes en direct.

Ce compte rendu doit récapituler ce qui a été décidé (avec en pièces jointes les documents de travail), les actions à réaliser par chacun, avec des dates de réalisation.

Il doit être très court, et surtout mentionner ce qui doit être fait (paragraphe « Pour action » avec le nom des responsables et le planning).

S'il y a des remarques ou des bémols, les mentionner avec le nom de la personne.

Si votre compte rendu est long, faites un résumé au début qui reprend les grandes lignes uniquement, ou utilisez un compte rendu incrémental s'il s'agit d'une réunion projet.

Et en Bonus...

-
- Organisez des mini-réunions avant la réunion pour anticiper un maximum de difficultés (la réunion ne doit pas être un débat où tout est remis en cause).
- Évitez les réunions le vendredi après-midi (départs en week-end) et le mercredi (jour des enfants).
- S'il n'y a pas de créneaux horaires disponibles, faites une réunion « sandwich » le midi ou devant un café.
- Si vous n'êtes pas à l'aise, préparez votre intervention avec bien entendu une répétition, mais aussi en réduisant les facteurs de stress potentiels : faites les photocopies au moins 1 h avant la réunion (pour éviter les pannes de photocopieuses, l'imprimante en panne d'encre...), préparez le matériel 1 h avant aussi (la mise en page des powerpoints varie selon le PC et les polices installées, la liaison PC/video se fait parfois de manière différente...) ; vérifiez que le nombre de chaises est bon, que la salle est bien réservée, qu'il y a bien un rappel dans votre réunion Outlook...
- Gérez avec humour les perturbateurs : un long silence pour les personnes qui discutent pendant vos réunions, demandez aux personnes qui discutent entre elles de faire profiter tout le monde de leur discussion, faites parler les timides, faites revenir à l'ordre du jour les personnes qui s'écartent du sujet...
- Si nécessaire, ne tentez pas de régler 100 % des problèmes lors de la réunion avec une décision sur un coup de tête : pour les questions importantes, laissez-vous le temps de la réflexion.

Cordialement.

Frédéric CANEVET

<http://www.ConseilsMarketing.fr>

<http://www.devenirplus efficace.com> (Efficacité Pro)

<http://www.Entreprise-Marketing.fr> (Les meilleurs articles Marketing)

Livres Gratuits :

- **[Confidences de Community Managers Tome 1 et Tome 2](#)**
- **[100 Conseils pour Réussir sur Internet](#)**
- **[21 Jours pour Bloguer comme un PRO](#)**



Comment Vendre en Ligne : 4 Secrets de Millionnaires

Loïc PHILLIPART

Vous vous demandez sans doute comment font les millionnaires ou leaders de sociétés de marketing de réseau pour avoir du succès en ligne alors que votre société ne vous apprend même pas comment vendre en ligne.

Découvrez les 4 secrets qui vous apprendront comment vendre en ligne.

Secret #1

Tout le monde essaye de vendre son opportunité ou son produit sur les réseaux sociaux.

Voilà le problème... C'est quasi impossible de vendre sur Facebook, Instagram ou d'autres réseaux sociaux... Il manque quelque chose :

Le Secret des Millionnaires pour vendre en ligne,

qui a besoin d'être inclus dans votre Business Plan.

Quelle est cette arme secrète ?

Votre propre blog ou site internet personnel qui vous donne la possibilité de récolter des adresses email tous les jours, de manière automatique.

C'est impossible à faire quand vous parlez aux gens sur les réseaux sociaux en leur envoyant un lien vers une présentation de votre société. Il n'y a aucune page qui vous permet de récolter les adresses email.

Vous devez avoir un moyen d'avoir leur nom et leur attention avant de les envoyer vers le site internet de votre société pour qu'ils achètent.

Par contre, si vous écrivez vos articles ou postez des vidéos sur votre blog à propos de vos produits pouvant résoudre leurs problèmes, beaucoup plus de personnes seront intéressées de voir votre page de vente.

Si vous voulez être n° 1 de votre société, et être un millionnaire, vous ne pouvez pas ignorer le plus important, le secret #1, qui est d'avoir son propre blog qui fonctionne 24/7 pour vous.

Secret #2

Vous l'avez sans doute déjà lu, mais il y a des millions de personnes qui veulent ce que vous avez dans votre opportunité !

Le secret pour savoir comment vendre et devenir millionnaire dans votre société de marketing de réseau est de toujours offrir de l'aide aux gens d'abord. Ils seront beaucoup plus enclins à acheter ce que vous avez si cela peut les aider.

Agissez toujours en voulant aider.

S'ils ne veulent pas de votre aide, ne leur montrez même pas vos produits ou services.

Dirigez-vous alors vers ceux qui demandent, ceux-là sont de bien meilleures personnes et souvent beaucoup plus joyeuses.

Secret #3

Le secret n° 3 est peut-être celui que vous aurez entendu le plus, et pourtant il reste extrêmement vrai.

Ce secret est tellement simple qu'il est parfois difficile à suivre.

Tout ce que vous avez à faire est de trouver quelqu'un dans votre domaine qui réussit, et faire ce qu'il fait.

Le truc est de bien suivre les étapes et de faire ce qu'il a fait, dans l'ordre. C'est en faisant les choses dans l'ordre que vous serez capable de faire parfaitement ce qu'il est en train de faire maintenant.

Le piège est d'avoir le même état d'esprit que les personnes qui sont millionnaires, alors que vous ne l'êtes pas. Faites les choses dans l'ordre, et votre mentalité grandira.

Secret #4

Décider de commencer quelque chose n'est pas difficile... c'est de continuer et de finir qui l'est.

116

C'est ça, le plus grand secret des millionnaires qui vendent sur internet.

Lorsque les choses se corsent, et elles le feront, n'abandonnez pas. Regardez dans votre société, 97 % des gens qui sont là n'y étaient pas l'année passée et n'y seront plus l'année prochaine.

Quand on dit que le marketing de réseau est quelque chose de simple, ce n'est pas quelque chose de facile pour autant. Et devinez quoi ? Ce sont les derniers à rester qui gagnent.

Si vous ne voyez aucun résultat, aucune vente, pas de membres d'équipe et si rien de ce que vous faites ne fonctionne aussi vite que vous le souhaitez...

Si vous avez tout essayé, que vous avez assisté à tous les évènements, payé pour des prospects et que cela ne fonctionne toujours pas...

N'abandonnez pas !

