

« DEVENIR MEILLEUR, CELA
L'ESSENTIEL SUR...

LE DEVELOPPEMENT PERSONNEL



"Devenir meilleur, cela s'apprend"
MOHSIN EL KHAMLICH

DESTINATION RICHE



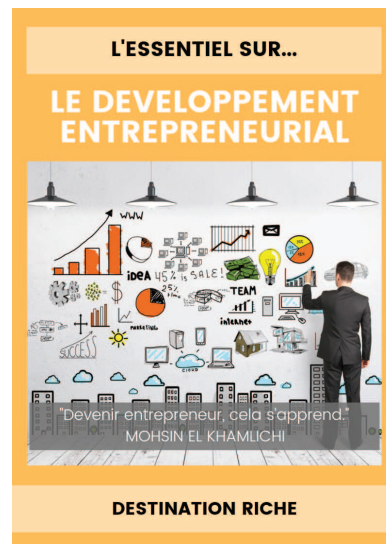
L'ESSENTIEL SUR LE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Résumés & notes de lecture

MOHSIN EL KHAMLI

DESTINATION RICHE EDITION JANVIER 2014

Autres volumes





Je dédie cette collection de livres à ma femme, mes enfants, ma famille et mes proches sans qui je ne serais pas la personne que je suis aujourd'hui, ni l'être meilleur de demain...Merci pour tout!

Mohsin El Khamlichi.



Table des matières

Prologue	6
Introduction.....	8
I. Fondations.....	11
<i>Stratégie pour apprendre</i>	11
<i>Du stimulus à la sagesse</i>	11
<i>Cône de Dale – Arrêtez de lire, il est temps d’agir</i>	13
<i>Besoin et désir</i>	15
<i>La pyramide des besoins</i>	16
<i>Les émotions</i>	17
<i>Le cerveau</i>	19
<i>Comment nous prenons nos décisions</i>	24
<i>Le pouvoir de l’Habitude</i>	27
II. Que voulez-vous ?	31
« Un jour, peut-être... »	31
<i>Votre grandeur</i>	32
<i>La richesse harmonique</i>	34
<i>L’art d’une vie exceptionnelle</i>	36
<i>Un léger avantage</i>	40
<i>Les 7 habitudes des gens hautement performants</i>	42
<i>Les 5 clés de la richesse et du bonheur</i>	44
<i>Le Guide Officiel du Succès</i>	46
III. Fixez vos objectifs	47
<i>Comment définir et atteindre ses résolutions pour changer de vie?</i>	47
<i>Atteignez vos objectifs en développant votre discipline</i>	49
<i>“Plan de vol”</i>	50
« Accomplissement maximal »	53
<i>Le Challenge de 30 jours</i>	60
<i>Le plus étrange secret</i>	61
<i>Comment définir et atteindre ses objectifs ?</i>	63
IV. Réalisez vos objectifs.....	67
<i>6 étapes pour vous aider à obtenir le succès</i>	67
<i>Principes pour réussir</i>	67
<i>Comment réussir sans changer ?</i>	69
<i>Changez qui vous êtes afin d’atteindre vos objectifs</i>	72
<i>Affirmations puissantes</i>	78
<i>La compétence la plus importante de ceux qui réussissent</i>	80



Prologue

Changez de vie et devenez riche !

Dernièrement, certaines lectures ont déclenché une séquence de déclics qui m'ont amenés à voir la vie sous une perspective totalement différente : nous pouvons en fait tous être riche!

Je parle bien entendu de richesse matérielle mais également de richesse intérieure.

Je cherche ma voie et je souhaite partager mes découvertes avec le plus grand nombre en souhaitant que chacun ait ce déclic qui permet de changer notre vie.

La séquence de déclics...

Déclic 1 : « On se trompe en pensant qu'en ayant un bon diplôme et qu'en travaillant dur, on devient riche. » Robert T. Kiyosaki

Déclic 2 : « Si on veut devenir riche, un des meilleurs moyen d'y arriver est d'étudier la richesse. » Earl Nightingale

Déclic 3 : « La meilleure raison de décider de devenir millionnaire est pour ce que cela fera de nous pour y arriver. » Jim Rohn

Déclic 4 : « Tout long voyage commence par un premier pas. » Lao Tzu

Déclic 5 : « Le succès peut être prédit. » Brian Tracy

Déclic 6 : « Si on croit qu'on peut le faire, ou si on pense qu'on ne peut pas le faire, on a raison dans les deux cas. » Anthony Robbins

Déclic 7 : "Ce que l'on possède aujourd'hui, on l'a attiré par la personne qu'on est devenu." Jim Rohn

Déclic 8 : « Nous ne pouvons trouver la solution à notre problème si nous restons dans le même état d'esprit que lorsque nous l'avons créé. » Einstein

Déclic 9 : « La réalité n'est qu'une création de notre esprit. Nous pouvons donc changer la réalité si nous changeons notre façon de penser. » John Assaraf

Déclic 10 : "La majorité des gens pense que l'argent en lui-même va les rendre heureux, alors qu'en réalité, c'est un état d'esprit particulier qu'ils désirent." Sanaya Roman & Duane Parker



Que faut-il en conclure ?

Tout d'abord qu'il faut faire en sorte de détecter ces croyances que nous avons et qui installent des limitations dans notre vie car en réalité, tout est possible.

La croyance qu'en travaillant dur, on réussit dans la vie est une de ces croyances infondées.

Quitte à prendre une décision et à se donner un objectif, autant décider d'étudier un sujet tel que la richesse, tant pour ce que nous deviendrons en le faisant que pour le résultat final. Et même si cela prend des années, on peut y arriver en prenant son temps et en appréciant chaque instant du voyage jusqu'à la destination.

Notre réalité n'est qu'un reflet de nos pensées. Si nous voulons changer notre réalité, il faut faire en sorte de changer notre façon de penser.

Etre riche est lié à un état d'esprit et pas uniquement à des possessions matérielles : nous désirons avoir la sensation de richesse et de tranquillité d'esprit.

L'objectif est donc de savoir déterminer comment atteindre cet état d'esprit particulier qui est une combinaison de richesse intérieure et extérieure.

C'est un des objectifs de « Destination Riche » et des 7 tomes qui tentent de synthétiser les éléments essentiels des différentes facettes importantes de notre vie :

1. Le développement personnel : améliorer notre façon d'être, de vivre et de penser.
2. La finance personnelle : améliorer notre compréhension, notre relation et notre gestion financière.
3. Le développement professionnel : avoir un équilibre entre notre vie professionnelle et notre vie privée et améliorer notre efficacité et productivité au travail.
4. Le développement entrepreneurial : bien comprendre comment entreprendre et faire prospérer son business.
5. Le développement relationnel : bien vivre avec les autres dans les différentes étapes de notre vie : enfance, adolescence, célibataire, marié, parents, grands-parents...
6. La spiritualité : mieux comprendre l'essence de la vie.

Le 7ème tome se focalise sur la fixation et la réalisation d'objectifs et doit permettre à chacun d'atteindre son idéal dans ces 6 domaines.



Introduction

Fils d'immigrés marocains en Belgique, j'ai grandi en voyant de nombreux sacrifices de la part de mes parents. N'ayant pas été à l'école et venant d'une famille pauvre, ils ont dû travailler dur pour que leurs 3 enfants ne manquent de rien, aient une bonne éducation, un bon emploi et puissent réussir dans la vie.

Je pourrais raconter de nombreuses d'histoires pour mieux présenter ma famille, mon environnement, nos problèmes, nos envies, mon caractère,... car bizarrement, je réussis à me remémorer d'histoires de ma très jeune enfance et ils s'en passent des choses dans une vie...du chantage entre enfants en maternel, des jeux entre gosses de cité, des professeurs que j'ai eus, des aventures vécues avec mes camarades de classe, les périodes d'examens, les voyages scolaires, mes cours et mes professeurs d'arabe,.... Et aussi, les vacances en famille, puis plus tard entre amis, avec ma femme et actuellement avec mes enfants...

Je pourrais raconter des histoires avec mon frère et ma sœur et les moments et aventures partagés jusqu'à aujourd'hui.

Je pourrais raconter comment j'ai rencontré ma femme, les moments forts et les moments difficiles qu'on a vécu avant le mariage et avant d'avoir nos enfants.

Je pourrais raconter comment nous avons vécu la naissance de notre premier enfant, comment cela s'est déclenché dans un restaurant, les heures d'attentes qui ont suivies et la joie lorsqu'il est enfin apparu.

Je pourrais raconter l'émoi que nous avons eu à la naissance de notre magnifique fille trisomique.

Je pourrais raconter notre vie de famille, nos rires, nos joies, nos rêves ainsi que les difficultés que nous rencontrons.

Je pourrais tellement raconter...mais ce n'est pas encore le moment.

Je préfère commencer par partager ce qui va me permettre de changer les choses, de prendre mon destin en main, et d'aller dans une nouvelle direction.

Je préfère commencer par cette étape. L'étape de mon éveil.

J'ai 34 ans et j'estime avoir beaucoup de chance. Je suis en bonne santé, j'ai un diplôme universitaire, un bon emploi, je suis marié, j'ai des enfants, je pars régulièrement en vacances,... Cependant, après 5 années de questionnements, de recherches et de lectures, j'ai fait de nombreuses découvertes et tirer de nombreuses



conclusions et je me rends finalement compte que je ne savais pas que je ne savais pas... je vivais simplement comme on me l'avait dit et j'étais arrivé au résultat demandé, mais intérieurement, quelque chose manquait.

J'ai dorénavant décidé de reprendre ma vie en main. J'ai décidé de mieux la comprendre, de mieux la vivre et de mieux l'apprécier. J'ai décidé de trouver et de prendre ma voie et d'apprendre ce qui est le meilleur pour moi et ma famille.

Cette collection de 7 livres résume une partie des plusieurs centaines de livres, articles, séminaires et podcast que j'ai étudié durant ces 5 dernières années et qui font partie des éléments qui doivent me permettre d'atteindre mon indépendance.

Indépendant de pouvoir vivre ma vie comme je le désire réellement, indépendant de pouvoir utiliser mon temps comme je le souhaite. Indépendant de pouvoir rien faire sans complexe, et de rien faire pour mieux faire par la suite ; de pouvoir m'arrêter quand il le faut pour aider celui qui est dans le besoin et de ne plus penser qu'à moi.

Cette collection est une de mes contributions, un recueil pour mes enfants, mes proches et pour tous ceux qui désirent une meilleure vie. J'espère ainsi pouvoir faire partager mes découvertes avec le plus grand nombre.

J'aurais moi-même aimé que quelqu'un me parle de tout ce dont ces livres parlent, quelqu'un qui m'aurait posé les bonnes questions et qui m'aurait accompagné, motivé, conseillé et orienté dans cette vie à laquelle on est finalement mal préparé.

Cela me servira aussi de guide afin que chaque jour, je me souvienne pourquoi je fais tout ce que je fais, pourquoi j'ai décidé de m'engager dans cette route moins pratiquée mais pourtant tant convoitée.

Ma plus grande conclusion est que nous pouvons faire de notre vie ce que nous voulons et que nous pouvons atteindre tous les résultats que nous désirons. Les meilleurs, ou les pires.

J'ai également conclu que le bonheur est en nous mais que c'est un choix à prendre. Que le succès est facilement atteignable. Qu'il ne faut pas souffrir, ni nécessairement travailler dur pour y arriver. Qu'il existe qu'un seul instant : le présent et que la pensée permet positivement ou négativement de voir le passé et le futur,... et qu'il est donc nécessaire de contrôler ses pensées.

Finalement, je n'ai pas encore de conclusion simple et je vais plutôt prendre le temps de présenter différentes idées et vous laisser tirer vos propres conclusions car j'ai pris la décision de prendre ma nouvelle destination et de la partager avec le plus grand nombre : je veux dorénavant être immensément riche ! Une richesse qui permet de savourer la vie avec ceux que j'aime et de partager avec ceux qui n'ont pas la chance



d'avoir le nécessaire. Une richesse d'esprit, une richesse de cœur, une richesse de temps, une richesse matérielle. Et je pense avoir trouvé et compris les façons de le faire.

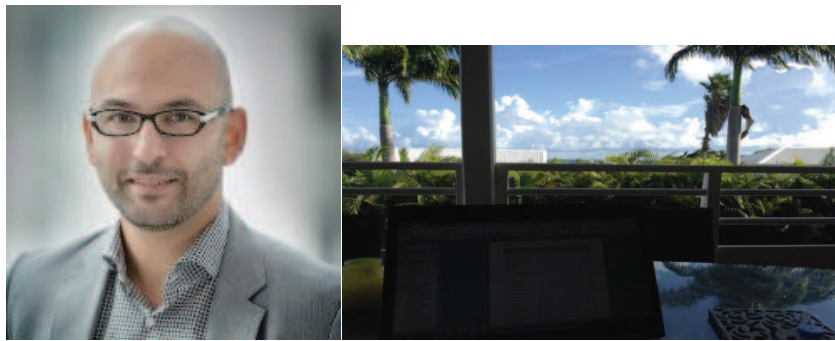
Il me reste encore à le réaliser...

Je m'y engage, cette route, je la prends et ceci est ma nouvelle histoire qui commence...

Rejoignez-moi !

M.E. Mohsin El Khamlichi

Octobre 2013



Bureau en Guadeloupe pour écrire cet ebook...



be.linkedin.com/in/mohsinelkhamlichi/



<https://twitter.com/DestRiche>



www.destinationriche.com



<http://www.meetup.com/DESTINATIONRICHE/>



I. Fondations

Stratégie pour apprendre

La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent. –Albert Einstein

- Que signifie apprendre ? En mots simples, « apprendre » consiste en la création d'une relation entre 2 choses : quelque chose que vous savez déjà et quelque chose d'inconnu.
 - On apprend donc grâce à ce qu'on connaît déjà.
 - Cela signifie également qu'au plus on sait, au plus facilement on peut apprendre.
 - Si une personne qui vous enseigne ne réussit pas à vous apprendre ou faire comprendre, cela signifie qu'elle n'a pas réussi à trouver les bonnes références que vous pouvez utiliser pour faire la relation avec quelque chose que vous connaissez déjà.
- Une stratégie est une façon spécifique d'organiser vos ressources de telle façon à atteindre constamment un résultat spécifique.
- Stratégie pour enseignant : si vous enseignez, faites en sorte de donner différentes références et métaphores pour permettre la création de ces relations.
- Stratégie pour enseigné : si vous voulez apprendre plus facilement, il s'avère donc nécessaire d'augmenter vos connaissances et expériences pour permettre un maximum de relations



Du stimulus à la sagesse

Être conscient que l'on est ignorant est un grand pas vers le savoir. -Benjamin DISRAELI

Comment atteindre la sagesse ?

Quelle différence entre l'information et la connaissance ?

D'où vient la connaissance ?

On entend souvent que le pouvoir est dans l'information. Est-ce vrai ?

Un petit éclaircissement me paraît utile dans la recherche de la richesse intérieure et extérieure.



Il y a en effet divers stades avant d'atteindre la sagesse et que l'information est loin d'être l'étape ultime.

Dans la modélisation de cette hiérarchie, la « pyramide de la sagesse », au plus on monte dans la hiérarchie, meilleure est la compréhension.



Ainsi, à la base, nous avons un stimulus.

Le stimulus engendre une donnée qui correspond à un fait, à une observation mais qui n'apporte aucun élément de compréhension.

Ensuite, vient l'information qui donne un sens aux données en les interprétant et permet de répondre aux questions « qui », « quoi », « où ».

Des informations combinées permettent de donner du savoir, c'est-à-dire des connaissances acquises par étude. C'est ce que nous retrouvons dans les différents ouvrages scolaires.

La connaissance, proche du savoir, est l'internalisation individuelle de celui-ci et est donc différente pour chaque personne. En lisant un ouvrage scolaire, chaque personne interprétera et internalisera le savoir en fonction de son expérience, de ses convictions, de son vécu et de son état mental. La connaissance permet de répondre aux questions « comment », « pourquoi » et est donc bien une élévation dans la pensée.

Pour atteindre la sagesse, il est nécessaire de passer par ces différentes étapes et de mettre en pratique la connaissance et de prendre le temps de la réflexion. On ne peut atteindre la sagesse sans pratique et réflexion.