Le marketing de réseau — ou la vente directe — est réputé pour être le moyen le plus rapide pour gagner de l'argent. Mais si ça l'était, tout le monde serait millionnaire à l'heure actuelle, pas juste les 3 % de votre société.

Ceux qui réussissent travaillent DUR.

Ils ont de la frustration. Mais ils continuent, et vous le ferez aussi.

Et vous réussirez aussi !

Loïc

Je m'appelle Loïc. Je suis vraiment passionné pour le webmarketing et je souhaite vraiment partager mon expérience et pouvoir donner une solution à ces fameux 97 % qui ont des rêves mais aucune stratégie pour y arriver.



De salarié à entrepreneur

Uriel

Dites-moi, faites-vous partie des **gens salariés** qui caressent l'idée de **devenir un jour entrepreneur** ?

Quand on pense à l'entrepreneuriat, on s'imagine rapidement :

- Aller voir notre employeur et lui remettre notre démission ;
- Faire ses propres choix, prendre ses propres décisions ;
- Participer à des projets intéressants et stimulants ;
- Sentir que l'on fait une différence ;
- Changer la vie des gens ;
- Vivre sans regrets...

Je vous comprends, car j'ai moi-même passé par là. Après les nombreuses années d'études et l'obtention d'emplois en apparence « parfaits », j'ai ressenti un grand vide. Une insatisfaction profonde, mais surtout, la conviction profonde que je pouvais faire quelque chose de bien plus grand de ma vie.

118

Dès mon premier vrai boulot, j'ai rapidement compris que **me faire dire quoi faire, non merci**. Cette réalisation m'a rapidement mené à l'entrepreneuriat.

J'ai donc commencé ma quête d'améliorer la vie du plus grand nombre de personnes, tout en laissant une marque positive & indélébile en héritage.

Sans plus tarder, laissez-moi vous présenter ce qui, selon moi, est une avenue peu fréquentée **pour réussir à passer de salarié à entrepreneur**.

Tout d'abord, je vais être entièrement honnête avec vous : ne voyez pas une **dichotomie salarié OU entrepreneur**, car il est **possible d'être les deux en même temps**. Oui oui !

Je m'explique : vous pouvez commencer tranquillement à devenir entrepreneur en dehors des heures de bureau. Le soir et les week-ends. Pendant quelques mois ou même quelques années. Peu à peu, de plus en plus.

Ceci vous permettra de donner vie à votre idée, de la valider avec des vrais clients qui vous payent pour votre produit/service et d'avoir le temps de la peaufiner pour la rendre profitable avant que votre entreprise ne meure.

Voilà un choix **intelligent** pour démarrer tranquillement ce rite de passage. J'utilise le terme *intelligent*, car cette façon de voir la transition réduit grandement le **risque de devoir tôt ou tard mettre la clé sous la porte de votre « business »**.

Plusieurs études ont prouvé que la majeure partie des entreprises qui démarrent finissent par faire faillite. Il faut donc agir différemment pour espérer réussir. Il est possible de faire mieux en y allant graduellement, en portant les 2 activités simultanément. Ceci vous donnera le temps de tirer vos propres conclusions et expériences sur le terrain, tout en ayant encore votre salaire pour vous aider financièrement.

Justement, parlons-en, du côté financier de la chose.

Vous savez peut-être déjà de quoi je parle, il s'agit de la **fameuse peur de l'échec qui mène à se retrouver dans la rue, sans le sou**. C'est cette même peur de l'échec qui finit par tuer la plupart des initiatives entrepreneuriales à même l'oeuf.

Les entrepreneurs qui connaissent le plus de succès sont souvent ceux qui ont connu le plus d'échecs. Vous devez transcender la peur de l'échec. Pourquoi ? Parce que l'échec devient le succès si on est capable d'en tirer des leçons, car on devient meilleur qu'avant. Le succès, c'est donc aussi le parcours, ce chemin de votre évolution, pas seulement la destination.

On s'imagine que pour vivre le rêve entrepreneurial, il faudra quitter son emploi et tout laisser derrière afin de faire le grand saut. Mitigez plutôt le risque en commençant votre nouvelle vie d'entrepreneur **pendant** que vous êtes salariés.



“Entrepreneurship is neither a science nor an art. It is a practice.”

– Peter Drucker

« *Entrepreneurship is neither a science nor an art. It is a practice.* » – Peter Drucker

Traduction FR : l'entrepreneuriat n'est ni une science, ni un art. C'est une pratique.

Je partage cette citation, puisque...

Certains en rêvent, d'autres le font.

Certains rêvent du travail idéal, d'autres le créent de toutes pièces.

Certains se comparent, d'autres ne se comparent qu'à eux-mêmes.

Certains reportent à plus tard, d'autres vont rapidement dans l'action.

Certains en parlent, d'autres agissent (même quand personne ne les regarde).

Certains se plaignent, d'autres se responsabilisent dans tous les aspects de leur vie.

Certains attendent les conditions idéales, d'autres comprennent que ça n'arrivera jamais.

Certains ont des idées, d'autres agissent rapidement sur les leurs & mesurent les résultats.

Certains pensent, d'autres matérialisent leurs pensées en les concrétisant dans le monde réel.

Certains atteignent les objectifs demandés, d'autres se fixent leurs propres objectifs (ambitieux).

Certains ressentent un malaise au travail et l'étouffent, d'autres décident que ça suffit et prennent les choses en main.

Certains sont paralysés par la peur, d'autres utilisent cette peur comme un indicateur de ce qu'il faut faire pour avancer.

Certains restent dans une situation inconfortable très longtemps, d'autres savent reconnaître qu'il faut parfois dire non & laisser derrière soi ce qui ne fonctionne plus.

120

Certes, ce ne sera pas facile, mais pour obtenir des résultats différents de la masse, il faut prendre des décisions différentes, faire les choix difficiles et aller à contre-courant s'il le faut.

Ayez confiance en votre propre capacité de réussir : vous pouvez passer rapidement à l'action, apprendre de vos erreurs & de celles des autres et ajuster le tir pour faire mieux.

Souvenez-vous, il n'y a pas réellement de limites, sauf celles que vous vous imposez à vous-mêmes, et ce, consciemment ou inconsciemment.

Pensez un peu.

Agissez beaucoup.

Apprenez continuellement.

Soyez courageux & persévérateurs !

*Un grand merci à vous de m'avoir lu et à Dominique pour cette superbe opportunité.
Au plaisir de vous rencontrer sur mon [blogue de finances personnelles](#) !*

Uriel

Blogue : <http://www.MesFinancesPerso.com/>

Infolettre : <http://eepurl.com/mfX-j>

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

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

Pinterest : <https://www.pinterest.com/MesFinances/>

BIO

Uriel est un passionné des finances personnelles, de l'amélioration continue et de la lecture de livres qui le font grandir.

À l'aide de son blogue Mes Finances Perso, il présente ses concepts préférés d'amélioration de ses finances personnelles permettant à tous de réaliser leurs rêves les plus fous.

Loin des clichés habituels et des vieux conseils que l'on retrouve habituellement dans le monde des finances, Uriel vous motivera à passer à l'action grâce à des trucs, des stratégies et des approches très simples et agréables à mettre en place !

<http://www.mesfinancesperso.com/blog/>

121



Développement personnel

Alexandre WANLIN

« On ne mesure pas sa vie au nombre de respirations qu'on a prises, mais au nombre de lieux et de moments qui nous ont coupé le souffle » (anonyme).

Mon histoire démarre le jour où j'ai lu cette phrase, le jour où j'ai compris que je voulais changer de vie, que j'aspirais à plus d'émotions, de frissons, d'excitation dans mon quotidien.

J'ai démarré mon voyage avec l'école puis les études universitaires, une école de commerce, un passage à l'armée et un bon boulot dans un grand groupe international.

Mais ce jour-là, j'ai décidé de prendre des risques, de tout quitter et de partir vers l'inconnu. J'ai quitté mon travail, puis j'ai préparé un grand voyage et il a bouleversé mes ambitions.

J'ai commencé par un tour du monde pendant une année avec mon amie. La fin de ses études et celle de mon contrat nous ont bien aidés. Nous sommes alors partis pour l'Amérique du Sud. Nous avons traversé des paysages fabuleux en bus, à cheval, en bateau et à pied. Nous avons marché sur les traces des Rapa Nui sur l'île de Pâques, fait le tour de la Nouvelle Zélande en van, fêté le nouvel an à Sydney puis à nouveau à Tokyo, marché sur la muraille de Chine sous la neige, plongé en Thaïlande, randonné au Népal sur l'Annapurna et traversé l'Inde en train local du Nord au Sud.

Ce voyage fut merveilleux en émotions. C'est aussi la première grande étape du changement. Il faut avoir goûté à la liberté, à l'aventure, à la vie nomade pour trouver le courage de sortir des standards de la société pour trouver son chemin. Pour ma part, ce chemin implique une vie plus saine, en harmonie avec les autres et la nature.

C'est la deuxième étape du changement. Pour vivre la vie dont nous rêvons, il faut découvrir qui nous sommes. Dans cette quête spirituelle, il faut démarrer une réflexion et une démarche globales.

Nous devons apprendre à nous aimer et à nous accepter. Nous devons comprendre que plus nous donnons, plus nous recevrons. Pour cela, j'apprends à m'apaiser via les arts martiaux et les techniques de respiration du Chi Kung que j'ai étudié au temple de Shaolin (Chine). Je cherche à me nourrir avec des produits sains, issus d'une agriculture responsable et je limite ma consommation de produits industriels et de protéines animales. Je fais du sport au dojo pour mieux connaître et maîtriser mon corps mais aussi en plein air pour me connecter à la nature et aux éléments. Lorsque je vais surfer, je reste quelques minutes devant l'océan à l'observer. J'ai l'impression, à chaque session, de lui

demandeur de m'accepter et de chercher une forme d'harmonie. C'est éphémère mais tellement intense !

J'ai besoin de me sentir bien dans ma tête, dans mon corps, et en forme pour entreprendre les grands changements de ma vie en gardant à l'esprit deux des grandes erreurs à éviter selon Épicure :

1. Nous pensons que nous avons besoin de beaucoup d'argent.
2. Nous avons trop de foi dans le luxe.

Après cette année de voyage et ce temps passé à réfléchir à la quête du bonheur, j'en ai conclu que l'entreprenariat serait la meilleure option pour moi.

C'est la troisième étape du changement. Pour vivre la vie dont nous rêvons, il faut se battre contre soi-même. Dans ce chemin de l'indépendance financière et patronale, nous sommes notre premier ennemi. Nos peurs, nos doutes, notre manque de confiance, mais surtout notre peur de l'échec nous paralysent. C'est pour cela qu'il est important de se préparer physiquement et intellectuellement à ce nouveau mode de vie. Devenir un chef d'entreprise nécessite une mutation violente dans nos modes de fonctionnement.

Pour cette étape, je vais vous partager ma vision de l'entreprenariat en quelques mots. Mais ce sera à chacun de vous de prendre son propre chemin à compter de ce jour.

Créer son entreprise est une vraie mission commando de nos jours. Je choisis volontairement le terme commando car c'est le modèle d'organisation le plus adapté à la création d'entreprise au XXI^e siècle.

123

Un commando est composé d'un petit groupe d'hommes tous experts dans leur domaine. Il est efficace car très bien préparé et complémentaire. C'est avec cette organisation que vous aurez le plus de chance de succès dans vos projets.

Ensuite, vous devez choisir un projet, une idée qui vous correspond dans un univers que vous connaissez ou qui vous attire particulièrement. Votre entreprise vous occupera l'esprit pendant quelques années, autant choisir un domaine qui vous plaît.

Je vous conseille également d'éviter tout métier ou secteur d'activité trop chronophage. Le but de l'entreprenariat est de gagner en indépendance pour vous concentrer sur vous et vos plaisirs.

Je vous suggère donc d'éviter les franchises, la restauration, le service à la personne, etc.

Revenons à mon expérience. J'ai donc créé mon entreprise et le fait de démarrer une action a libéré mon esprit, mon audace et m'a apporté de nouvelles opportunités.

J'ai d'abord créé un projet d'aventure et de sensibilisation à l'environnement : Explore Challenge Iceland. C'est une expédition par équipe en pleine nature, dans un des derniers espaces vierges de notre planète. Les participants peuvent venir de tous horizons. Ils peuvent s'autofinancer le voyage ou se faire sponsoriser. Sur place, ils peuvent s'aventurer en dehors des sentiers battus par groupe de 2 ou 3 dans un environnement sécurisé. Ils participent aussi à un programme de reforestation de l'île.