Quelle différence entre connaissance et sagesse ? Est-ce réellement si important d'atteindre ce dernier niveau ?

La réponse est que cela fait TOUTE la différence et je vais donner un exemple simple et parlant pour l'expliquer : le concept de l'amour.

Une personne qui fait une étude sur le sujet peut relativement facilement réussir à atteindre le niveau de la connaissance. En effet, de nombreuses études expliquent comment l'attirance (le stimulus) est créée, comment la biologie du corps fonctionne, quel processus chimique se met en place,...

Mais est-ce que cela suffit pour comprendre l'amour ?



Est-ce que le niveau de connaissance suffit ?

Il y a en fait des concepts qui ne peuvent réellement être compris sans un minimum de sagesse. Et ce sont généralement les concepts les plus importants qui nécessitent cette élévation.

Cela sous-entend qu'il y a également différents niveaux de sagesse. Car on devient « sage » lorsqu'on pratique une connaissance et qu'on prend le temps de la réflexion. Ce qui revient à internaliser la sagesse. Cette internalisation étant individuelle et dépendant de notre vécu et de nos expériences, la sagesse améliore la sagesse.

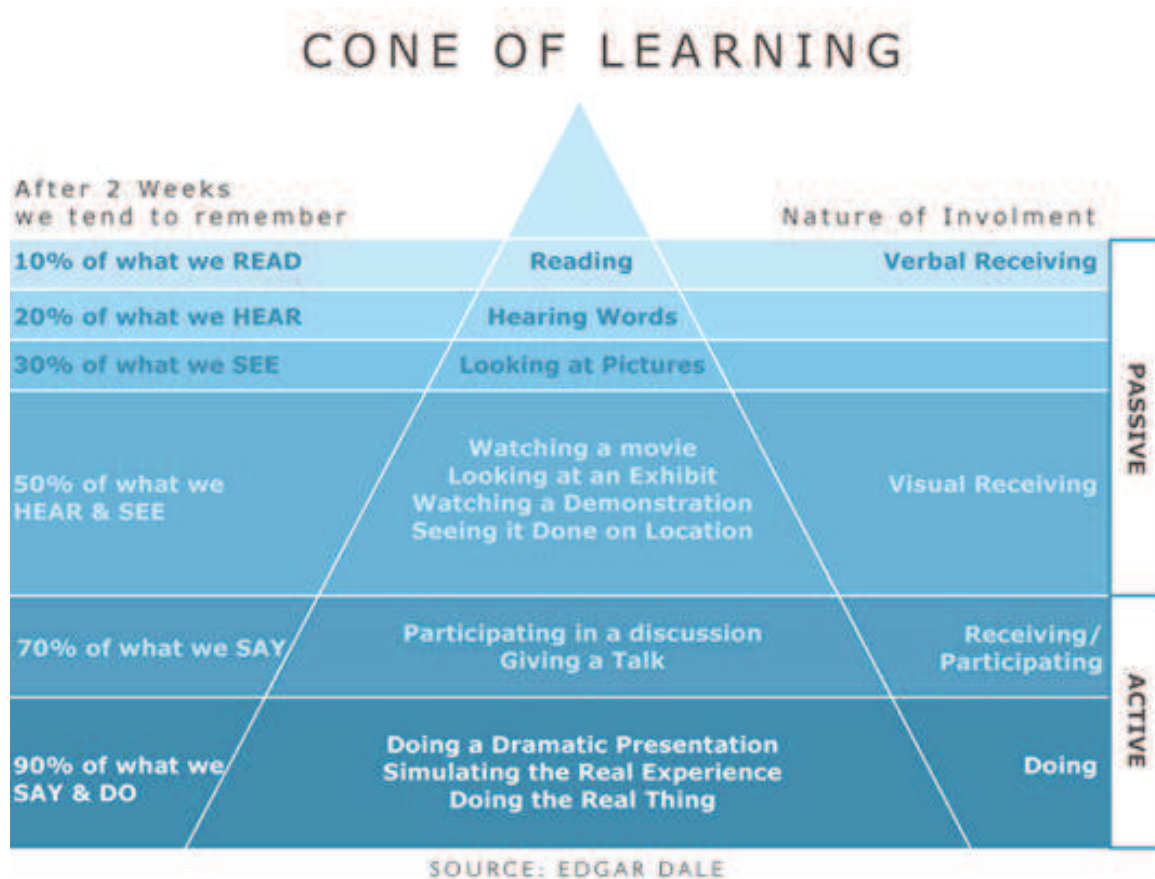
Ce qui signifierait qu'il faudrait au minimum être « sage » pour réellement apprécier les choses comme il se doit. Mais que ce n'est que le début car à ce stade, la route de la compréhension ne fait que commencer.



Cône de Dale – Arrêtez de lire, il est temps d'agir

*Savoir est peu de chose, l'essentiel est de savoir tirer
parti de ce que l'on sait. -Montaigne*

- Selon ce cône d'apprentissage, au bout de deux semaines, nous mémorisons :
 - 10% de ce que nous lisons
 - 20% de ce que nous entendons
 - 30% de ce que nous voyons
 - 50% de ce que nous entendons et voyons
 - 70% de ce que nous disons
 - 90% de ce que nous disons et faisons



- Ce principe illustre l'importance de partager nos connaissances et d'agir vu le haut pourcentage de mémorisation associé.
- Il faut donc prendre part à des activités plus actives (parler, faire) et éviter de juste lire, écouter et regarder (activités passives).
- Il faut toutefois mentionner que certains remettent en cause les pourcentages associés au cône car ceux-ci auraient été ajoutés sans fondement réel suite à l'étude d'Edgar Dale.
- Que ces chiffres soient exact ou non, nous pouvons constater que des activités passives seules ne peuvent nous donner une éducation complète et qu'il est donc nécessaire de pratiquer ce que nous apprenons.



Besoin et désir

Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde, mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même. -Gandhi

Le besoin est une nécessité ressentie, d'ordre physique, social ou mental. La satisfaction ou non-satisfaction (manque) s'exprime à travers des sensations : la faim exprime le besoin de manger, la satiété signale le besoin satisfait ; la peur exprime le besoin de sécurité, le calme signale le besoin satisfait...

Le besoin est une nécessité en cela que, s'il n'est pas satisfait, il bloque le processus de vie (besoins vitaux) ou de développement de l'individu (besoins sociaux, besoins mentaux...).

Le désir est exprimé par le cerveau inconscient sous forme d'une émotion qui en signale la présence et la satisfaction ou la non satisfaction (manque). Le désir peut s'exprimer et se définir – c'est en ce sens qu'il est conscient –, mais son origine est inconsciente, un peu plus élaborée que le besoin. Le désir serait une sorte de sublimation d'un besoin précisé, imagé, que l'on peut voir, imaginer, on en rêve, et c'est ce qui fait sa force. Par exemple, tout individu a besoin de survivre en cas d'attaque, par la contre-attaque ou la fuite (actions inconscientes ou instinctives). En revanche, vouloir posséder une moto est un désir. C'est une vision comportementaliste du besoin et du désir.

La libido (le désir chez Freud) est non seulement l'expression du désir sexuel mais également la sensation de bien-être, en rapport avec la satisfaction de ce désir. C'est un processus largement inconscient; la vision freudienne du désir a largement inspiré la publicité.

La vente utilise le désir, la libido, pour combler le besoin et le désir. Le besoin est un sentiment de manque ou de privation accompagné d'un désir de le voir disparaître. L'acte inconscient d'achat est largement inspiré par le désir compulsif.

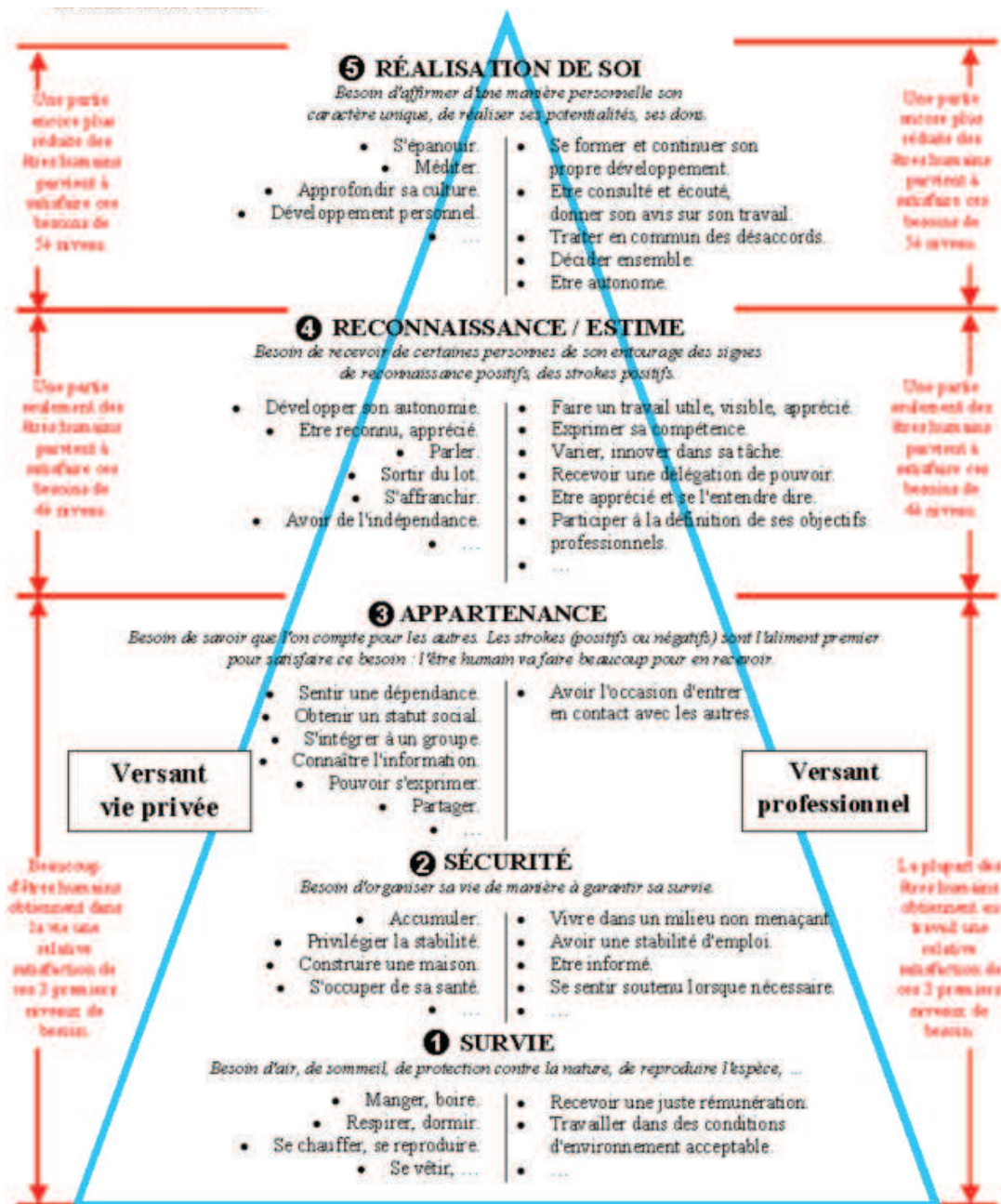


La pyramide des besoins

La connaissance s'acquiert par l'expérience, tout le reste n'est que de l'information. -Albert Einstein

La pyramide des besoins est une représentation de la hiérarchie des besoins, une théorie de la motivation élaborée à partir des observations réalisées dans les années 1940 par le psychologue Abraham Maslow.

La pyramide est constituée de cinq niveaux principaux. Selon Maslow, nous recherchons d'abord à satisfaire chaque besoin d'un niveau donné avant de penser aux besoins situés au niveau immédiatement supérieur de la pyramide.





Les émotions

Lorsque le subconscient doit choisir entre des émotions profondément ancrées et la logique, les émotions l'emportent presque toujours sur la logique.-T. Harv Eker

Une émotion est une réaction psychologique et physique à une situation. Elle a d'abord une manifestation interne et génère une réaction extérieure. Elle est provoquée par la confrontation à une situation et à l'interprétation de la réalité. En cela, une émotion est différente d'une sensation, laquelle est la conséquence physique directe (relation à la température, à la texture...). La sensation est directement associée à la perception sensorielle. La sensation est par conséquent physique. Quant à la différence entre émotion et sentiment, celle-ci réside dans le fait que le sentiment ne présente pas une manifestation réactionnelle. Néanmoins, une accumulation de sentiments peut générer des états émotionnels.

Théories dites « émotions de base »

- Joie
- Tristesse
- Dégoût
- Peur
- Colère
- Surprise
- Mépris

Les émotions secondaires, la nostalgie par exemple, sont des mélanges des émotions de base. On parle également parfois d'émotions mixtes pour nommer les émotions secondaires. Par exemple, la honte est une émotion mixte, à la base un mélange de peur et de colère (bloqué ou retournée contre soi)



Robert Plutchik's PSYCHOEVOOLUTIONARY THEORY OF BASIC EMOTIONS

Postulates

1 ANIMALS AND HUMANS

The concept of emotion is applicable to all evolutionary levels and applies to all animals as well as humans.

2 EVOLUTIONARY HISTORY

Emotions have an evolutionary history and have evolved various forms of expression in different species.

3 SURVIVAL ISSUES

Emotions serve an adaptive role in helping organisms deal with key survival issues posed by the environment.

4 PROTOTYPE PATTERNS

Despite different forms of expression of emotions in different species, there are certain common elements, or prototype patterns, that can be identified.

5 BASIC EMOTIONS

There is a small number of basic, primary or prototype emotions.

6 COMBINATIONS

All other emotions are mixed or derivative states; that is, they occur as combinations, mixtures, or compounds of the primary emotions.

7 HYPOTHETICAL CONSTRUCTS

Primary emotions are hypothetical constructs or idealized states whose properties and characteristics can only be inferred from various kinds of evidence.

8 OPPOSITES

Primary emotions can be conceptualized in terms of polar opposites.

9 SIMILARITY

All emotions vary in their degree of similarity to one another.

10 INTENSITY

Each emotion can exist in varying degrees of intensity or levels of arousal.

Basic Emotions, Similarity, Intensity



Combinations & Opposites

"A mixture of any two primary emotions may be called a dyad."

(often felt)	(sometimes felt)	(seldom felt)	OPPOSITES
PRIMARY DYADS	SECONDARY DYADS	TERTIARY DYADS	
joy + trust	joy + fear	joy + corpse	joy + sadness
love	guilt	delight	conflict
trust + fear	trust + surprise	trust + sadness	trust + disgust
submission	curiosity	sentimentality	conflict
fear + surprise	fear + sadness	fear + disgust	conflict
alarm	despair	shame	conflict
surprise + sadness	surprise + disgust	surprise + anger	surprise + anticipation
disappointment	?	outrage	conflict
sadness + disgust	sadness + anger	sadness + anticipation	
remorse	envy	pessimism	
disgust + anger	disgust + anticipation	disgust + joy	
contempt	cynicism	morbidness	
anger + anticipation	anger + joy	anger + trust	
aggression	pride	dominance	
anticipation + joy	anticipation + trust	anticipation + fear	
optimism	fatalism	anxiety	

Survival Issues

"Organisms at all evolutionary levels face certain common functional survival problems."

STIMULUS EVENT	COGNITIVE APPRAISAL	SUBJECTIVE REACTION	BEHAVIORAL REACTION	FUNCTION
gain of valued object	"possess"	joy	retain or repeat	gain resources
member of one's group	"friend"	trust	groom	mutual support
threat	"danger"	fear	escape	safety
unexpected event	"what is it?"	surprise	stop	gain time to orient
loss of valued object	"abandonment"	sadness	cry	reattach to lost object
unpalatable object	"poison"	disgust	vomit	eject poison
obstacle	"enemy"	anger	attack	destroy obstacle
new territory	"examine"	anticipation	map	knowledge of territory



Le cerveau

L'esprit est tout. Vous devenez ce que vous pensez. –

Buddha

Votre Cerveau est Complexe et Etonnant.

Les chercheurs utilisent les scanners cérébraux et d'autres techniques pour en apprendre de plus en plus sur la manière dont fonctionne le cerveau humain. Bien que la plus grande partie soit encore à découvrir, 12 règles de base rendent compte de ce que la science connaît au sujet de l'étonnant ordinateur que vous avez dans la tête.