À partir de là, j'ai créé une société d'import de produits du monde. J'ai commencé avec des pashminas du Népal. Sensibilisé par la situation des artisans et des enfants sur place, j'ai créé un programme de scolarisation des enfants au Népal. Une partie de nos bénéfices est reversée à une jeune élève de 6 ans.

Ces deux projets ont des points communs. Je peux les gérer à distance et automatiser un grand nombre de tâches. Je peux partir en voyage à la découverte de nouveaux paysages et peuples en toute liberté.

« Quoi que tu penses ou que tu croies pouvoir faire, fais-le. L'action porte en elle la magie, la grâce et le pouvoir. » Goethe.

Liens :

<https://www.youtube.com/user/alexandrewanlin>
<http://www.explorechallenge.com/>
<http://www.himmati.com/>

124

Alexandre Wanlin, 29 ans, Entrepreneur

21 ans de pratique des arts martiaux et des sports de combats (titres nationaux et régionaux).
Coach de la section MMA Impacts Fight à Bordeaux.
Tour du monde en 2012-2013.
Développement d'une expédition en Islande : Explorechallenge.com
Fondateur du site éthique et responsable : Himmati.com



ARGENT, BIEN-ÊTRE FINANCIER

125

Atteindre la Liberté Financière Absolue en 8 Étapes

Aurore BELLE

Je viens de suivre une conférence de T. Harv Eker sur la **Liberté Financière**, intitulée "*La voie rapide vers la Liberté : 8 éléments pour devenir libre financièrement rapidement.*"

Je vous propose dans cet article de vous présenter ces 8 éléments indispensables pour atteindre la liberté financière.

Si vous ne connaissez pas T. Harv Eker, je vous conseille vivement de lire son célèbre best-seller "Les Secrets d'un Esprit Millionnaire".



126

Petit rappel avant de commencer à parcourir les 8 étapes : la **Liberté Financière** ne signifie pas être riche. La **liberté financière absolue** signifie "générer un revenu passif suffisant pour pouvoir vivre le style de vie qui me plaît".

Certaines personnes sont très riches mais passent 12 heures par jour au travail pour gagner cet argent. Elles ne sont pas libres financièrement.

Les revenus passifs sont la clé de la liberté financière !

Voyons maintenant quelles sont les 8 étapes pour atteindre la liberté financière. En manquer une seule peut vous faire échouer dans votre projet...

1 - Avoir un Objectif clair et un Plan d'Actions

La première étape vers la **liberté financière** est d'avoir un objectif clair et précis du montant que vous souhaitez gagner passivement pour vivre la vie de vos rêves.

La seconde composante de cette première étape est d'avoir un plan clairement défini pour atteindre cet objectif financier.

Si vous n'avez pas encore d'objectif financier, prenez le temps de réfléchir à quoi ressemblerait votre vie de rêves et de combien d'argent vous avez besoin pour la vivre (c'est souvent beaucoup moins que ce que l'on croit !).

Ensuite, mettez en place un plan d'actions pour gagner ce revenu mensuel de manière passive. Si vous ne savez pas comment vous y prendre, la suite de cet article devrait vous y aider !



2 - Avoir l'État d'Esprit de Liberté Financière

La deuxième condition pour atteindre la Liberté Financière est d'avoir le bon état d'esprit.

C'est-à-dire avoir des pensées, des croyances et des habitudes qui vous font progresser vers cette liberté financière.

127

Pensez-vous pouvoir gagner 1 million d'euros par an ?

Si votre réponse est non, c'est que vous avez besoin de travailler sur votre état d'esprit !

70 % des millionnaires sont partis de zéro !

Pour devenir libre financièrement, vous devez croire que c'est possible !

Pour "conditionner" mon esprit pour le succès, j'écoute tous les jours un **audio du programme Inner Circle**, enregistré par des entrepreneurs à succès.

3 - Dépenser Moins que ses Gains

Cela peut sembler une évidence ! Et pourtant, cela fait partie des conditions indispensables pour **atteindre la Liberté Financière absolue**.

Vous devez dépenser moins que vous ne gagnez. Si possible, beaucoup moins !

La première chose que vous pouvez essayer de faire pour cela est de **réduire vos dépenses**.

Souvenez-vous que vous faites cela dans le but d'être libre financièrement. Sachez garder un œil dans le futur quand vous prenez vos décisions dans le présent !

Vous devez également être en mesure de savoir combien vous dépensez et combien vous gagnez exactement tous les mois.

Ce qui nous amène à l'étape n° 4...



4 - Gérer son Argent (ou c'est lui qui vous gérera !)

Gérer son argent, pour T. Harv Eker, signifie répartir son argent dans différents comptes en banque ayant chacun un objectif spécifique.

Cette partie est détaillée plus précisément dans le livre "Les Secrets d'un Esprit Millionnaire".

128

Mais l'idée principale est d'avoir 4 à 6 comptes en banque.

Par exemple :

- un pour les dépenses quotidiennes (loyer, nourriture, électricité, etc...)
- un pour l'investissement et la création de ses revenus passifs
- un pour l'épargne à long terme et les dépenses inattendues
- un pour se faire plaisir
- un pour son éducation (livres, formations, séminaires)
- un pour les dons.

5 - Gagner beaucoup d'Argent

Nous l'avons vu, être riche ne signifie pas être libre.

Par contre, pour devenir libre financièrement, vous devez commencer par gagner de l'argent et si possible beaucoup d'argent.

Comment ?

L'argent vient des personnes qui le dépensent. Et les gens dépensent toujours leur argent pour résoudre un problème (le problème de se loger, de se vêtir, de se détendre, etc.).

La recette pour gagner de l'argent est donc : "Devenez un '*Solutionneur*' de Problèmes !"

Et pour gagner beaucoup d'argent, aidez beaucoup de gens à résoudre leur problème !



Plusieurs méthodes existent pour cela. Mais je dirais qu'[internet est aujourd'hui un outil formidable](#) pour toucher un maximum de personnes.

6 - Investir pour l'Appréciation de Valeur

129

La première chose à faire en matière d'investissement est d'apprendre les différents types d'investissements existants, comment ils fonctionnent, etc.

Attention à tous les courtiers, banquiers et autres agents financiers qui sont payés pour vous faire investir dans tel ou tel fonds. Vous ne pouvez pas leur faire confiance.

L'idée avec ce type d'investissement est d'acheter, de revendre plus cher et de réinvestir ses bénéfices. On obtient alors un effet cumulé qui peut donner des résultats très intéressants sur le long terme !

La règle à retenir est la suivante "***Vous faites de l'argent au moment de l'achat, pas au moment de la vente***".

C'est pourquoi vous devez apprendre :

- Comment acheter,
- Quoi acheter,
- Et quand acheter.

7 - Créez un Revenu Passif

Il existe 2 types de revenus passifs:

- Le revenu passif d'investissement
- Le revenu passif d'entreprise

Le revenu passif d'investissement diffère de l'investissement pour l'appréciation de valeur.

Le but du premier est de générer un flux d'argent régulier. Le second a pour but de générer un bénéfice au moment de la revente.

L'immobilier est un exemple d'investissement qui combine les deux.

D'une part, vous touchez les revenus passifs des loyers. Et d'autre part, vous pouvez généralement revendre avec une plus-value (à condition d'avoir bien acheté – voir règle n°6).

Le revenu passif d'entreprise est celui généré par votre business, une fois que vous l'aurez automatisé. Vous avez donc dans un premier temps besoin d'un business.

Deux méthodes s'offrent à vous :

- Créer votre propre business.
- Acheter une entreprise existante.

130

Si vous n'avez pas un budget initial important, vous devrez créer vous-même votre entreprise indépendante. La bonne nouvelle, c'est qu'il n'a jamais été aussi simple de démarrer une activité par soi-même.

[**Le MLM est par exemple une excellente idée de business**](#) que vous pouvez lancer en utilisant les produits et le soutien d'une société reconnue.



Si vous avez un budget beaucoup plus important, vous pouvez par exemple acheter une petite entreprise et embaucher un dirigeant de confiance pour la faire tourner.

Si tous vos fonds sont aujourd’hui investis dans de l’épargne, des actions ou de l’immobilier, investir dans une entreprise est probablement le meilleur moyen d’augmenter significativement vos rendements et de générer un revenu passif important.

8 - Dons et Contributions

De manière naturelle, la plupart des gens sont enclins à donner plus aux autres qu’à eux-mêmes.

En effet, donner nous fait nous sentir bien, nous met dans un bon “karma”.

Le problème est que lorsque l’on n’a pas assez pour soi, on ne peut pas donner beaucoup aux autres.

D'où l'avantage de **la liberté financière** !

Mais pour atteindre la liberté financière, vous devez mettre en œuvre cette 8ème condition AVANT d'être libre financièrement.

Commencez dès maintenant à donner pour une cause que vous soutenez par exemple.

Vous n’avez pas besoin de donner des sommes énormes. Si vous ne pouvez donner d’un euro, faites-le ! Vous le récupérerez 100 fois en provenance de sources inattendues !

131

Et vous, où en êtes-vous sur votre chemin vers la **Liberté Financière Absolue** ? Combien de ces conditions avez-vous mises en application dans votre vie ?

<http://aurorebelleyang.com/liberte-financiere-absolue-en-8-etapes>

Aurore BELLE

Auteur du blog AuroreBelleYang.com et de la Formation [Trafic Youtube Massif](#), j'ai la volonté de partager mon expérience et d'aider ceux qui croient en leurs rêves et veulent faire une différence dans le monde.

Passionnée de Webmarketing, j'ai construit une activité en ligne qui me permet de travailler depuis le confort de mon domicile, entourée de ma famille.

Je suis également passionnée de Yoga et de Voyages. Et je suis en route vers mes rêves et ma mission de vie...



Vivre sans travailler

Nathalie Cariou

Dans cet article, je voudrais vous parler d'argent, de travail, d'indépendance et de liberté. De la possibilité de vivre sans travailler – et de ce que ça signifie réellement pour moi.

Jeune, j'avais bien sûr entendu des adultes autour de moi dire qu'il fallait « travailler pour gagner de l'argent » mais en bonne rebelle que je suis, il n'était pas question d'obéir à cette injonction.

J'ai donc passé la première partie de ma vie d'adulte active à **travailler sans réellement gagner d'argent**. Ma manière à moi de ne pas travailler pour l'argent. Une stratégie pas franchement gagnante — comme souvent avec les rebelles : outre le manque d'argent, elle conduit irrémédiablement à l'épuisement (pas de vacances) et à la frustration (impossible de « grandir » professionnellement sans argent).

Mais il aura fallu cette première moitié de vie pour que je comprenne que si j'avais bien identifié le piège que constitue le fait de travailler pour l'argent, j'avais choisi la mauvaise stratégie pour en sortir.

Et qu'il y en avait une autre plus intéressante, financièrement, professionnellement, psychologiquement et même spirituellement, celle qui consiste à gagner de l'argent sans travailler. Celle où l'argent n'est plus le maître mais le serviteur.

L'argent est-il votre maître ?

Vous connaissez certainement cette citation d'Alexandre Dumas fils : « *N'estime l'argent ni plus ni moins qu'il ne vaut : c'est un bon serviteur et un mauvais maître* »

Mais vous êtes-vous jamais interrogé sur ce qu'elle signifie vraiment ? En quoi l'argent est-il un serviteur ? Et quand devient-il votre maître ?

La réponse qui vient à l'esprit du plus grand nombre, c'est que l'argent est le maître des personnes cupides, dont l'unique objectif est de gagner encore et toujours plus d'argent.

Mais il existe bien d'autres personnes dont l'argent est le maître : il s'agit de **tous ceux qui travaillent pour l'argent**. Pas pour le plaisir, pour apprendre, pour une réalisation de soi, parce qu'ils remplissent leur mission de vie ou qu'ils contribuent à leur vision du monde.

POUR L'ARGENT. Pour payer leurs factures, leurs crédits, leurs vacances et partir à la retraite à 62 ans.

Je vous propose d'autres raisons de travailler : pour apprendre les compétences qui vous manquent, pour contribuer à votre vision du monde, pour remplir votre mission de vie, pour toucher au sentiment d'accomplir quelque chose de significatif.

Faut-il pour autant renoncer à gagner de l'argent en échange de notre travail ?

Certainement pas. Encore que je préfère me faire payer pour mes talents et aptitudes plutôt que pour mon travail ou mon temps !

L'argent gagné en compensation de notre temps ou de nos efforts permet le plus souvent d'« amorcer la pompe de la richesse ». Vous en aurez besoin pour alimenter votre « machine à faire de l'argent ». Du moins au début.