1 "Bougez" - Votre cerveau ralentit lorsque vous restez immobile

L'activité physique est vitale pour maintenir votre corps et votre esprit en état de fonctionnement maximal. Les anthropologues soulignent que les premiers humains vagabondaient à la recherche de nourriture, parcourant des douzaines de kilomètres par jour, et que leurs cerveaux ont évolué de manière à pouvoir faire face à une activité physique régulière. Parce que les cerveaux humains "furent forgés dans la fournaise de l'activité physique", si vous voulez utiliser pleinement votre Q.I., vous devez faire de l'exercice. Les adeptes du plateau-canapé voient leurs capacités intellectuelles diminuer en même temps que leurs capacités physiques. Pour récupérer votre potentiel mental, faites de l'aérobic, même si vous vous êtes longtemps négligé. Rien que marcher une demi-heure plusieurs fois dans la semaine stimulera votre puissance cognitive et réduira le risque de sénilité.

Les enfants qui peinent à se concentrer bénéficieront d'une activité physique. L'exercice fait circuler l'oxygène plus efficacement dans le sang et les cellules et nettoie les toxines laissées dans l'organisme par la métabolisation des aliments. Quand vous bougez, vous maintenez les cellules de votre cerveau en bonne santé. Plus que de nourriture ou d'eau, votre cerveau, qui consomme 20% de votre énergie corporelle, a besoin d'oxygène pour fonctionner. L'exercice physique permet aussi à votre moteur mental de tourner proprement. Malheureusement la civilisation moderne exige que les gens restent assis pendant de longues périodes sans bouger. Si les écoles et les bureaux incluaient plus d'activités physiques, les élèves et les employés deviendraient plus intelligents, en meilleure santé et plus productifs.

2 "La Survie" - Votre cerveau est un triomphe de l'évolution

L'espèce humaine est faible, mais le pouvoir du cerveau lui a permis de survivre et de prospérer. Votre cerveau se décompose en trois parties où beaucoup d'outils de survie



et d'apprentissage sont profondément ancrés: le "cerveau reptilien", ou amygdale, le "cerveau mammalien" et le cortex cérébral pour les raisonnements plus complexes. Les humains sont dotés d'une grande capacité d'adaptation. A travers des milliers d'années, grâce à leurs cerveaux puissants, les êtres humains se sont adaptés aux changements climatiques et alimentaires et sont parvenus à dominer la planète. Leurs cerveaux évolués leur ont aussi permis de "déchiffrer" l'autre et de négocier. Votre mémoire cérébrale est une "base de données" informative, et vous utilisez votre "logiciel" mental pour improviser et résoudre des problèmes. Vous fonctionnez mieux avec des encouragements et vous n'êtes pas aussi performant près de quelqu'un qui vous menace. Votre cerveau reptilien primitif est constamment en garde pour assurer votre sécurité.

3. "Le câblage" - Les Cerveaux sont "câblés" individuellement

Les cellules nerveuses, connues sous le nom de neurones, ressemblent un peu à des œufs frits sur lesquels on aurait marché. Le jaune recèle un important code génétique. Les bords, en forme de longues tentacules, transmettent et reçoivent des messages électrochimiques à une vitesse aveuglante. Il s'agit là de la base cellulaire de l'apprentissage. Les connexions neurales du cerveau sont à flux constant. La structure spécifique de votre cerveau dépend de votre culture et d'autres données extérieures. Le cerveau d'un musicien a un "câblage" cellulaire différent de celui d'un plongeur sous-marin. Au fur et à mesure que les enfants grandissent, leurs cerveaux grandissent aussi. La croissance essentielle du cerveau a lieu jusqu'aux débuts de la vingtaine et les évolutions peuvent se poursuivre pendant des dizaines d'années. Beaucoup de chercheurs ont travaillé à comprendre l'intelligence et à dresser une carte des fonctions cérébrales. Certains croient qu'il y a de multiples types de Q.I. Une personne peut être remarquable en mathématiques, tandis qu'une autre excellera dans l'activité physique. Différentes parties du cerveau sont activées pour différents souvenirs et différentes compétences, c'est pourquoi le scan de votre cerveau est différent de tous les autres, même si vous avez un jumeau. Et puisque chaque cerveau est individuel, les programmes éducatifs devraient être personnalisables.

4. "Attention" - Si ce n'est pas intéressant, votre cerveau n'est pas intéressé

Lorsque vous trouvez quelque chose ennuyeux, vous n'y prêtez pas une grande attention et vous ne pouvez pas en retenir le contenu - c'est pourquoi lorsque vous faites une conférence il vous faut captiver l'intérêt de l'auditoire le plus rapidement possible. Vous voulez que votre auditoire se concentre. Faire plusieurs choses à la fois est la recette de l'inefficacité et du danger. En fait, ceux qui font plusieurs choses à la fois sont susceptibles de faire 50% plus d'erreurs et de prendre 50% plus de temps à accomplir une tâche que ceux qui se concentrent sur une seule chose à la fois. Des



études ont montré que discuter sur votre téléphone portable pendant que vous êtes au volant est aussi dangereux que de conduire sous l'influence de l'alcool.

C'est pour des raisons neurochimiques que les gens se rappellent de situations porteuses d'émotion plus longtemps qu'ils ne se souviennent de moments de calme. Quand des événements émotionnels se produisent, votre cerveau produit un neurotransmetteur appelé dopamine, associé à l'attention et aux récompenses; ce neurotransmetteur vous aide à cimenter vos souvenirs. Aux moments de stress, le cerveau n'analyse pas les détails. Il se concentre sur l'image générale. Si vous essayez d'enseigner à quelqu'un, présentez-lui les "idées essentielles" et, de manière hiérarchique, organisez les détails autour de ces notions plus larges. Dispensez l'information en tranches de 10 minutes et ayez recours à des accroches distrayantes entre ces tranches.

Les chercheurs qui étudient les victimes d'accidents vasculaires cérébraux ont découvert que la partie gauche du cerveau ne peut prêter attention qu'aux stimuli visuels venant de la droite, mais que la partie droite du cerveau prend en charge la totalité du champ visuel. Ainsi, une personne ayant eu un AVC récupérera mieux si l'accident vasculaire cérébral s'est produit dans l'hémisphère gauche du cerveau.

5. "La mémoire à court terme" - La boîte à connexions

Lorsque vous vous souvenez d'un élément d'information immédiatement, cet élément est stocké dans votre mémoire à court terme, ou "mémoire de travail". Pour qu'un souvenir dure plus longtemps, répétez-le et reliez-le avec quelque chose de familier. Par exemple, les élèves oublient 90% d'une leçon faite en classe en moins d'un mois, mais réviser le cours à intervalles réguliers et associer un élément de données avec un autre améliorera leur score mémoriel. Une information, au milieu d'une liste d'éléments non reliés entre eux, est plus difficile à retenir qu'une information ayant des connections porteuses de sens avec quelque chose de familier. C'est pourquoi les gens apprennent mieux quand ils peuvent se référer à des exemples connus d'eux. Pour que l'on se souvienne de vos dires, faites participer ceux qui vous écoutent de manière élaborée et substantielle.

6. "La mémoire à long terme" - La boîte à répétitions

Les sons et les images améliorent la mémoire à court terme, mais vous ne retiendrez pas une information dans votre mémoire à long terme sans le processus de stabilisation appelé "reconsolidation". Les souvenirs emmagasinés sont plus malléables que vous ne pourriez l'attendre. Les souvenirs tout frais d'aujourd'hui peuvent s'estomper après quelques années, forçant votre cerveau à peiner pour se remémorer les particularités d'événements jadis absolument clairs. Des études montrent que "le cerveau peut



plaisamment incorporer des informations erronées pour construire une histoire cohérente." Ce phénomène a, entre autres, des implications gênantes pour la valeur des témoignages face à une cour de justice. Si vous voulez retenir quelque chose, faites-le de manière délibérée. Par exemple, négliger vos devoirs et travailler toute la nuit précédant l'examen est contreproductif. Vous réussirez mieux en organisant dans le temps plusieurs sessions de travail. Pour retenir une information spécifique vous devez:

Penser à cette information dans l'heure qui suit ce que vous en avez appris.

En parler immédiatement à d'autres personnes en leur donnant le maximum de détails.

Avoir une bonne nuit de sommeil et "répéter" encore l'information au réveil.

7. "Le sommeil" - Faites la sieste ou soyez perdant

Le corps humain fonctionne de plus en plus mal lorsqu'il est privé de sommeil. Si vous restez plusieurs jours sans dormir, en plus d'une fatigue sévère, vous expérimenterez des crampes intestinales, de l'irritabilité, une faible capacité à mobiliser votre mémoire, une sensation de désorientation, et éventuellement de la paranoïa et des hallucinations. Pendant 80% du temps que vous passez à dormir, votre cerveau ne se repose pas vraiment. Les scanners cérébraux montrent une énorme activité électrique des neurones, plus importante, en fait, que lorsque vous êtes éveillé. Le corps a un processus complexe de contrôle, appelé le rythme circadien, qui vous fait alterner phases d'éveil et phases de sommeil. La durée du sommeil varie génétiquement d'un individu à l'autre. Les lève-tôt (appelés "les chronotypes précoces" par les scientifiques) constituent environ 10% de la population; tandis que 20% des gens sont des couche-tard (appelés "oiseaux de nuit" et "chronotypes tardifs"). Le reste des individus s'échelonne dans la moyenne du continuum.

Votre cerveau ralentit l'après-midi, mais une sieste peut faire des merveilles. Faire la sieste pendant 45 minutes rechargera votre cerveau pour six heures. Inversement, les élèves qui perdent quotidiennement ne serait-ce qu'une heure de sommeil nocturne voient leurs résultats scolaires chuter de manière dramatique. La privation de sommeil affecte " l'attention, la fonction d'exécution, la mémoire immédiate, la mémoire de travail, l'humeur, les compétences quantitatives, la capacité à raisonner logiquement, les connaissances mathématiques générales." Ne serait-il pas fantastique de pouvoir apparier l'emploi du temps des gens avec leur rythme naturel de sommeil? De plus, une journée d'école qui commencerait plus tard répondrait à la tendance normale des adolescents à se lever tard.



8. "Le stress" - Une tension chronique rend l'apprentissage plus difficile

Une petite dose de stress améliore votre capacité d'apprentissage, mais un stress permanent et chronique endommage la fonction cérébrale. Le stress chronique peut causer un phénomène appelé "impuissance acquise" dans lequel les gens renoncent tout simplement à l'espoir et n'essaient plus d'amener leurs cerveaux à résoudre des problèmes.

Pendant les périodes de stress, les gens font l'expérience du "combattez ou fuyez". La montée de tension artérielle et l'accélération du pouls qui en résultent sont destructrices sur le long terme et accroissent le risque d'accidents vasculaires cérébraux et de crises cardiaques. Le stress chronique détériore votre capacité à travailler avec les nombres et le langage. Quand vous êtes profondément stressé, vous n'apprenez pas aussi bien et vous avez des difficultés à vous concentrer, à vous souvenir et à résoudre des problèmes. Le stress chronique peut conduire à la dépression aigue. Un type particulier de stress a de sérieuses implications pour les enfants : les enfants qui vivent dans un foyer où les parents se disputent constamment "ont plus de difficultés à réguler leurs émotions, à se calmer par eux-mêmes et à focaliser leur attention sur les autres," ils sont aussi ceux qui manquent l'école le plus souvent. Leur capacité à apprendre, à étudier et à retenir est tellement amoindrie que leurs notes chutent. Un programme appelé "Ramener le Bébé à la Maison", par le chercheur et Docteur John Gottman, enseigne de nouvelles manières de communiquer au sein des couples qui attendent un enfant. Le résultat est que leurs nouveaux nés ont une chimie du cerveau plus saine que celle des enfants dont les parents se disputent.

9. "L'intégration sensorielle" - Pour de meilleurs résultats, utilisez vos cinq sens

Votre cerveau reçoit des données cruciales de vos yeux, de vos oreilles, de votre nez et de votre peau. Pour améliorer le processus d'apprentissage, mobilisez tous vos sens. Par exemple, vous retiendrez mieux ce que vous lisez quand des images accompagnent le texte. Plus votre cerveau a de données sur lesquelles travailler, mieux vous apprendrez et retiendrez l'information. Vous vous souvenez aussi mieux des choses si vous les rencontrez pour la première fois en présence d'éléments sensoriels clefs comme des odeurs ou des sons. C'est la raison pour laquelle Starbucks interdit à ses employés l'usage du parfum, parce qu'elle entrerait en conflit avec l'arôme du café dans leurs établissements.

10. "La Vision" - Les yeux l'emportent

Les œnologues experts peuvent être trompés et conduits à ignorer leurs sens du goût et de l'odorat si vous modifiez la couleur du vin qu'ils sont en train de tester. Cela illustre comment le cerveau privilégie le sens de la vue. Le fonctionnement de la vision



humaine est un système hautement complexe et lorsque le cerveau rencontre des points aveugles il y insère en réalité du champ visuel. La lecture est une activité mentale complexe parce que le cerveau traite chaque lettre comme un symbole visuel individuel.

11 "Le Genre" - Votre sexe affecte votre cerveau

Les scientifiques ont trouvé de subtiles différences anatomiques et fonctionnelles entre les cerveaux masculin et féminin. Par exemple, les femmes synthétisent l'hormone du plaisir, la sérotonine, plus lentement que les hommes. Les deux sexes répondent d'une manière légèrement différente au stress aigu: les femmes assument souvent un rôle d'aidant, tandis que les hommes s'isolent. Cependant; un individu donné ne correspond pas forcément aux statistiques de groupe.

12 "L'exploration" - Le sens de l'émerveillement facilite l'apprentissage

Alors que les nourrissons deviennent de jeunes enfants, ils agissent comme des scientifiques en herbe, examinant constamment leur environnement et expérimentant causes et effets. Leurs cerveaux sont mobilisés à emmagasiner des données et des concepts qui les aideront à répondre aux situations auxquelles ils seront confrontés. Le cerveau adulte demeure flexible et garde sa plasticité. Les gens sont capables d'apprendre tout au long de leur vie.

Comment nous prenons nos décisions

*Je ne suis pas le résultat des circonstances de ma vie.
Je suis le résultat de mes décisions. - Stephen Covey*

Prendre les bonnes décisions implique que les parts émotionnelle et rationnelle de notre cerveau travaillent de concert.

PRINCIPES CLEFS

Prendre des décisions rationnelles - Nous vivons dans une culture qui récompense les décisions rationnelles (épousées en premier par les philosophes Platon et Descartes). C'est ce qui forme la base de l'économie moderne. Mais ce concept est erroné. Prendre des décisions implique aussi la partie émotionnelle du cerveau.



Le cerveau a deux zones - la zone « émotionnelle » (le cerveau limbique) et la zone « logique » (le néocortex). Ces deux zones cérébrales ont leurs forces et leurs faiblesses. Prendre de bonnes décisions implique l'usage des deux.

1) Le cerveau « émotionnel », ou cerveau limbique

Prendre des décisions est lié à la zone émotionnelle du cerveau.

Le cerveau émotionnel est performant pour traiter des très nombreuses informations complexes et pour prendre rapidement des décisions inconscientes.

Nos cerveaux sont de supers ordinateurs qui prennent en compte inconsciemment des millions d'octets d'information et sont capables de donner une réponse presque instantanément (par exemple les décisions en une fraction de seconde que l'on fait dans le sport).

Cette capacité inconsciente à prendre des décisions en une fraction de seconde (fondée sur un nombre immense d'informations complexes) est due au système de production de la dopamine. Nous sommes des créatures qui créons du sens, qui créons des modèles (et tout cela est dirigé par des changements dans la dopamine).

Les neurones miroirs nous conduisent à l'empathie - Nous sommes émotionnellement connectés aux résultats de nos décisions - et par conséquent nous les influençons.

Les imperfections du cerveau émotionnel

- Le cerveau humain a une immense capacité de stockage (10 exposant 10 exposant 11 connexions neuronales). Il commet cependant un certain nombre d'erreurs.

a) Le cerveau émotionnel ne sait pas gérer le hasard - Le cerveau veut trouver de l'ordre et des schémas. Wolfram Schultz a montré que recevoir des récompenses inattendues, distribuées au hasard, est typiquement 3 à 4 fois plus excitant et fait réagir les neurones de la dopamine beaucoup plus rapidement.

b) Le cerveau est programmé pour éviter la perte - Les victoires déclenchent la dopamine, tandis que les pertes activent l'amygdale (la partie du cerveau qui est responsable des émotions telles que la peur et l'anxiété). Cette stratégie de l'aversion pour la perte est la raison majeure de l'erreur la plus communément faite par les investisseurs. Les gens s'accrochent à leurs actions à trop faible rendement (dans l'espoir de récupérer leurs pertes) et, à la place, vendent leurs actions qui rapportent.

c) Le cerveau émotionnel privilégie les récompenses à court terme plutôt que celles à long terme. Les bénéfices à court terme ont l'avantage à cause de la puissance de la dopamine.



2) Le cerveau « logique » ou néocortex

- La pensée créative est un processus rationnel - Le cortex préfrontal est extrêmement flexible et peut examiner un problème sous de nombreux angles. Cependant, trop d'émotions peuvent obscurcir la question. La créativité fonctionne d'abord en éliminant toutes les données non relatives au problème. Après quoi le cerveau commence à rechercher les associations.

- Le cortex préfrontal a un certain contrôle sur le cerveau émotionnel - cela dépend de la quantité relative de substances chimiques positives opposées aux substances chimiques négatives (ici les émotions). Lorsque nous voyons quelque chose que nous aimons, cela stimule la production de dopamine. Le cortex préfrontal, la partie rationnelle de notre cerveau, peut alors émettre quelques objections (par exemple: Cela va me faire grossir, ou Je ne peux pas me l'offrir), ce qui active le cortex insulaire. Dans les cas extrêmes, l'amygdale est aussi activée (par exemple: la peur d'ennuis financiers, etc.) créant un bain d'émotions contraires. Aussi longtemps que le cortex préfrontal (qui active les émotions négatives du cortex insulaire et de l'amygdale) ne s'oppose pas au niveau de dopamine, l'achat est effectué. L'opération chimique de la pesée du pour et du contre ne prend que 2.5 secondes pour décider d'un achat.

Les imperfections du cerveau rationnel

a) L'esprit conscient peut seulement traiter de petites parts de données à la fois. L'esprit pensant est parfait pour travailler sur de petites quantités de données, mais si vous en ajoutez trop il tend à simplifier grossièrement et, de ce fait, à prendre des décisions qui sont loin d'être optimales. Quand l'esprit conscient essaie de prendre le contrôle de comportements très complexes (comme ceux dans de nombreux sports), nous "craquons" et nous devenons "consciemment incompetents" au lieu d'être "inconsciemment compétents".

- Plus d'information n'améliore pas nécessairement la qualité de la prise de décision - cela rend juste les gens (trop) confiants. Des expériences ont montré que les gens prennent souvent des décisions sur la base d'un petit nombre de données, puis cherchent de l'aide pour tirer les conclusions des données résiduelles.

b) Le cerveau n'a pas la capacité d'ignorer les informations non pertinentes et, de ce fait, est très ouvert à la suggestion.

Expérience: Baba Shiv (Stanford) fournit à un groupe de gens une boisson énergétique (caféine et sucre) en leur suggérant que cela augmenterait leurs performances. Il factura alors la boisson moitié prix à certains et plein tarif à d'autres et leur fit résoudre une série de jeux de lettres. Shiv découvrit que ceux qui avaient payé un prix de rabais avaient réussi 30% moins bien que ceux qui avaient payé le prix normal. Il en conclut



que, parce qu'ils avaient payé moins cher, ils avaient assumé que le produit serait moins efficace.

c) Le cerveau rationnel peut se fatiguer aisément (et passer le relai au cerveau émotionnel).

d) Le cerveau rationnel peut prendre des décisions illogiques (par exemple les décisions financières doivent être contextualisées).

Expérience: Richard Thaler (Université de Chicago) demanda à des gens s'ils étaient prêts à conduire 20 minutes pour économiser 5 \$ sur une calculatrice à 15 \$. 68% dirent qu'ils étaient prêts à le faire. Mais, lorsqu'on leur demanda s'ils conduiraient 20 minutes pour économiser 5 \$ sur une veste à 125 \$, seuls 29% répondirent oui. C'est parce que le cerveau rationnel place les 5 \$ en regard de l'objet à acheter - sans respecter le fait que 5 \$ sont toujours 5 \$.

Le pouvoir de l'Habitude

On ne se débarrasse pas d'une habitude en la flanquant par la fenêtre ; il faut lui faire descendre l'escalier marche par marche. -Mark Twain



Les habitudes sont techniquement définies comme étant: les choix que nous faisons à un moment de manière délibérée et auxquels nous cessons ensuite de penser, mais que nous continuons de faire.

A un moment donné nous décidons tous de la quantité que nous devons manger, de ce sur quoi nous concentrer lorsque nous allons au bureau, de la fréquence à laquelle boire un verre ou aller faire un jogging. Ensuite, nous cessons de faire ces choix et le comportement devient automatique. C'est une conséquence neurologique naturelle. En comprenant comment cela se produit, nous pouvons reconstruire ces schémas dans le sens que nous désirons.

Les habitudes ne sont pas une fatalité, même lorsqu'elles sont enracinées dans nos esprits.

Tout ce que nous savons au sujet des habitudes et que nous tenons des neurologistes qui étudient les cas d'amnésie et des experts qui restructurent les compagnies, est qu'aucune habitude ne peut être changée si nous ne comprenons pas comment les habitudes fonctionnent.



Une fois que vous avez compris que les habitudes peuvent changer, vous avez la liberté - et la responsabilité - de les remodeler.

Pour Aristote, les habitudes règnent en maîtresses. Les comportements qui en résultent sans que nous y pensions sont la preuve de notre moi le plus vrai, dit-il.

Une communauté est une somme géante d'habitudes mises en œuvre parmi des milliers de personnes.

Le cerveau essaiera de faire une habitude de presque chaque routine, parce-que les habitudes permettent à notre esprit de ralentir.

LA BOUCLE DE L'HABITUDE

Il s'agit d'une boucle en trois étapes:

1. En premier se produit un signal, un déclencheur qui indique à votre cerveau de passer en mode automatique et quelle est l'habitude à choisir.
2. Puis il y a la routine, qui peut être physique, mentale, ou émotionnelle.
3. Finalement vient la récompense qui aide votre cerveau à déterminer si cette boucle particulière vaut la peine que vous vous en souveniez à l'avenir.

Au fil du temps, cette boucle - signal, routine, récompense; signal, routine, récompense - devient de plus en plus automatique. Le signal et la récompense se confondent jusqu'à ce qu'émerge un sens de l'anticipation et du désir.

Quand une habitude émerge, le cerveau arrête de participer pleinement à la prise de décisions. Aussi, à moins que vous ne combattiez délibérément une habitude - à moins que vous ne trouviez de nouvelles routines - le schéma se développera automatiquement.

Les gens qui ont, avec succès, démarré de nouvelles routines d'exercices physiques montrent qu'ils sont plus à même de se tenir à leur plan de travail s'ils choisissent un signal spécifique, comme d'aller courir dès qu'ils rentrent du travail, et une récompense claire, comme une bière ou une soirée tranquille devant la télévision.

Pourquoi les habitudes sont-elles si puissantes: Elles créent des désirs d'ordre neurologique. La plupart du temps, ces désirs émergent si graduellement que nous ne sommes pas vraiment conscients de leur existence, c'est pourquoi nous nous aveuglons souvent sur leur influence. Mais, tandis que nous associons certains signaux avec certaines récompenses, un désir subconscient émerge dans notre cerveau qui accélère la boucle de l'habitude.



Créer de nouvelles habitudes

Voici comment sont créées les nouvelles habitudes: en associant un signal, une routine et une récompense et en cultivant un désir qui en gouverne la boucle.

Certains mécanismes peuvent nous aider à ignorer les tentations. Mais, pour dépasser l'habitude, nous devons reconnaître le désir qui génère le comportement.

D'innombrables études ont montré qu'un signal et une récompense en eux-mêmes ne sont pas suffisants pour qu'une nouvelle habitude s'installe. C'est seulement lorsque votre cerveau commence à attendre la récompense - lorsqu'il désire les endorphines ou le sens de la tâche accomplie - qu'il devient automatique de lacer vos chaussures de sport chaque matin. Le signal, additionné à une routine déclencheuse, doit aussi susciter le désir pour la récompense à venir.

Utilisez la formule basique pour créer des habitudes:

Vous voulez bouger davantage? Choisissez un signal, comme vous rendre au gymnase dès votre réveil, et une récompense comme un frappé aux fruits après chaque session. Ensuite, pensez à ce frappé aux fruits ou à la poussée d'endorphines que vous allez ressentir. Anticipez la récompense. Ce désir rendra le fait de pousser tous les matins la porte du gymnase plus facile.

La plupart des personnes qui font un régime couronné de succès imaginent une récompense spécifique associée au fait de se tenir à leur diète - un maillot/bikini qu'on veut porter ou la fierté qu'on ressent lorsqu'on monte chaque matin sur la balance - quelque chose qu'on choisit soigneusement et qu'on désire réellement. Ces personnes se focalisent sur le désir de cette récompense. Les chercheurs ont trouvé que le désir qu'elles en ont supplante la tentation d'abandonner le régime. C'est le désir qui gouverne la boucle de l'habitude.

Les désirs sont ce qui gouverne les habitudes. Comprendre comment susciter un désir rend plus facile de créer une nouvelle habitude.

Changer les mauvaises habitudes

Vous ne pouvez jamais vous débarrasser totalement des mauvaises habitudes. Vous devez plutôt, pour modifier une habitude, conserver l'ancien signal et vous accorder la même récompense, mais insérer une nouvelle routine.

Voici la règle: Si vous utilisez le même signal et obtenez la même récompense, vous pouvez déplacer la routine et changer l'habitude. Presque tous les comportements peuvent être transformés si le signal et la récompense demeurent les mêmes.



Cela semble ridiculement simple, mais une fois que vous êtes conscients de la manière dont les habitudes fonctionnent, vous êtes à mi-chemin de pouvoir les changer.

Si vous voulez modifier une habitude, vous devez trouver une routine alternative et vos chances de succès augmenteront de manière drastique si vous vous employez à changer en faisant partie d'un groupe. La croyance est essentielle et elle grandit lors d'une expérience communautaire, même si cette communauté ne regroupe que deux personnes.

LE CADRE

- Identifiez la routine
- Expérimentez avec des récompenses
- Isolez le signal
- Ayez un plan

Pour identifier un signal nous pouvons utiliser le même système que celui qu'emploie le psychologue: identifier à l'avance différents types de comportements pour en voir les schémas de fonctionnement.

Heureusement, la science offre de l'aide dans cette matière. Des expériences ont montré que presque tous les signaux d'habitude rentrent dans l'une des cinq catégories suivantes:

- Le lieu
- Le temps
- L'état émotionnel
- Les autres personnes
- L'action qui a précédé immédiatement



II. Que voulez-vous ?

« Un jour, peut-être... »

Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. -Sénèque

- D'après Brian Tracy, l'être humain désire 4 choses :
 - Avoir une bonne santé et vivre longtemps.
 - Faire un travail qui lui plait et être bien payé.
 - Avoir de bonnes relations avec sa famille et ses amis.
 - Être financièrement indépendant.
- Pourtant, 80% des gens persistent à vivre sur l'île d'«un jour peut-être » toute leur vie et trouvent des excuses pour ne pas s'engager à réaliser leurs objectifs.
- Il est clair qu'une idée seule ne suffit pas et que l'action est nécessaire pour changer cette situation. Il faut donc prendre cette décision et agir.
- Il faut également faire en sorte d'être excité par ce qu'on choisit de faire car on a besoin de beaucoup de persévérance pour réussir.
- Une solution est de créer une liste de 10 objectifs pour cette année et de choisir celui qui permet d'avoir le plus grand impact positif sur votre vie.
- Passez ensuite votre année à penser et à prendre action pour atteindre cet unique objectif.
- Il y a plusieurs raisons qui expliquent le bien-fondé de cette stratégie.
- Tout d'abord, porté par l'action, le succès est dû 80% à la force mentale et 20% à des connaissances techniques.
- Ensuite, le fait qu'il y a des lois aux succès :
 - La « loi de cause à effet » stipule que rien n'arrive par hasard dans la vie. Le succès étant un effet, nous pouvons créer la cause pour y arriver en copiant ceux qui y sont déjà arrivés.
 - La « loi du contrôle » dit que nous nous sentons heureux à un niveau qui correspond au niveau de contrôle que nous avons dans notre vie. Il y a donc une nécessité de prendre le contrôle.





- La « loi de la croyance » explique que peu importe ce que nous croyons, cela devient notre réalité. Car en réalité, nous ne voyons pas le monde tel qu'il est, mais nous le voyons tel que nous sommes. Il est donc primordial d'avoir les bonnes croyances et d'éviter celles qui nous limitent et sabotent notre avenir.
 - La « loi des attentes » indique que nos attentes impactent nos attitudes. En effet, si nos attentes sont positives, nous serons positifs par contre, si nos attentes sont négatives, cela se reflètera dans notre vie que nous verrons en noir.
 - La « loi de l'attraction » montre l'importance de nos pensées (positives) car on attire ce à quoi on pense. Elle dit même qu'on devient ce à quoi on passe notre temps à penser. Ne passez donc surtout pas votre temps à penser à ce que vous ne désirez pas être ou avoir...
 - La « loi de la correspondance » dit que notre monde extérieur est le reflet de notre monde intérieur.
 - La « loi de l'activité de notre subconscient » explique qu'une pensée, un objectif, un plan, une idée,... que nous gardons à l'esprit constamment peut être amené à se réaliser en réalité grâce au pouvoir de notre subconscient qui fera en sorte de nous aider à attirer les bonnes personnes, à résoudre des problèmes, à garder une motivation,...
- Pour conclure, Brian Tracy nous dit qu'il faut donc être absolument clair sur notre objectif à atteindre (l'écrire et être spécifique), de prendre action étape par étape, de faire les corrections nécessaires tout le long pour arriver à bonne destination et de décider, dès le départ que nous n'abandonnerons jamais.



Votre grandeur

Si vous voulez changer les fruits d'un arbre, vous devez changer les racines. Si vous voulez changer ce qui est visible, vous devez changer ce qui est invisible. -T. Harv Eker

- Ce que vous accomplissez dans votre vie n'est que la partie visible de l'iceberg. Il faut donc vous donner de grands objectifs sans penser à comment vous allez les réaliser car la seule façon de trouver la voie est de s'engager : il faut commencer avant d'être prêt.
- Il faut prendre garde à ce que l'opinion de quelqu'un sur vous ne devienne pas votre réalité.
- Il faut regarder les gens comme ils pourraient être pour leur permettre de devenir ce qu'ils devraient être.



- La plupart des gens sont satisfaits de comment ils sont. Pourtant 87% des gens détestent leur job actuel.
- Si vous mourriez à cet instant, qu'est-ce qui mourrait avec vous ? Quels rêves, idées, talents, potentiel, grandeur,...?
- Lorsque vous êtes à la recherche de votre grandeur, vous ne savez pas quelles sont vos limites et vous agissez comme si vous n'en n'aviez pas.
- Il faut trouver des objectifs qui résonnent en vous et garder à l'esprit que vous allez réussir.
- Ce ne sont pas les biens que vous laissez à vos enfants qui comptent, mais ce que vous laissez en eux.
- Ce n'est pas ce que vous n'avez pas qui vous empêche de réussir et d'être heureux, mais ce que vous pensez avoir besoin.
- La plupart des gens s'engagent dans une petite vie, une vie sans risque. Or, sans risque, vous ne pouvez pas grandir et si vous ne grandissez pas, vous ne pouvez pas devenir votre meilleur et si vous n'êtes pas votre meilleur vous-même, vous ne pouvez pas être heureux.
- Il faut se dire « Je vais rater vers la réussite. »
- Lorsque vous marchez, vos pas s'adaptent à la vitesse de votre camarade de route. Il faut donc penser à regarder les relations dans votre vie et à vous poser la question de la valeur de cette relation et de l'impact qu'elle a dans votre vie car il est primordial de choisir les personnes qui vous permettent d'atteindre votre meilleur, votre grandeur.
- Si vous êtes le plus malin de votre groupe, il est temps de changer de groupe car il faut que vos relations élèvent votre esprit.
- Il faut vous programmer au succès.
- Ce que nous sommes aujourd'hui est le résultat de nos choix, actions et pensées, mais seuls ceux qui réussissent l'avoueront.
- Prenez un « non » comme une vitamine, car un « non » amène un « oui ».
- Il faut être prêt à faire des choses que personne d'autre ne veut faire.
- Vous ne pouvez pas voir la photo lorsque vous en faites partie. Il est donc important de demander conseil.
- Demandez de l'aide pas parce que vous êtes faible, mais parce que vous voulez rester fort. Et demandez de l'aide jusqu'à en recevoir.
- Vous avez la responsabilité de votre vie. Décidez donc de réussir.
- Vivre vos rêves et changer votre vie ne sera pas facile.
- Il faut refuser de vivre une vie non vécue.
- Tous ces conseils sont de bon sens, mais ils ne sont pourtant pas pratiqués.