Mais il est extrêmement important de comprendre très vite que si vous passez 35 ou 40 heures chaque semaine à gagner de l'argent que vous dépensez ensuite, pour vos dépenses « de nécessité » (alimentation, chauffage, logement...) comme pour vos loisirs et vos vacances, **vous travaillez pour l'argent**. Et l'argent commande votre vie.

Devenez le maître de l'argent

La plupart d'entre nous ont été conditionnés à travailler pour de l'argent, dans une logique essentiellement quantitative : travaillez plus, vous gagnerez plus.

Ou, en version longue durée, travaillez pour gagner de l'argent 5 jours par semaine pendant que vous êtes jeune et profitez-en lorsque vous serez à la retraite.

Il est urgent de penser autrement et de prendre en main votre vie financière.

Car vous ne deviendrez jamais riche en faisant plus que ce que vous faites actuellement.

Peut-être que vous gagnerez (un peu) plus mais il est fort probable que vous dépenserez également (beaucoup) plus.

Pour devenir financièrement autonome, et pour les plus ambitieux d'entre vous, pour devenir riche, il est indispensable que vous appreniez à faire ce que font les personnes les plus fortunées : elles mettent tout ou partie de leur argent au travail. Elles le font travailler pour elles et elles savent que **plus il travaille, moins elles travaillent. Elles ont choisi de vivre sans la nécessité de travailler.**

Mettre son argent au travail signifie tout simplement l'investir de manière à ce qu'il vous rapporte de l'argent **tout seul**, indépendamment de votre temps ou de vos efforts directs pour le gagner.

Ce qui ne signifie pas que vous n'aurez rien à faire : il vous faudra manager votre argent, contrôler son travail, l'encadrer et le diriger.

Mais ce temps de supervision est nettement inférieur au temps de production. Dans le meilleur des cas, vous prendrez votre « retraite » de manière très anticipée... et sans baisse de revenu !

Lorsque je présente ce concept au cours de mes séminaires sur l'argent, certaines personnes réagissent fortement car, comme pour moi, il va à l'encontre de ce qu'on leur a appris : à savoir que le revenu du travail est bien meilleur, plus juste et plus vertueux que les gains réalisés « sans rien faire » (un « sans rien faire » agréable certes mais pas de tout repos : attaquez dès maintenant votre cure de remise en forme car être riche n'est pas une sinécure !).

Plus juste pour qui ? Pour votre employeur ?

Meilleur pour qui ? Pour votre santé ?

Plus vertueux que quoi ?

Comme toujours, il y a confusion des genres.

Ce qui est « vertueux », ce n'est pas le temps que vous mettez pour gagner votre argent, ni la quantité de sueur dépensée ; ce qui est vertueux, c'est la manière dont vous contribuez à la bonne marche du monde, le monde incluant vous-mêmes, les autres et l'environnement.

135

D'un point de vue purement écologique par exemple, il vaut peut-être mieux que votre argent provienne des parts que vous détenez dans une industrie propre, quelle qu'elle soit, plutôt que de travailler 35 heures par semaine dans l'industrie automobile telle qu'elle est structurée aujourd'hui.

Cela ne signifie pas abandonner tous vos emplois dont l'éthique serait à revoir, mais simplement commencer à considérer que les messages qui vous ont été inculqués sont aussi sujets à discussion.

C'est la société industrielle des XIXème et XXème siècles qui a mis à l'honneur, comme une évidence, l'idée que l'argent doit venir du travail. Que l'argent est plus respectable quand il est gagné à la sueur de son front. Ça n'est pas si vieux !

Étymologiquement, « travail » vient du mot latin « tripalium », un instrument de torture. Il évoque la souffrance et l'effort.

L'argent était une compensation pour la souffrance de la société industrielle, à savoir travailler plusieurs heures par jour dans un lieu qui ne nous appartient pas et vers lequel il faut généralement se déplacer.

Dans un tel contexte, prétendre « *gagner de l'argent en se faisant plaisir* » eût certainement été très inconvenant !

Mais nous savons maintenant que l'ère industrielle a fait son temps.

Alors n'est-il pas plus que temps de dissocier définitivement « travail » et « argent », d'apprendre à travailler (d'autres diront « œuvrer ») pour autre chose que l'argent, et à gagner de l'argent autrement qu'en travaillant 7 à 10 heures par jour, pendant 40 ans, avec en compensation la sécurité de l'emploi, la retraite et les congés payés. Apprendre à vivre sans travailler, en tout cas sans la nécessité de travailler !

Car c'est bien cela la liberté financière : le fait de pouvoir choisir de faire ce que l'on a vraiment envie de faire. Et c'est rarement de paresser durablement sur une chaise longue en sirotant des margaritas ! (Je ne crois pas beaucoup aux vertus de l'inaction !)

Conclusion, les riches sont rarement occupés à ne rien faire. Et la liberté financière peut s'accompagner d'une activité professionnelle débordante.

J'en suis assez bien la preuve : je travaille toujours, et parfois beaucoup.

À la question « pourquoi tu travailles puisque tu es riche ? », ma réponse est toujours la même : c'est une simple question de logique.

136

Si je ne travaille plus pour l'argent, alors pourquoi m'arrêterais-je sous prétexte que j'ai de l'argent ? Alors que j'ai des choses à dire, à transmettre, à partager... qui valent bien mieux qu'un temps passé à ne rien faire.

C'est ce que j'appelle (parfois) une question de pauvre !

En tout cas, la question d'une personne qui n'est pas sortie de l'équation travail = argent !!

La différence ? Mon activité est choisie et peut s'arrêter à tout moment sans incidence sur mes revenus.

Et les revenus générés par mon activité professionnelle n'étant plus nécessaires « pour vivre », ils peuvent servir de base à de nouveaux investissements. Ils m'aident à fortifier mes revenus automatiques.

Les revenus automatiques : la clef du vivre sans travailler

Il est impossible de devenir financièrement libre sans revenus passifs. Que l'on appelle aussi des revenus hors exploitation. Ou des revenus automatiques.

Qu'est-ce qu'un revenu passif ? C'est l'argent qui travaille pour vous. Autrement dit, ce sont toutes les sources de revenus qui vont vous permettre de gagner de l'argent sans lien direct avec le temps passé ou la sueur dépensée.

Les revenus issus de produits financiers sont des revenus passifs : à commencer par les intérêts de vos livrets d'épargne, mais aussi bien sûr les revenus produits par les actions, les obligations, les fonds communs de placement, les SICAV que vous pourrez détenir.

Les revenus issus de produits commerciaux dont l'exploitation ne requiert que votre présence limitée sont aussi des revenus passifs. Ils sont nombreux.

En voici quelques exemples parmi les plus évidents :

- l'immobilier locatif, appartements, locaux commerciaux, mais aussi parking, unités d'entreposage...
- les redevances de livres, de disques, de logiciels,
- les brevets,
- le marketing de réseau,
- les « machines à sous » : je ne parle pas de celles qu'on trouve dans un casino mais plutôt de celles que vous rencontrez à tous les coins de rue sous le nom de laveries ou de distributeurs automatiques,
- la vente sur Internet,
- la vente de produits dérivés : le coiffeur qui vend des produits de beauté ; le garagiste qui vend des huiles de moteur et autres produits pour entretenir et nettoyer votre voiture préférée.

137

Toute entreprise ou tout système qui produisent « à votre place » et vous ramènent de l'argent de manière autonome.

Pourquoi la liberté financière est-elle tributaire des revenus passifs ou automatiques ?

Pour une raison très simple : votre temps de travail est limité. Même les plus endurants d'entre vous ont besoin de dormir.

Lié votre revenu à votre temps (temps salarié ou entrepreneurial), c'est mettre a priori une limite à vos revenus.

Et vivre dangereusement en mettant « tous vos œufs dans le même panier » : votre capacité de travail et vos ressources financières.

Saviez-vous que l'argent peut venir à vous de jour comme de nuit, pendant la semaine, le week-end et les vacances ? Rappelez-vous que l'argent est immatériel, qu'il est fluide,

universel et présent même quand il est invisible. Qu'il n'est pas organique et n'obéit pas à la loi des êtres humains.

Pourquoi lui appliquer des contraintes « biologiques » qui ne sont pas les siennes ?

Se former à la liberté financière, c'est donc apprendre les règles de fonctionnement propres à l'argent, où l'argent travaille seul et vous donne la possibilité de sortir de la relation

travail = argent pour commencer à vous sentir vivre sans travailler.

Tout un (re) conditionnement, un (ré) apprentissage après des années où on nous a martelé le contraire.

Nathalie Cariou

Les Clefs de la Réussite

Article librement inspiré du livre « Prenez la Responsabilité de Vos Finances » de Nathalie Cariou, paru aux Éditions Jouvence.



138

Je suis Nathalie Cariou, coach en intelligence financière.

Spécialiste de la relation à l'argent, experte de la liberté financière et de l'entreprenariat, j'aide :

- les entrepreneurs à se développer et à vivre de leur métier ;
- les femmes à s'affirmer ;
- et surtout les Français à se réconcilier avec l'argent, en lui redonnant du sens, en devenant généreux, en étant capables d'en gagner et de l'investir.

« Ma mission de vie est d'incarner, de rendre possible et d'apprendre la création de richesses, la réussite et la réalisation aux femmes et hommes porteurs de rêves, de projets et de sens. »

<http://www.clefsdelareussite.fr/nathalie-cariou-coach-en-intelligence-financiere/>

Comment devenir millionnaire

Patrick LEROUX

L'argent n'est pas ce qui est le plus important dans la vie. Il n'est certes pas garant du bonheur, mais il contribue du moins à la bonne humeur ! Si vous êtes dans les affaires, l'argent n'est en fait qu'une mesure de la valeur du service rendu. Plus vous rendrez de services à un grand nombre de gens, plus vous ferez de l'argent.

Votre vie vous appartient; vous avez le choix d'être riche ou pauvre. Mais je vous suggère de suivre le conseil d'un vieux sage qui disait : « *J'ai été riche et j'ai été pauvre ; riche, c'est mieux !* » La plupart des gens n'ont jamais pris la décision de devenir riches et c'est la principale raison pour laquelle ils sont pauvres au moment de prendre leur retraite.

Qui n'aimerait pas un jour devenir millionnaire et acquérir par le fait même une indépendance financière ? Il s'agit d'une aspiration tout à fait légitime pour quiconque.

Si vous voulez vraiment devenir riches, voici, selon l'auteur américain Brian Tracy, les cinq principales façons de devenir millionnaire.

1. Divers

1 % seulement des millionnaires ont gagné leur argent grâce à des inventions, au monde du spectacle et du sport, par l'entremise de droits d'auteur de chansons ou de livres, en gagnant à la loterie, en recevant un héritage, etc.

139

2. Devenir un professionnel de la vente

5 % des millionnaires sont les meilleurs vendeurs dans leur domaine d'activité. Ils n'ont pas démarré leur entreprise, ils n'ont pas fait de grandes études et ils n'ont pas obtenu de diplôme professionnel pour la plupart. Ils sont simplement devenus d'excellents vendeurs de leurs produits et/ou services et ils reçoivent en retour de très généreuses commissions pour leurs services. Leur secret afin de devenir millionnaire est également d'avoir investi leur argent de façon conservatrice.

3. Devenir un professionnel (expert)

10 % des millionnaires sont des professionnels comme les médecins, les avocats, les comptables, les ingénieurs, etc. Ces personnes sont devenues les meilleures dans leur métier respectif et, par conséquent, elles sont très bien payées pour ce qu'elles font. Le top 5 % des meilleurs dans tous les domaines d'activités gagne de 10 à 20 fois de plus que la moyenne. Leur secret afin de devenir millionnaire est qu'elles ont investi leur **argent de façon conservatrice**.

4. Devenir un administrateur senior

10 % des millionnaires sont des gens qui ont rejoint les rangs de grandes entreprises et qui y ont travaillé plusieurs années. En plus d'être très bien rémunérés, les présidents et vice-présidents reçoivent des bonus, des actions et souvent une participation aux bénéfices. En 2009, la Caisse de dépôt et placement (CDP) a versé en indemnités de départ une somme de près de quatre millions de dollars à six dirigeants. Jack Welch, ancien président de General Electric jusqu'en 2002, reçoit depuis neuf millions de dollars

par année, et ce, jusqu'à sa mort. Et finalement, il est estimé que Michael Eisner qui a pris sa retraite de la société Disney en 2005 a reçu plus d'un milliard de dollars comme bonus au cours de ses 21 années de service.

En 2010, les directeurs généraux des 350 plus grandes entreprises aux USA ont gagné en moyenne 9,3 M\$ par année (Conseil en gestion Hay Group). En 2010, Philippe Dauman de Vivacom a gagné 84,3 M\$, Larry Ellison d'Oracle 68,6 M\$ et Laslie Moonves de CBS 53,9 M\$.