La richesse harmonique

*Nous pouvons aisément pardonner à un enfant
d'avoir peur du noir; la véritable tragédie c'est quand
les adultes ont peur de la lumière. –Platon*

- Nous devons harmoniser les 5 piliers de la richesse
 - a. Financier
 - b. Relationnel
 - c. Mental
 - d. Physique
 - e. Spirituel
- Sans ces 5 piliers, vous pouvez avoir beaucoup d'argent sans pour autant être réellement riche.
- Plus vous vous approchez du statut de la vraie opulence, plus l'argent se précipite à votre rencontre.
- Vous devez connaître l'harmonie dans les différents secteurs de votre vie.
- Comme dans une grande symphonie, vous avez des musiciens qui jouent de différents instruments et c'est de l'harmonie entre eux que résulte un concert inoubliable. Il en va de même dans nos vies. Si vos 5 piliers ne sont pas harmonisés, c'est la même chose que d'assister à un très mauvais concert.
- Les piliers sont interdépendants: si vous faites de l'exercice physique cela a aussi un impact sur les autres domaines; si vous êtes spirituel, cela aussi impacte les autres aires.
 - Prenez soin de l'un d'entre eux et vous verrez la musique venir d'un autre.
- Les piliers n'auront pas toujours la même force. Oubliez l'équilibre, concentrez-vous sur l'harmonie!
 - L'équilibre est factice: les seuls gens qui soient parfaitement équilibrés sont six pieds sous terre.
 - L'équilibre est inatteignable alors oubliez-le.
 - Dans un équilibre parfait rien ne se produit, il n'y a pas de dynamisme.
 - L'équilibre doit être vu comme un verbe "équilibrer" et non comme un nom: vous oscillez sans cesse de gauche à droite et de droite à gauche.
- Les pensées, les sentiments et les actions doivent évoluer simultanément et en alignement.
 - Il ne suffit pas de penser intentionnellement à un objectif.





- Il ne suffit pas d'en sentir la venue et de vivre de cette joie.
- Il ne suffit pas d'agir.
- Nous devons viser les trois: nos pensées, nos sentiments et nos actions doivent s'aligner pour que nous vivions notre vie de la manière la plus remarquable et fassions l'expérience de ce à quoi nous sommes destinés.
- Il ne s'agit pas d'être capable de débattre de toutes les grandes idées; il s'agit de les vivre et de produire les résultats qui attestent de la maîtrise que nous en avons.
- Notre niveau actuel de résultats n'est rien de plus que la résultante de nos pensées, de nos sentiments et de nos actions passés.
 - Nos résultats présents ne reflètent pas qui nous sommes, mais qui nous avons été.
- Décidez de devenir millionnaire, non pour l'argent, mais pour le chemin que vous avez à parcourir pour y arriver.
 - Il ne s'agit pas de la réalisation du but mais de la croissance qui vient du processus.
- Vous n'avez jamais le désir de quelque chose que vous êtes incapable d'accomplir: vous ne l'avez jamais, vous ne l'aurez jamais.
- Le désir vous est donné par votre plus haut moi, qui vous dit ce que vous êtes capable d'accomplir. La question est: répondrez-vous à l'appel?
- Nos désirs préfigurent les capacités qui sont en nous.
 - Trouvez quels sont vos véritables désirs et dites oui à l'aventure.
- N'aspirez pas à une vie plus facile; aspirez à être à votre potentiel maximal.
- Il n'existe rien de bon, ni rien de mauvais, c'est la pensée qui le rend tel.
- Chaque chose connaît une période de gestation, un temps nécessaire avant que les choses ne prennent forme.
 - Cela prend 7 semaines à une graine de carotte pour percer la surface du sol.
 - Le bambou a besoin de 7 ans pour le même résultat avant de pousser de 4 mètres en une semaine. Mais, pendant 7 ans, on croirait qu'il ne se produit absolument rien.
 - Il faut de la persévérance pour faire que les choses arrivent.
- Etes-vous une personne du "tout de suite" ou du "plus tard"? La gratification différée est la marque des gens émotionnellement intelligents.
 - Les personnes du "tout de suite" sont constamment retardés par des activités agréables (la télé, le sexe, la nourriture...), toutes les choses agréables à faire sur le moment.
 - Les personnes du "plus tard" sont attirées par des résultats plaisants qui impliquent souvent sur l'instant des activités moins plaisantes. Elles investissent leur temps dans des choses comme aller au gymnase,



travailler de longues heures, lire des livres, assister à des séminaires, fréquenter des gens qui élargissent leur façon de penser, devenir à l'aise avec le fait de se sentir en situation inconfortable.

- Si vous voulez voir grand, vous devez devenir grand.
- Aucun être dans la norme n'a jamais fait l'Histoire.
- L'énergie circule là où se porte l'attention. Notre challenge est d'orienter notre attention sur ce à quoi nous accordons vraiment de la valeur et de la garder là.

L'art d'une vie exceptionnelle

Celui qui sacrifie sa liberté au profit de sa sécurité ne mérite ni l'une, ni l'autre. -Benjamin Franklin

Phrases clefs

"La plus grande valeur dans la vie n'est pas ce que vous obtenez; la plus grande valeur dans la vie est ce que vous devenez".

"La question principale à propos d'un travail n'est pas qu'est-ce que je gagne ici; la question principale est qu'est-ce que je suis en train de devenir ici."

"Ce n'est pas ce que vous obtenez qui vous rend de grande valeur, c'est ce que vous devenez."

"Apprenez à travailler plus dur sur vous-même que dans votre emploi. Si vous travaillez dur dans votre emploi, vous gagnerez votre vie; si vous travaillez dur sur vous-même vous pouvez faire fortune."



Devenez inspiré

- Nous avons tous besoin de bonnes idées.
- Les idées peuvent changer une vie.
- Parfois, tout ce dont vous avez besoin est d'une idée supplémentaire dans une série d'idées.
- Ne soyez pas un suiveur, soyez un étudiant et assurez-vous que ce que vous faites est le produit de vos conclusions personnelles.



A propos du succès

- Le succès est un processus très basique et est le résultat naturel qui provient de l'exécution constante de pratiques fondamentales.
- Pour réussir vous n'avez pas besoin de faire des choses extraordinaires, juste de faire extraordinairement bien les choses ordinaires.
- Le succès est à la fois un voyage et une destination:
 - C'est le progrès régulier et mesurable vers l'objectif et sa réalisation.
 - Le succès est un accomplissement.
 - Le succès c'est de faire de votre vie ce que vous voulez qu'elle soit.
- L'échec résulte d'un petit nombre d'erreurs de jugement commises chaque jour.
- La formule du succès: quelques simples disciplines pratiquées chaque jour.
- Le succès n'est pas quelque chose que vous cherchez à atteindre, c'est quelque chose que vous devenez.
- La richesse a des sens différents pour différentes personnes: décidez ce que la richesse signifie pour vous.
- La discipline est le pont entre:
 - La pensée et la réalisation.
 - L'inspiration et la valeur de l'accomplissement.
 - La nécessité et la productivité.
- Pour devenir prospère, commencez un plan de prospérité.
- Pour devenir riche, commencez un plan de richesse.
- Si vous vous sentez mal, commencez un plan de bien-être.
- Soyez conscients que le début de la vie meilleure, de la vie heureuse, de la vie riche a lieu aujourd'hui.
 - A la fois le processus et le résultat peuvent commencer aujourd'hui.

Philosophie de vie

- Votre philosophie est le facteur majeur qui détermine comment votre vie tourne.
- Si vous changez d'état d'esprit, de mode de pensée, de philosophie, au lieu de vous plaindre de ce que vous avez obtenu, toute votre vie changera.
- Une philosophie personnelle puissante se construit en puisant son savoir à des sources variées et nombreuses. Et il y a deux sources principales:
 - Apprendre de votre propre expérience; devenir un bon étudiant de votre propre vie. L'erreur est un bon professeur.
 - Apprendre de l'expérience des autres: vous pouvez apprendre aussi bien du positif que du négatif.
- Il existe un mot clef pour changer sa vie: étudier
 - Si vous voulez réussir, étudiez le succès.



- Si vous voulez être heureux, étudiez le bonheur.
- Si vous voulez être en bonne santé, étudiez la santé.
- Si vous cherchez, vous trouverez: c'est de cette façon qu'on trouve des idées et des informations capable de changer une vie.
- Vous pouvez être sincère et travailler dur toute votre vie et finir ruiné, désorienté et honteux. Vous devez être plus qu'un bon travailleur, vous devez être un bon lecteur et un bon auditeur.

Développement personnel

- Ce n'est pas ce qui vous arrive qui détermine l'essentiel de votre futur: Ce qui arrive nous arrive à tous. La clef est de savoir qu'en faire.
- Ce que vous avez à l'instant présent, vous l'avez attiré en étant la personne que vous êtes devenue.
- Si vous changez, tout changera pour vous: ne changez pas ce qui est à l'extérieur de vous, changez ce qui est à l'intérieur.
 - Ne souhaitez pas que les choses soient plus faciles, souhaitez d'être meilleur.
 - Ne souhaitez pas moins de problèmes, souhaitez plus de compétences.
- Nous ne sommes pas payés pour notre temps, mais pour la valeur que nous insufflons dans ce temps.
 - Pour gagner plus d'argent dans le même laps de temps, nous devons acquérir plus de valeur sur le marché.
- Vous ne pouvez pas devenir riche à la demande.
- Il est possible de valoir des millions économiquement parlant:
 - Le secret: apprenez à travailler plus dur sur vous-même que dans votre emploi.
 - Travailler dur ne rend pas quelqu'un riche.
 - Développez vos compétences.
 - Travaillez sur votre philosophie, votre attitude, votre personnalité, votre langage, votre talent de communication, vos capacités.
- Ne gaspillez pas beaucoup de temps avec des choses non importantes.
- Développez ces 5 capacités comme partie intégrante de votre quête de développement personnel:
 - La capacité d'absorber: dévouez-vous à l'étude.
 - La capacité à répondre: permettez que cela vous touche, pas que cela vous tue.
 - La capacité à réfléchir: repensez, réétudiez.
 - La capacité à agir: passez à l'action.
 - La capacité à partager: transmettez à quelqu'un d'autre.



Quatre leçons majeures à apprendre:

La vie et les affaires sont comme les saisons qui changent. Vous ne pouvez pas changer les saisons, mais vous pouvez vous changer vous-même.

1. Apprenez comment résister aux hivers, ils viennent régulièrement juste après l'automne.
2. Apprenez comment tirer avantage du Printemps qui est la saison des opportunités.
3. Apprenez comment nourrir et protéger vos cultures pendant l'été.
4. Apprenez comment récolter les fruits, sans vous plaindre, à l'automne.

Prenez soin de vous

- Physiquement: traitez votre corps comme un temple.
- Spirituellement: si vous croyez en la spiritualité, étudiez-la et pratiquez-la.
- Mentalement: nourrissez votre esprit et votre âme.

Fixez des objectifs

- Les objectifs sont votre vision du futur.
- Vous devez compter sur vous-même pour dessiner votre futur.
- Décidez de ce que vous voulez et posez-le sur le papier.
- Fixez-vous le type d'objectifs qui feront quelque chose de vous pour les atteindre.
- Ne placez pas vos objectifs trop bas.
- Fixez-vous l'objectif de devenir millionnaire: pourquoi? Pour ce que cela fera de vous pour le devenir.
- Le prix de simples disciplines pratiquées quotidiennement est peu élevé si la promesse est claire.

Ayez un plan financier

- Ne dépensez jamais plus de 70% de vos avoirs.
- Avec les 30% restants:
 - 10% pour les œuvres de charité.
 - 10% pour le capital actif: essayez de faire vous-même du profit
 - Les profits sont meilleurs que les salaires.
 - Les profits ont le potentiel de faire une fortune, les salaires ont celui de vous faire simplement gagner votre vie.
 - 10% pour le capital passif: laissez quelqu'un d'autre utiliser le capital et récolter les intérêts.
- Tenez des comptes stricts.



- Réduisez vos dettes et augmentez vos avoirs.

La pensée négative et la pensée positive

- La négativité est normale, elle fait partie du scénario de la vie.
- Apprenez à maîtriser la négativité.
- Décidez de continuer d'essayer JUSQU'A réussir et n'abandonnez jamais.

Un léger avantage

La discipline est mère du succès. -Eschyle

DANS LE PROCESSUS DE L'APPRENTISSAGE DE LA MARCHE, vous avez probablement passé plus de temps à tomber qu'à réussir. Mais avez-vous jamais eu l'idée d'abandonner? Vous êtes-vous jamais dit, "Je ne suis pas taillé pour marcher - je suppose que je vais ramper tout le reste de ma vie." Bien sûr que non! Alors pourquoi le faire maintenant?

Quelle est la différence aujourd'hui avec n'importe lequel des objectifs que vous avez et le désir que vous éprouvez d'accomplir quelque chose? Quand avez-vous perdu la capacité de vous fixer un objectif, d'essayer et de l'atteindre? Comment se fait-il que vous ne fassiez pas ce que vous faisiez quand vous aviez un ou deux ans?

La réponse est inquiétante, et pourtant simple. Quelque part sur le chemin de votre vie, vous êtes devenu incapable de faire des « pas de bébé ». Vous avez perdu foi dans la vérité universelle qui enseigne que de simples petites disciplines répétées encore et encore sont capables de déplacer les plus hautes montagnes.

Peu importe où vous regardez, peu importe le domaine de votre accomplissement, la vie, le travail ou le jeu de la différence entre le succès et l'échec, entre voir votre nom inscrit au livre des records en tant que le premier et le meilleur... ou pas inscrit du tout - le fossé qui sépare le succès de l'échec est toujours mesuré en tant que ... le léger avantage.

UN CENT PAR JOUR, DOUBLÉ PENDANT UN MOIS... Si l'on vous offrait là, maintenant, 1.000.000 \$ (un million de dollars) ou un cent par jour, doublé chaque jour pendant un mois, que choisiriez-vous? A moins d'avoir eu précédemment connaissance de cet exemple, comme la plupart des gens vous choisiriez probablement le million tout de suite et maintenant. Mais vous feriez le mauvais choix. Un cent, doublé chaque jour pendant un mois atteint la somme de 10.737.418\$ et 14 cents.



L'effet de levier des intérêts composés doublant la croissance géométrique. Tout cela s'accumule et c'est VOTRE LEGER AVANTAGE.

SI VOUS VOUS AMELIORIEZ de seulement .003 % par jour - il s'agit seulement de 3 dixièmes de 1 pour cent, un très léger avantage - et que vous le fassiez pendant les cinq prochaines années, voici ce qui se produirait pour vous: La première année vous vous amélioreriez de 100 pour cent (vous seriez donc déjà deux fois ce que vous êtes aujourd'hui). La seconde année, vous vous amélioreriez de 200 pour cent. La troisième de 400 pour cent. Et la quatrième de 800 pour cent. Aussi, à la fin de la cinquième année - simplement en vous améliorant de 3 dixièmes d'un pour cent chaque jour - vous auriez décuplé votre valeur, vos compétences et vos résultats de 1600 pour cent. Cela représente 22 fois plus que ce que vous êtes aujourd'hui.

La philosophie du Léger Avantage est fondée sur l'accomplissement de choses qui sont des petites disciplines faciles à observer et qui, faites consciemment au fil du temps, s'additionnent et produisent les plus grandes réalisations. Le problème vient du fait que toutes ces choses qui sont faciles à faire sont aussi très faciles à ne pas faire. Pourquoi est-il facile de ne pas faire quelque chose? Parce-que si vous ne faites pas cette chose, cela ne vous tuera pas aujourd'hui. Mais cette simple et apparemment insignifiante erreur de jugement, additionnée au cours du temps, vous tuera, vous détruira, ruinera vos chances de succès et démolira vos rêves. Vous pouvez en être sûr.

SAVIEZ-VOUS que seulement cinq pour cent des gens réussissent et que 95 pour cent des gens échouent, quelque soit le secteur de la vie ou du travail que vous examiniez. C'est la vérité. Seulement un individu sur vingt réalisera ses objectifs. C'est ce que donnent les chiffres.

Ce qui est inquiétant c'est qu'en dehors de notre système d'éducation formel, dont la plupart des experts s'accordent à reconnaître qu'il est bourré de défauts, il n'y a pas d'attente posée et pas de structure définie concernant votre réussite - il n'y en a aucune. Nous obtenons ce que nous nous attendons à obtenir et seulement cinq pour cent d'entre nous s'attendent à triompher et persévèrent dans cette attente. De plus, il n'existe aucune structure, aucun système pour nous encourager à réussir dans la vie. N'est-ce pas difficile? Et bien, la vie est difficile. Elle est difficile parce-que la force prédominante de l'existence est la gravité et qu'elle nous tire toujours vers le BAS. Elle tire vers le BAS 19 individus sur 20.

Le Léger Avantage est un système pour réussir que TOUT LE MONDE peut utiliser pour se libérer de la traction vers le bas infligée par la vie et pour devenir ce que vous pouvez être de mieux.



Votre philosophie est la source de votre échec ou de votre succès. Et la philosophie que je vous recommande d'adopter est celle du Léger Avantage.

PHILOSOPHIE > Attitude > Actions > Résultats > Qualité de vie

Pour faire en sorte que le Léger Avantage fonctionne pour vous, vous devez apprendre à apprendre.

"Apprendre est une approche, à la fois du savoir et de l'existence, qui met l'accent sur l'initiative humaine. Apprendre inclut l'acquisition et la pratique de nouvelles méthodologies, de nouvelles compétences, de nouvelles attitudes et de nouvelles valeurs nécessaires pour vivre dans un monde de changement. Apprendre est le processus qui prépare à faire face à des situations nouvelles."

Apprendre à apprendre c'est s'engager dans le processus. Le Léger Avantage est le processus. Apprendre à apprendre est un choix. Vous faites ce choix à chaque instant - pas uniquement une seule fois et puis vous en êtes débarrassé pour le reste de votre vie. Chaque nouveau moment de votre vie vous mettra face à un nouveau choix. Choisissez de lire 20 pages par jour et vous devrez faire ce choix tous les jours. Choisissez de vous inspirer de ceux qui réussissent et de vous associer à eux et vous aurez, de la même manière, à faire ce choix tous les jours. Vous devez choisir de faire que le Léger Avantage fonctionne pour vous à chaque instant.

EST-CE FACILE À FAIRE?

EST-CE FACILE À NE PAS FAIRE?

Les 7 habitudes des gens hautement performants

La motivation vous sert de départ. L'habitude vous fait continuer. -Jim Ryun

- La société occidentale nous fait vouloir avoir davantage; elle se soucie moins de notre état d'être, si nous sommes la personne que nous croyons devoir être.
- Il est incroyablement facile d'être pris dans le piège d'une activité, dans les occupations de la vie, de travailler de plus en plus dur pour grimper les





échelons du succès juste pour découvrir que notre échelle s'appuie sur le mauvais mur. Il est possible d'être occupé - très occupé - sans être très performant.

- Nous devenons des personnes qui réussissent, qui sont indépendantes, en ayant le courage de nous attaquer aux racines des problèmes, au lieu de poursuivre des choses qui sont « quelque part ».
- La croissance personnelle est souvent le résultat non de faire quelque chose de nouveau, mais de voir les mêmes choses sous un nouvel éclairage. Nous avons tous des cartes mentales de notre monde que nous prenons, à tort, pour le territoire réel. En nous accrochant à de vieilles cartes, nous échouons à voir la véritable configuration du terrain et nous nous égarons.
- Nous devons changer nos paradigmes, les manières basiques que nous avons de voir le monde. De nouveaux paradigmes changent tout: "Les problèmes notables auxquels nous ne parvenons pas à faire face ne peuvent être résolus au même niveau de pensée que celui où nous étions lorsque nous les avons créés."
- Un individu qui ne pourrait pas modifier "la trame même de sa pensée" ne serait pas capable de changer la réalité; seuls ceux qui décident de voir continuellement les choses sous de nouvelles perspectives peuvent avoir un accès régulier à la vérité.
- Pour penser de manière totalement différente, nous devons devenir une personne différente.
- L'unité de base du changement est l'habitude, parce que ce que nous faisons, ou ce à quoi nous pensons tout le temps, fait de nous qui nous sommes et devient la lentille à travers laquelle nous voyons les choses.
- "La victoire privée" doit précéder la "victoire publique".
- Les 7 Habitudes promettent une révolution de vie, pas comme un big bang, mais comme le résultat cumulatif de milliers de petits changements porteurs d'évolution.

A. Les Habitudes de Caractère (habitudes "internes")

- Soyez proactif : au lieu "qu'elle soit vécue", nous acceptons la pleine responsabilité de notre vie de la manière dont notre conscience nous dit qu'elle doit être vécue.
- Commencez en ayant la fin à l'esprit: rédigez votre propre éloge funèbre, ou créez un énoncé personnel de mission, et travaillez à reculons depuis ce point.
- Placez en premier les choses essentielles: Placez dans votre action quotidienne la prévoyance de la seconde habitude. En ayant cette ultime image présente à l'esprit, nous pouvons planifier nos journées pour le maximum d'efficacité et de plaisir. Nous passons notre temps avec les gens et les choses qui ont vraiment de l'importance.



B. Les habitudes de Personnalité (habitudes "externes")

- Pensez Gagnant/Gagnant: Les réussites d'un individu n'ont pas besoin de s'accomplir au dépend des réussites des autres.
- Cherchez à comprendre, puis à être compris: Une écoute sincère donne un précieux oxygène psychologique à l'autre et ouvre une fenêtre sur son âme.
- Créez des synergies: La synergie résulte de la mise en pratique de toutes les autres habitudes. Elle amène une "troisième solution" ou des résultats parfaits qui ne peuvent être prévus en additionnant la somme des parties.

C. L'entretien des habitudes

- Affûtez la scie: Nous devons équilibrer les dimensions physiques, spirituelles, mentales et sociales de la vie et prendre le temps de nous renouveler personnellement dans ces différents domaines.
- Les 7 Habitudes placent l'efficacité à un niveau plus élevé que l'accomplissement: l'accomplissement est mince, à moins que ce vous accomplissiez n'en vaille vraiment la peine, à la fois en termes de vos objectifs les plus hauts et du service aux autres.



Le succès immédiat est normalement le résultat d'années de planification, de pratique, d'apprentissage et de visualisation du résultat désiré: vous récoltez toujours ce que vous semez, que ce soit en tant que personne, en tant qu'entreprise ou en tant que nation.

Les 5 clés de la richesse et du bonheur

*Faites quelque chose et, si ça ne réussit pas, essayez
autre chose. -F. D. Roosevelt*

La différence dans les personnes, dans leurs performances et leurs résultats dépend de leurs compétences mais également dans la faculté de maximiser ces compétences.

1. Elevez vos standards

- Ne basez pas vos standards sur votre environnement : entourez-vous de personnes qui jouent à un meilleur niveau que le vôtre
- Votre revenu est le résultat de vos standards.



- Transformez vos « je devrais » en « je dois » car pour un « je dois », vous ferez en sorte de trouver des solutions pour y arriver.

2. Changez vos croyances et convictions limitatives

- Trouvez-les et détruisez-les car ce à propos de quoi vous êtes certain devient votre réalité.
- Le cycle du succès (voir l'illustration ci-dessous) stipule que toute personne possède initialement un potentiel illimité, mais en ne prenant pas suffisamment d'action, la personne n'aura que peu de résultat et engendrera une perte de confiance et ensuite une mauvaise utilisation de son potentiel.
- Trop peu ou pas d'action, voire de trop nombreuses mauvaises actions mènent inévitablement à de mauvais résultats. Par contre, la prise continue d'action mènera à des résultats, à une meilleure confiance en soi, à une meilleure attitude et à la maximisation de son potentiel.
- Ceci explique pourquoi les riches deviennent plus riches et les pauvres plus pauvres.
- Une manière de détruire vos croyances restrictives est donc de générer du résultat.



3. Modélisez ce qui fonctionne

- Synthétisez les résultats, habitudes et actions de ceux qui réussissent et copiez-les

4. Augmentez votre intensité

- Mettez toute votre énergie dans ce que vous entreprenez.

5. Donnez plus que ce que vous attendez en retour

- Le secret de la réussite est de donner.



Le Guide Officiel du Succès

Les gagnants trouvent des moyens, les perdants des excuses. -F. D. Roosevelt

- Les gagnants font presque toujours ce qu'ils pensent être le plus productif au moment donné; les perdants ne le font jamais. Les résultats de ces petites différences s'additionnent l'un à l'autre à chaque instant jusqu'à ce qu'ils atteignent une taille critique.
- Si vous croyez que l'œuvre maîtresse d'une vie est le résultat d'une vision et d'objectifs audacieux, vous avez raison.
- Les gagnants connaissent la valeur de chaque instant et se forceront à faire des choses que les autres n'auraient pas la discipline d'accomplir.
- La détermination crée l'énergie.
- Tout le monde vit suivant des instructions. Elles se répartissent en trois catégories:
 - Celles dispensées par le câblage de votre cerveau - l'instinct.
 - Celles qui vous ont été inculquées durant l'enfance - tu dois, tu ne dois pas.
 - Celles que vous avez créées pour vous-même - les instructions personnelles.
- Vous pouvez vous libérer si vous cherchez à changer vos instructions. Et si ces instructions sont toutes de nature positive, il vous sera difficile de ne pas réussir dans les domaines de votre choix.
- Nous assumons que les gens qui réussissent ont une merveilleuse confiance en eux à cause de leur succès, mais peut-être ont-ils réussi parce que, dès le départ, ils étaient généreux dans l'estime qu'ils avaient d'eux-mêmes.
- Nous avons tous parfois de la chance, mais ceux qui sont résolus à toujours réussir, quelles que soient les circonstances, seront capables de capitaliser davantage sur ces chances parce qu'ils s'attendent presque toujours à ce que de bonnes fortunes leur adviennent.
- Vous devez en permanence vous fixer de nouveaux objectifs pour être heureux. Une des manières de conserver le sens permanent d'un véritable accomplissement est de créer un objectif plus large derrière les buts spécifiques que vous cherchez à atteindre.
- La chose la plus précieuse que vous puissiez jamais posséder est votre image de vous-même sous les traits d'un vainqueur au grand jeu de la vie, sous ceux d'un contributeur à l'amélioration du genre humain, sous ceux de celui qui a su accomplir des objectifs qui en valaient la peine.



III. Fixez vos objectifs

Comment définir et atteindre ses résolutions pour changer de vie?

Je peux accepter l'échec, tout le monde échoue dans quelque chose. Mais je ne peux pas accepter de ne pas essayer. -Michael Jordan

Introduction

- 95% des personnes qui prennent de nouvelles résolutions au nouvel an les ont déjà laissées tomber après 2 semaines.
- Tony Robbins donne 4 étapes essentielles pour ne pas en faire partie et pour rejoindre les personnes qui réussissent.



1. Vision et standards

- La première étape est d'avoir la vision de ce que vous désirez réellement et pas de ce que vous pensez vouloir ou devriez avoir.
- Vous devez vous sentir inspiré, excité et cette vision doit avoir le pouvoir de vous tirer et motiver et ne doit pas être quelque chose que vous devez vous pousser à faire. Vous devez en fait avoir des difficultés à dormir la nuit tellement vous êtes excité de vous lever le matin pour vous y consacrer.
- Sachez que le fait de vous pousser, motiver et contraindre demande de la volonté. Or, la volonté s'épuise et demande de l'énergie.
- Une des raisons principales de l'échec des prises de résolution est de prendre une résolution qui ne vous inspire pas suffisamment et de vous « forcer » jusqu'à ne plus avoir suffisamment de volonté.
- Si vous n'avez pas ce genre de vision ou ne savez pas ce que vous désirez réellement et si vous voulez des changements durables, une façon de le faire est d'élever vos standards car même si vous n'avez pas d'objectifs, vous progresserez alors.
- Nous agissons en accord avec qui nous pensons être. Nous sommes cohérent avec comment nous nous définissons et vivons qui nous croyons être. Or, nous avons généralement défini ce que nous pouvons et ne pouvons pas faire il y a de cela des années et souvent durant notre enfance.
- Nous devons réaliser que nous sommes conditionnés et que nous pouvons changer qui nous sommes et changer les limitations que nous avons acceptées il y a de cela des années.



- Changer sa vie est un jeu intérieur. Vous ne pouvez pas contrôler le monde extérieur, mais vous pouvez contrôler votre monde intérieur si vous comprenez les dynamiques qui vous forment.
- Vous devez trouver votre vrai vous et vous reconnecter avec votre vraie nature car tout le monde dans la vie acquière ses « je dois avoir » ou « must », mais pas ses « je devrais avoir ». Or la grande majorité des personnes ont de longues listes de « je devrais avoir, faire et être ».
- Allongez donc votre liste de « must » car lorsque vous vous résignez sur quelque chose, vous trouverez la façon d'y arriver. Malheureusement, souvent, ce n'est pas une décision, mais c'est un événement qui arrive qui transforme un « devrait » en « doit ». Ce sont ces moments où vous vous dites « plus jamais ». A ce moment, vous n'avez plus besoin de volonté, ce nouveau besoin est attaché à votre être.
- Au détriment d'une vision, choisissez donc un domaine de votre vie où vous désirez élever votre standard et cela changera votre vie.

2. Les raisons

- Votre vision doit être irrésistible, mais vous devez également avoir suffisamment de bonnes raisons pour continuer quand les temps sont durs.
- Dans la seconde étape, vous devez définir ces raisons qui peuvent être positives ou négatives.
- Vous clarifiez « le pourquoi » et lister les récompenses et bénéfices de vous y tenir ou les punitions et désavantages si vous ne vous y tenez pas. C'est ce qui vous motivera et sera votre source d'énergie.
- Ne tentez pas encore à ce stade de définir « le comment » : les raisons arrivent en premier et ensuite viennent les réponses.

3. La répétition

- Revoyez et ressentez votre vision, résolution, standard et vos raisons tous les jours.
- Soyez obsédé.
- Lorsque vous vous fixez un objectif et avez de fortes raisons et le revoyez suffisamment, une partie de vous remarquera tout ce qui s'y rapporte. Ainsi, vous prendrez action dans la direction de votre désir et saisirez toutes les opportunités qui s'y rapportent.
- On voit ce qu'on cherche...

4. Les rituels

- Vos standards et résolutions deviennent réels grâce à vos rituels et habitudes.
- Les rituels nous définissent car nous sommes ce que nous faisons continuellement.
- Le succès et l'échec ne sont pas de grands événements instantanés. Vous ne devenez pas une réussite du jour au lendemain.
- Dans cette dernière étape, revoyez vos résolutions et standards et définissez les rituels qui vont avec.



- Notez que ce sont ceux avec qui vous passez la majorité de votre temps qui définissent ce que vous devenez et cela peut élever ou diminuer vos standards.

Exercice :

- Etape 1 : Sélectionnez un domaine de votre vie que vous désirez améliorer et décrivez à quoi ressemble cette partie de votre vie actuellement.
- Etape 2 : Ecrivez tous vos rituels et habitudes qui ont créés le résultat actuel dans ce domaine. Soyez honnête.
- Etape 3 : Ecrivez ce que vous désirez : quelle est votre vision irrésistible. Soyez spécifique.
- Etape 4 : Ecrivez les rituels qui vont vous permettre d'atteindre votre objectif. Que devez-vous faire différemment chaque jour pour y arriver : la volonté a des limites mais les habitudes durent toute une vie. Commencez aujourd'hui et ne prenez pas trop de nouveaux rituels : 1 ou 2 suffisent.