5. Devenir un entrepreneur

74 % des gens qui sont millionnaires sont des entrepreneurs. Ils ne sont partis de rien et ils ont bâti leur affaire petit à petit et, au fil des années, ils sont devenus millionnaires. Ces gens ne travaillent pas beaucoup plus que la moyenne des gens ; ils travaillent surtout plus intelligemment en faisant travailler les autres pour eux et en ayant plusieurs sources de revenus. En fait, je crois que plus une personne est intelligente, moins elle travaille et plus elle gagne d'argent.

En conclusion, il existe tant de façons pour vous de devenir millionnaire qu'il est presque impossible de ne pas accomplir votre objectif d'indépendance financière si vous le voulez vraiment. Oui, assurément, vous enrichir, ne relève pas du hasard !

Patrick Leroux est un célèbre conférencier international québécois qui considère que toute personne a un potentiel de réussite extraordinaire et qu'elle est RESPONSABLE de son destin. Selon lui, si une personne veut progresser, elle doit sortir de sa zone de confort, prendre plus d'initiatives, et oser faire des choses qu'elle n'a jamais faites afin d'obtenir des résultats qu'elle n'a jamais obtenus.

Entrepreneur, auteur de neuf best-sellers, et coach, Patrick propose des idées solides, simples et originales pour aider ses clients à doubler leurs revenus et doubler leurs temps libres.



Lien: www.patrickleroux.com

Perso : patrick@patrickleroux.com

La meilleure façon de faire des économies, c'est de gagner plus.

Roland MOLLE

Connaissez-vous la meilleure façon de faire des économies ?

Je suppose que oui, et je suppose que vous en connaissez même plusieurs. Mais est-il possible de faire des économies, lorsque l'on a à peine de quoi vivre ?

Là, je suis à peu près sûr que vous allez me répondre non. Et vous avez raison. Il est impossible de faire des économies quand on a à peine de quoi vivre et, pourtant, il existe un moyen.

En faisant le tour des sites sur internet, je me suis rendu compte que l'on vous donnait toujours les mêmes conseils, et les mêmes vieilles recettes usées jusqu'à la corde et qui pourtant ne changent rien ou presque rien à la situation.

Pour en parler, je vais vous raconter l'histoire de Tom.

141

Tom touche à peine plus de 500 € par mois, pour se nourrir, se vêtir, payer son loyer, ses charges, etc.

Tom vit en France, je le précise, parce qu'en fonction du pays où l'on vit, les sommes énoncées n'ont pas la même valeur en fonction de différents paramètres qu'il est important de prendre en compte, comme le coût de la vie par exemple.

Tom aimerait bien pouvoir faire des économies, et il aimerait pouvoir épargner pour ses vieux jours, ou essayer de se faire plaisir de temps en temps.

C'est impossible, puisque ce qu'il touche lui laisse à peine de quoi vivre.

Alors que lui reste-t-il comme solution ?

Il peut utiliser toutes les ficelles, trucs ou astuces, il n'y arrivera pas, sachant très bien que ce qu'il touche aujourd'hui est loin d'être suffisant pour vivre au quotidien.

Il existe pourtant une possibilité, et c'est probablement la seule qui soit valable, aujourd'hui. **Trouver un moyen de gagner plus.**

Ainsi, il pourra trouver les ressources nécessaires pour épargner.

Comment gagner plus ?

Là est la vraie question, et là encore ce n'est pas en croyant aux miraclex que la chose va se produire.

Je travaille sur internet depuis de nombreuses années et je regarde, je teste les outils, les formations, les méthodes pour entreprendre, pour me rendre compte de leur potentiel et pour pouvoir vous en parler.

Dans mon livre, « Comment je me suis planté sur internet », j'explique mon parcours ainsi que celui d'autres personnes qui ont essayé tel ou tel moyen de faire fortune et comment au travers de leurs erreurs et des fausses croyances sur internet, ils ont découvert que l'argent ne pousse pas sur les arbres et qu'il est impossible de gagner de l'argent facilement et encore moins d'en gagner sans rien faire.

Pourtant, **il existe des solutions, de très nombreuses solutions à votre disposition pour devenir financièrement indépendant.**

Par exemple, il existe de très nombreuses possibilités pour développer une activité, que ce soit en ligne ou hors ligne, et de nombreux magazines les répertorient régulièrement pour le plus grand bonheur de ceux qui désirent réellement apporter un changement dans leur vie.

Pour Tom, ce n'est pas en se lamentant sur son sort, sur le gouvernement, sur la vie ou que sais-je encore que sa situation changera. Elle ne fera qu'empirer, car plus les jours, les mois, les années passeront et moins il y aura d'espoir que sa situation s'inverse.

142

Comment trouver les moyens d'épargner ?

Comme vous l'avez compris, ce n'est pas en essayant de rogner sur ses maigres ressources que Tom trouvera le moyen d'épargner, mais bien en trouvant le moyen de gagner plus d'argent.

Une personne que je connais, dans la même situation, que Tom a décidé de passer à l'action. Cela n'a pas été facile, car il a dû faire face à ses démons, à la procrastination, aux mauvaises habitudes, et surtout il a dû franchir les limites de sa zone de confort, aussi pauvre soit-elle, pour sortir de la situation dans laquelle il était englué.

Aujourd'hui, il rayonne, il est heureux, il a retrouvé le goût de vivre, le goût du travail, le goût de l'effort, et ce qui est le plus formidable, il a suivi une formation qui lui permet de trouver de nouveaux débouchés et de nouvelles missions de travail.

Le mois dernier, il a pu épargner 50 € sans être obligé de faire des sacrifices et il espère dans les mois qui viennent augmenter cette somme chaque mois.

Si vous voulez découvrir les joies de l'épargne, sortez de votre zone de confort, passez à l'action et trouvez le moyen de gagner plus.

Si vous le voulez vraiment, donnez-vous réellement les moyens de **transformer durablement votre vie aujourd'hui.**

Roland MOLLE

Auteur, blogueur, et conseiller en développement personnel, depuis de nombreuses années, je partage avec vous, sur le site « Tu-Réussiras » les fruits de mon expérience et de mes connaissances au travers de la découverte du développement personnel et de son implication dans notre vie au quotidien.

Lien du site : <http://www.tureussiras.com/>