Il y a la douleur de la discipline et la douleur du regret. Laquelle voulez-vous ?

Atteignez vos objectifs en développant votre discipline

La plus grande victoire, c'est la victoire sur soi. -

Platon

Avec la nouvelle année, nous avons tous de nouvelles intentions, résolutions et objectifs : perdre du poids, arrêter de fumer, gagner plus d'argent, passer plus de temps en famille,...

Mais comment faire en sorte d'avoir la discipline d'y travailler tout le long de l'année ?

Comment faire en sorte de faire des choses que vous ne voulez pas réellement faire pour atteindre un résultat que vous désirez?

Voici quelques conseils pratiques en 5 étapes :

1. Déterminez vos objectifs et écrivez-les

- Faites en sorte que vos objectifs respectent ces critères : être spécifiques (soyez précis), mesurables (pour suivre le progrès), orientés action (utilisez des verbes), réalistes (vous devez vous surpasser mais en restant dans vos possibilités) et avec une date de fin.
- Evitez d'avoir plus de 7 objectifs. Autrement votre énergie, votre temps et votre concentration seront trop dispersés.

2. Listez vos raisons

- Sachez pourquoi l'objectif est important et écrivez-le. Lorsque vous serez tenté d'arrêter, cela vous permettra de ne pas laisser tomber.





- Ce pourquoi vous liera émotionnellement à votre objectif et vous permettra de trouver l'énergie non seulement de commencer mais également de continuer.

3. Identifiez les obstacles

- Anticipez les obstacles probables et ayez déjà une stratégie mise en place
 - Vous voulez maigrir, prévoyez déjà ce que vous mangerez sur l'heure du midi au travail,...
 - Vous voulez faire du sport mais vous êtes souvent en déplacement : prévoyez des hôtels avec une salle de fitness,...

4. Développez de nouveaux comportements et habitudes

- Vos efforts doivent se focaliser sur cette étape.
- Ce sont ces petits changements qui ont des effets énormes avec le temps
 - Evitez de grignoter, 30 minutes de sport par jour, méditez 15 minutes par jour, prévoyez vos activités dans un agenda, apprenez un nouveau mot par jour, réduisez le temps passé devant la télévision,...
- N'introduisez pas trop de changement d'un coup. Tentez un nouveau « petit » changement pendant 30 jours et ajoutez ensuite un nouveau (cela fait 12 nouvelles habitudes par an !!)

5. Restez focalisé

- Lisez vos objectifs chaque jour, réintégrez vos raisons, revoyez vos obstacles et stratégies et surveillez vos comportements.

“Plan de vol”

Pour éviter d'être critiqué, ne dites rien, ne faites rien, ne soyez rien. -Helbert Hubbard

Le vrai secret du succès est qu'il n'y a pas de secrets; il y a des principes qui vous permettent d'atteindre la richesse, le bonheur et la santé.

Si vous faites ce que font les gens qui réussissent, vous pouvez parvenir aux mêmes résultats.

Vos pensées créent votre réalité.

- Votre monde extérieur est le reflet de votre monde intérieur.
- Vous ne pouvez pas avoir ce qui est à l'extérieur si vous n'avez pas ce qui est à l'intérieur.



Dans la vie, vous ferez fausse route la plupart du temps et il vous faudra modifier votre itinéraire.

4 objectifs majeurs que nous avons tous en commun:

1. Etre en forme, en bonne santé et heureux.
2. Faire un travail que nous aimons et être payé pour cela.
3. Avoir de bonnes relations avec les gens que nous aimons et que nous respectons.
4. Parvenir à l'indépendance financière afin de ne plus penser à l'argent.

Vos intentions futures détermineront vos actions présentes.

Demandez-vous ce que vous voulez vraiment faire de votre vie.

Projetez-vous plusieurs années en avant pour déterminer où vous voulez en être dans les différents domaines de votre vie et procédez, en partant de ce futur que vous désirez. Regardez où vous en êtes à présent, et songez aux étapes nécessaires pour aller d'où vous êtes jusqu'à ce futur.

4 techniques pour accélérer le processus et accroître vos chances d'atteindre vos objectifs:

1. La verbalisation: notez par écrit vos objectifs spécifiques et soyez précis.
2. La visualisation: créez-vous une image mentale de votre avenir idéal.
3. Le chargement émotionnel: créez les sentiments que vous éprouverez lorsque vous aurez atteint vos objectifs.
4. La rationalisation: notez par écrit les raisons qui font que vous voulez atteindre cet objectif et les bénéfices et les joies que vous en retirerez. Plus vous trouverez de raisons, plus vous serez motivé et déterminé.

Pour atteindre de grandes choses, de grands efforts sont nécessaires.

L'argent vient toujours en créant des richesses d'une sorte ou d'une autre.

Peter Drucker dit que nous pouvons remplacer la notion de "succès" par celle de "contribution": ceux qui ont beaucoup d'argent font de larges contributions.

Arrêtez de penser à ce que vous voulez et écoutez le cœur des autres pour découvrir ce qu'ils veulent et trouver les opportunités de les aider.

La qualité de votre vie d'aujourd'hui est liée aux choix que vous avez faits et aux décisions que vous avez prises dans le passé.

La qualité de votre vie de demain sera déterminée par les choix que vous faites et les décisions que vous prenez aujourd'hui.



Sur le long terme, la richesse durable vient en ajoutant de la valeur d'une manière ou d'une autre: servir les autres en leur fournissant des produits et des services dont ils ont besoin et qu'ils sont prêts à payer.

Le bien le plus précieux que vous possédez pour atteindre vos objectifs et votre destination dans la vie est votre esprit: votre capacité à penser et à savoir qui vous êtes et ce que vous voulez vraiment.

- 80% de la plupart de vos succès seront le résultat d'avoir pris le temps de penser à l'avance, clairement et de manière concrète, à ce que vous voulez accomplir dans la vie et à quoi votre réussite ressemblera une fois que vous l'aurez atteinte.
- Votre capacité à élaborer des objectifs clairs, spécifiques, mesurables, que vous désirez ardemment et qui sont en harmonie avec votre plus grand talent et vos capacités, est la première étape pour atteindre votre destination et vous assurer le succès à vie.

Seulement 3% des gens ont des objectifs clairs, notés noir sur blanc et avec des plans pour les mener à bien.

Au lieu d'objectifs, la majorité des gens a des souhaits, des espoirs, des rêves et des fantasmes.

Définissez vos objectifs qualitativement (sentiments relatifs aux objectifs une fois réalisés) et quantitativement (chiffre spécifique destiné à mesurer vos progrès).

Clefs pour fixer des objectifs:

1. Décidez de ce que vous voulez vraiment dans la vie: soyez spécifique et clair.
2. Notez vos objectifs sur le papier et rendez-les mesurables.
3. Fixez-vous une date butoir.
4. Identifiez tous les obstacles que vous aurez à surmonter pour atteindre votre but.
5. Déterminez quel est le savoir additionnel et quelles sont les compétences requises pour atteindre vos objectifs: pour réaliser quelque chose que vous n'avez jamais accompli dans le passé, vous devrez apprendre et mettre en pratique des choses que vous n'avez jamais faites auparavant.
6. Déterminez quelles sont les personnes dont vous solliciterez l'aide et la collaboration pour atteindre vos objectifs: pour atteindre des objectifs ambitieux vous aurez besoin de l'aide de nombreuses personnes.
7. Faites la liste de toutes les réponses aux questions précédentes et organisez-les par séquences et par priorité: ce que vous devez faire en premier, ce qui est le plus important. Créez un plan, une série d'étapes pas à pas, qui vous conduira nécessairement vers la destination qu'est votre objectif.



Soyez préparé à travailler très très dur pendant longtemps, jusqu'à ce que vous ayez atteint votre objectif.

Vous devez être clair en ce qui concerne vos objectifs, mais flexible en ce qui concerne les moyens de les atteindre.

Attendez-vous à rencontrer des problèmes et des difficultés et sachez que votre travail est de résoudre ces problèmes. Les gens puissants résolvent des problèmes importants et ont de grandes récompenses.

Décidez à l'avance que, quoi qu'il arrive, vous garderez votre calme.

« Accomplissement maximal »

L'homme est l'artisan de sa propre destinée et ses pensées et ses actes sont les outils avec lesquels il la crée. -Napoleon Hill

Vous ne pouvez pas atteindre une cible que vous ne pouvez pas voir.

Décidez ce que le "succès" signifie exactement pour vous - ce à quoi ressemblerait votre vie si vous en faisiez un chef-d'œuvre.

La clef du bonheur est d'éliminer les parties de votre vie qui génèrent une quelconque forme de négativité ou de stress.

3 principes directeurs de base

1. La vie est dure, elle l'est pour tout le monde.
2. Tout ce que vous êtes, ou serez jamais, dépend de vous. Vous êtes où vous êtes aujourd'hui parce que c'est où vous avez choisi d'être.
3. Vous pouvez apprendre tout ce que vous avez besoin d'apprendre pour devenir qui vous voulez devenir et pour accomplir ce que vous voulez accomplir.

Si tout ce qu'il fallait pour vivre une vie merveilleuse était des livres et des idées, nous serions tous riches et heureux.

Vous ne pouvez pas sérieusement maîtriser un sujet complexe sans en apprendre tout ce qu'il est possible de ceux qui s'y sont intéressés avant vous.



Tout ce que vous pouvez désirer être, avoir, ou faire découle de l'apprentissage et du travail acharné.

Tout commence par vous, prenant le contrôle de votre propre pensée.

Les pensées sont des causes et des effets.

Nos pensées sont la cause première des conditions de notre vie. Tout, dans notre expérience, a commencé par une pensée d'un ordre ou d'un autre - nos propres pensées ou celles de quelqu'un d'autre.

Ce que vous obtenez dans la vie n'est pas ce que vous voulez, mais ce que vous vous attendez à obtenir.

Le comportement le plus constamment efficace et motivant que vous puissiez adopter est d'attendre le meilleur des autres.

Beaucoup de personnes se freinent parce qu'elles ne savent pas comment parvenir où elles veulent en partant de là où elles sont. Mais vous n'avez pas besoin d'avoir les réponses avant de commencer. Tant que vous serez clair sur ce que vous voulez et sur le genre de personnes avec lesquelles vous désirez être associé, vous les attirerez dans votre vie.

Vous pouvez avoir plus, être plus, faire plus, parce que vous pouvez changer la personne que vous êtes. Vous pouvez changer vos pensées dominantes en exerçant une rigoureuse maîtrise mentale. Vous pouvez vous discipliner en gardant vos pensées concentrées sur ce que vous voulez et en refusant de songer à ce que vous ne voulez pas.

Vous devez ETRE quelqu'un pour FAIRE quelque chose.

Votre attitude est le meilleur indicateur de la personne que vous êtes réellement à l'intérieur.

Votre idéal du moi est la combinaison des qualités et des attributs que vous admirez le plus chez les autres.

Les gens exceptionnels ont des idées très claires d'eux-mêmes, autour desquelles ils travaillent toujours. Ils se posent des standards élevés et s'emploient à s'aligner avec eux.

Modifier son image de soi est une des manières les plus rapides et les plus fiables d'améliorer vos performances.



Certaines personnes acceptent sans question les critiques d'elles-mêmes comme si ces critiques étaient la vérité. Certaines personnes ne font pas très bien les choses la première fois et en concluent qu'elles n'ont pas de compétences dans le domaine.

Demandez-vous: "Que se passerait-il si j'avais la capacité d'être vraiment bon dans ce domaine?" Puis, supposez que vous avez cette capacité et mettez-vous à travailler sur vous-même.

Appliquez vos pensées sur les choses que vous désirez et détachez-les des choses que vous ne voulez pas.

Pour obtenir des résultats différents vous devez devenir une personne différente.

Shakespeare a écrit: "Il n'y a rien de bon ou de mauvais, c'est la pensée qui le fait tel."

Changer les habitudes qui ne sont plus en adéquation avec vos buts les plus élevés est une des choses les plus dures que vous ayez à faire et une des plus essentielles.

Tout ce que vous faites est fondé sur une émotion d'une sorte ou d'une autre.

Vous devez être prêt à vous défaire de l'ancienne personne afin de devenir la nouvelle personne. Vous devez vouloir arrêter de faire certaines choses afin de commencer à faire les choses qui sont en adéquation avec votre nouveau vous.

Vous devez vouloir faire des efforts: afin d'être capable de persévérer sur le long terme sans beaucoup de preuves de progrès.

Utilisez la visualisation pour, à chaque nouvelle opportunité, emplir votre esprit des images de votre vie idéale.

Apprenez aux autres ce que vous êtes en train d'apprendre. Vous devenez ce que vous enseignez. Vous enseignez ce que vous êtes.

Lorsque vous vous employez à articuler et à expliquer un nouveau concept à quelqu'un, vous le comprenez et l'intériorisez mieux vous-même.

Vous ne connaissez vraiment quelque chose qu'au niveau auquel vous êtes capable de l'enseigner à quelqu'un de façon à ce qu'il le comprenne et l'applique dans sa propre vie.

Lancez vos nouvelles habitudes avec force. Ne vous autorisez jamais d'exception jusqu'à ce que la nouvelle habitude soit totalement ancrée.

Dépassez-vous toujours, poussez-vous à aller au-delà de votre zone de confort.



Lorsque vous commencez à penser à un nouvel objectif, votre subconscient prend cette pensée pour un ordre, faisant coïncider vos paroles et vos actions, de sorte qu'elles soient plus en accord avec votre réalisation de cet objectif.

Les gens heureux et qui réussissent sont ceux qui ont développé la capacité à se concentrer sur une chose à la fois et à s'y tenir jusqu'à ce qu'elle soit accomplie.

Plus égal moins: vous ne pouvez pas travailler sur plusieurs choses à la fois et parvenir à faire particulièrement bien l'une d'entre elles.

Si vous pouvez ressentir le sentiment ou l'émotion que vous éprouverez si vous accomplissez un objectif, ce sentiment produira le résultat qui l'accompagne.

Le plus vous vous détendez ou "n'essayez même pas", le plus rapidement la pensée semble être acceptée par votre subconscient et le plus rapidement le résultat physique de la pensée ou de l'objectif apparaissent dans votre monde.

- Verbalisez et affirmez le résultat que vous désirez.
- Visualisez et voyez clairement ce résultat.
- Chargez-le émotionnellement en créant le sentiment qui l'accompagne: imaginez-vous déjà à ce point précis.
- Dégagez-vous complètement de la situation, comme si quelqu'un en qui vous avez confiance vous avait dit qu'il s'en occuperait. Vous n'avez pas besoin d'y repenser jamais.

La réalisation est en proportion directe avec la manière dont êtes parvenu à vous dégager de toute inquiétude concernant le résultat et dont vous avez su diriger votre esprit sur d'autres objets.

Le meilleur apprentissage a lieu lorsque le cerveau droit et le cerveau gauche fonctionnent de concert.

En beta (normal) le cerveau fonctionne à 14 ondes / seconde.

En alpha, état de relaxation ou de méditation, le cerveau fonctionne de 8 à 13 ondes par seconde. Alpha est le niveau d'ondes idéal pour que le cerveau apprenne.

Le succès est équivalent aux objectifs, et tout le reste n'est que littérature.

Vous pouvez accomplir n'importe quel objectif que vous vous fixez pour autant que cet objectif est clair et que vous persévérez assez longtemps.

Si votre objectif est de survivre à la journée et de regarder la télé, vous l'atteindrez.



Si votre objectif est d'être en forme, en bonne santé et de vivre une longue vie, vous l'atteindrez aussi.

Si votre objectif est d'être financièrement indépendant et riche, il n'y a rien qui puisse vous empêcher d'y arriver tôt au tard.

Votre seule limitation est votre désir: à quel point le désirez-vous?

Après avoir passé 50 ans à coacher des millionnaires, Elmer Letterman a conclu que la qualité première qui laissait présager le plus de réussite était "l'intensité du but".

Prenez deux personnes ayant le même degré d'intelligence, le même background, la même éducation et la même expérience, celui doté de la plus grande intensité dans ses objectifs dépassera toujours le second.

L'opportunité est généralement déguisée sous les traits du travail acharné.

Pour maintenir l'équilibre correct vous avez besoin de 2 à 3 objectifs dans chacun des domaines suivants: vie personnelle, santé, domaine intellectuel, carrière, finances, vie spirituelle.

Faites de votre vie un flot continu de progrès et d'accomplissement.

LES OBJECTIFS

- Doivent être en harmonie l'un avec l'autre.
- Doivent présenter un challenge.
- Ayez-en qui soient à la fois tangibles et intangibles, à la fois qualitatifs et quantitatifs.
- Vous avez besoin d'objectifs à court terme et d'objectifs à long terme (objectifs à court terme = 90 jours).
- + Quelles sont les 5 valeurs les plus importantes dans votre vie? (classez-les par priorité)
- + Quels sont, maintenant, vos 3 objectifs essentiels dans la vie? (30 secondes pour répondre, priorisez)
- + Que feriez-vous si vous appreniez que vous n'avez plus que 6 mois à vivre?
- + Que feriez-vous si vous gagniez un million de dollars, libre de taxe, à la loterie demain?
- + Qu'avez-vous toujours voulu faire, mais avez eu peur d'entreprendre?



+ Qu'aimez-vous faire le plus? Qu'est-ce qui vous donne le meilleur sentiment d'estime de vous-même et de satisfaction personnelle?

+ Que feriez-vous si vous saviez que vous ne pouvez pas échouer?

Tout ce que j'ai écrit pour répondre à ces questions, je dois le faire.

Il n'y a pas d'objectifs irréalistes - rien que des dates butoirs irréalistes.

Le veux-je suffisamment fort, et suis-je prêt à en payer le prix?

Un jeune homme alla trouver Socrate et lui demanda comment il pouvait acquérir la sagesse. Socrate conduisit le jeune homme dans un lac voisin. Quand l'eau atteignit la profondeur de quelques pieds, Socrate saisit soudain le jeune homme, plongea sa tête sous l'eau et l'y maintint. D'abord le jeune homme pensa qu'il s'agissait d'une blague, mais alors qu'il était maintenu sous la surface de plus en plus longtemps, il devint frénétique. Il lutta désespérément pour se libérer, tandis que ses poumons le brûlaient par manque d'oxygène. Finalement, Socrate le releva, toussant et haletant. Socrate lui dit alors: "Lorsque vous désirerez la sagesse avec la même intensité que vous désirez respirer, rien ne vous arrêtera pour l'atteindre."

Il en va de même avec tous les objectifs.

Les gens qui réussissent le mieux dans notre société sont ceux qui ont aidé le plus grand nombre de personnes à obtenir ce qu'elles désiraient.

Beaucoup de gens se lancent à la poursuite d'un objectif, puis s'autorisent à ralentir et à s'arrêter. Une fois qu'ils se sont arrêtés, il est si difficile de s'y remettre qu'ils n'y parviennent pas. Ne laissez pas cela vous arriver. Entretenir l'élan, une fois que vous avez commencé, est essentiel.

Pour rester positif et motivé, vous devez continuellement agir de manière cohérente avec ce que vous espérez accomplir.

Vous ne pouvez rien accomplir à l'extérieur de manière pérenne que vous ne soyez entièrement préparé à accomplir à l'intérieur.

Si vous accomplissez quelque chose sans vous y préparer par la pensée, vous ne serez pas capable de vous y tenir. Si vous gagnez beaucoup d'argent de manière inattendue et que la valeur que vous vous accordez n'égale pas cette somme, vous serez inconsciemment conduit à adopter un comportement pour vous débarrasser de cet argent. C'est ce qui est dit dans la formule: "sitôt arrivé, sitôt parti."



Votre esprit subconscient agit mieux dans deux circonstances: la première est lorsque votre esprit conscient se concentre à 100% sur un objectif spécifique. La seconde est lorsque votre esprit conscient est entièrement occupé par quelque chose.

Vous devriez essayer ces deux méthodes sur quoi que ce soit que vous vouliez accomplir.

1. Définissez l'objectif clairement. Que voulez-vous exactement accomplir? Quel est exactement le problème que vous voulez résoudre?
2. Récoltez autant d'informations qu'il vous est possible.
3. Essayez de résoudre le problème en passant en revue toutes les informations.
4. Si vous ne l'avez pas déjà résolu consciemment, passez-le à votre esprit subconscient. Dégagez-vous en.
5. Occupez votre esprit conscient à quelque chose d'autre.

Comment stimuler le subconscient:

#1 : Pensez tout le temps à vos objectifs.

#2 : Cultivez la solitude: asseyez-vous tranquillement pendant une heure. A un certain moment vous sentirez un flot d'énergie créatrice vous envahir. Vous commencerez à avoir des idées et des intuitions que vous pourrez appliquer immédiatement pour être plus heureux et plus efficace. La réponse dont vous avez besoin émergera dans votre esprit.

#3 : Visualisez votre objectif réalisé.

Une bonne idée, une bonne intuition subconsciente, peut vous épargner des mois de travail acharné.

Une solution subconsciente:

- arrive à 100% complète
- semble être un flash aveuglant de ce qui est évident
- vient accompagnée d'une explosion de joie et d'énergie

L'inquiétude est une forme entretenue de peur causée par l'indécision.

Le seul réel antidote à l'inquiétude est une action résolue.



Le Challenge de 30 jours

*Seuls ceux qui se risqueront à peut-être aller trop loin
sauront jusqu'où il est possible d'aller. -Thomas
Stearns Eliot*

- Ecrivez sur une carte ce que vous désirez plus que tout:
 - Soyez précis et assurez-vous qu'il s'agit bien d'un seul objectif.
 - Ayez cette carte sur vous tous les jours et relisez-la plusieurs fois par jour.
 - Pensez-y de manière détendue et positive chaque matin lorsque vous vous levez. Vous aurez quelque chose sur quoi travailler, quelque chose qui vous motivera à sortir de votre lit, quelque chose pour quoi vivre.
 - Quand vous regarderez cette carte, souvenez-vous que vous devez devenir ce à quoi vous pensez.
- Voici la partie difficile, difficile parce que vous devez vous former une nouvelle habitude.
 - Arrêtez de songer à ce qui vous fait peur. Chaque fois qu'une pensée régie par la peur vient à votre conscience, remplacez-la par une image mentale positive et valable de votre objectif.
 - Il est plus facile pour un être humain de penser négativement que positivement, c'est la raison pour laquelle seuls 5% d'entre eux réussissent.
 - Pendant 30 jours, vous devez prendre le contrôle de votre esprit. Il ne pensera qu'aux choses auxquelles vous lui permettez de penser.
- Chaque jour, pendant ces 30 jours, faites plus que ce que vous avez à faire. Donnez plus de vous-même, sachant que ce que vous obtiendrez de la vie en retour est en directe proportion avec ce que vous aurez donné.
- Au moment où vous décidez d'un objectif sur lequel travailler, vous êtes immédiatement une personne qui réussit. Vous faites partie de cette rare et brillante catégorie des gens qui savent où ils vont. Sur 100 personnes, vous appartenez au top 5.
- Ne vous préoccupez pas trop de la question "comment allez-vous atteindre votre objectif." Tout ce que vous avez à faire, est de savoir où vous allez. Les réponses viendront à vous au moment opportun. Rappelez-vous ces mots:





"Demandez et il vous sera donné, cherchez et vous trouverez, frappez et l'on vous ouvrira." Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'un but et de la foi. Pendant 30 jours, faites de votre mieux.

- Agissez comme s'il était impossible d'échouer.
- La persévérance est l'autre nom de la foi. Commencez votre défi de 30 jours quand vous avez la foi.
- Si vous échouez, recommencez et n'oubliez pas votre carte avec sur une face votre objectif et sur l'autre les mots "Demandez et il vous sera donné, cherchez et vous trouverez, frappez et l'on vous ouvrira."
- Continuez à vous rappeler de ce que vous devez faire pour forger la nouvelle habitude.
- Vous devez gagner de l'argent et la seule façon de le faire est de fournir aux gens des services et des produits dont ils ont le besoin et l'utilité.
- Nous échangeons notre temps / notre produit / notre service contre l'argent des gens: notre retour financier est en proportion directe avec notre service. Cela signifie que vous pouvez gagner de l'argent seulement si vous réussissez, et pas dans l'autre sens.
- Ne vous préoccupez pas de l'argent. Soyez un service, bâtissez, travaillez, rêvez, créez. Faites cela, et la prospérité viendra à vous.
- Votre réussite sera toujours mesurée par la qualité et la quantité de service que vous rendez. L'argent n'est que l'indicateur pour mesurer ce service.
- Nul homme ne peut devenir riche s'il n'enrichit pas les autres.
- Commencez aujourd'hui votre challenge de 30 jours. Vous n'avez rien à perdre mais une vie entière à gagner.



Le plus étrange secret

Nous sommes ce que nous pensons. Tout ce que nous sommes est le résultat de nos pensées. -Bouddha

Définition de la réussite

- La réussite est la réalisation progressive d'un idéal valable.
- Un homme est un succès lorsqu'il sait ce qu'il veut et qu'il travaille pour l'obtenir.
- L'opposé du courage dans notre société n'est pas la couardise, mais le conformisme.



- N'agissez pas comme tous les autres sans savoir pourquoi et sans savoir où ils vont.
- N'imitiez pas les gens ordinaires.

Objectifs

- Demandez-vous pourquoi vous travaillez, pourquoi vous vous levez chaque matin.
- Les gens qui ont des objectifs réussissent parce qu'ils savent où ils vont. C'est aussi simple que cela.
- Les gens qui échouent, par opposition, croient que leurs vies sont modelées par les circonstances.

Nous devenons ce à quoi nous pensons

- La clef du succès est de savoir que nous devenons ce à quoi nous pensons.
 - Si vous pensez en termes négatifs, vous obtiendrez des résultats négatifs.
 - Si vous pensez en termes positifs, vous accomplirez des résultats positifs.
- En 3 mots: CROIRE ET REUSSIR

Ce que vous aurez semé, vous récolterez

- Notre esprit est comme un terrain ; il ne se soucie pas de ce que vous y plantez, mais il vous donnera les fruits de ce que vous y aurez semé.
- Les gens n'accordent pas assez de valeur à leur esprit.
- Décidez maintenant de ce que vous voulez, plantez votre objectif dans votre esprit, prenez-en soin, travaillez-y avec acharnement et il deviendra réalité.
- Tout ce qui vaut vraiment la peine dans la vie nous est donné gratuitement - nos esprits, nos âmes, nos corps, nos rêves, nos espoirs, nos ambitions, notre intelligence, notre amour de la famille, nos enfants, nos amis et notre pays. Les choses qui nous coûtent de l'argent sont en réalité de peu de valeur et peuvent être remplacées à tout instant.
- Chacun d'entre nous est la somme totale de ses propres pensées.
- Nous sommes là où nous sommes parce que c'est exactement là où nous voulons être ou croyons que nous méritons d'être - que nous l'admettions ou pas.
- Vous êtes dirigés par votre esprit.
- La loi du succès est une épée à double tranchant: la même règle peut conduire un homme au succès, à la richesse, au bonheur et à toutes les choses dont il a jamais rêvé, cette même règle peut le conduire dans le caniveau. Tout réside dans la manière dont il l'utilise, pour le bien ou pour le mal.
- Nous devons apprendre à contrôler notre pensée.



- La vie devrait toujours être une aventure excitante et n'être jamais ennuyeuse.
- Au moment où vous vous décidez d'un objectif à atteindre, vous êtes immédiatement une personne qui réussit.
- Ne vous préoccupez pas trop de la manière dont vous allez atteindre votre objectif. Tout ce que vous avez à faire est de savoir où vous allez. Les réponses viendront à vous spontanément, et au moment opportun.
- La réussite n'est pas le résultat de gagner de l'argent, gagner de l'argent est le résultat de la réussite et la réussite est en proportion directe du service que vous rendez.
- Ne vous préoccupez pas de l'argent. Soyez un service, bâtissez, travaillez, rêvez, créez. Faites cela et la prospérité viendra à vous.
- Aucun homme ne peut devenir riche s'il n'enrichit pas les autres.



Commencez aujourd'hui. Vous n'avez rien à perdre, mais vous avez toute une vie à gagner.

Comment définir et atteindre ses objectifs ?

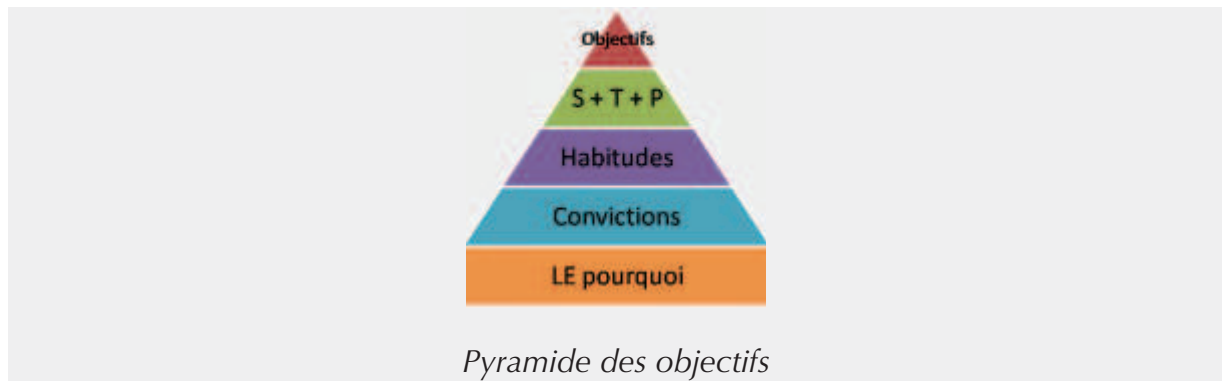
*La principale raison pour laquelle les gens n'ont pas
ce qu'ils veulent, c'est parce qu'ils ne savent pas ce
qu'ils veulent. -T. Harv Eker*

Tout d'abord, posez-vous la question de savoir si vous êtes simplement intéressé par vos objectifs ou si vous êtes prêt à vous consacrer à atteindre ceux-ci car cela fait une grande différence !

En effet, si vous êtes « intéressé », vous ne ferez que ce qui vous arrange, ce qui est facile ou ce que tout le monde fait déjà.

Par contre, si vous vous consacrez réellement à vos objectifs, vous serez prêt à faire TOUT ce qu'il faudra pour y arriver et vous resterez focalisé sur vos objectifs à atteindre. Vous ne chercherez pas non plus à vous trouver des excuses pour expliquer un échec car vous mettrez toute votre énergie et vos pensées dans la cible visée.

Un outil pour vous aider à définir et atteindre vos objectifs est la pyramide des objectifs définie par John Assaraf.



Dans cette pyramide, nous trouvons 5 éléments.

1) Au premier niveau, nous avons : les objectifs

Dans ce niveau, vous devez définir la liste des objectifs que vous désirez atteindre dans les différents aspects de votre vie : spirituel, carrière, relation, santé, financière, entreprise,...

Pour chaque objectif, soyez le plus spécifique possible.

Et dans votre processus de définition ne cherchez pas à savoir comment vous ferez pour les atteindre ou à vous limiter à ce que vous savez faire.

Un autre conseil important est de ne pas prendre en compte votre situation actuelle et votre passé pour vos définitions car il ne faut surtout pas que le passé contrôle vos nouveaux objectifs et donc votre futur.

Soyez donc fou et listez ce que vous désirez réellement, sans aucune limitation.

2) Au second niveau, nous avons S + T + P : Stratégies + Tactiques + Processus

Pour chacun de vos objectifs définis en 1, vous devez définir un plan d'action qui contiendra la stratégie, la tactique et le processus pour atteindre l'objectif.

- La stratégie détaille ce que vous devez faire.
- La tactique détaille comment vous devez le faire.
- Le processus détaille le système à suivre pour le faire encore et encore.

Un conseil dans cette phase est de réaliser que les objectifs que vous avez ont très probablement déjà été réalisés par d'autres. Une solution simple existe : COPIEZ!

N'hésitez pas non plus à demander de l'aide à plus expérimenté.

3) Au troisième niveau, nous retrouvons les habitudes

Nous sommes des êtres faits d'habitudes. En effet, la majorité de nos actes quotidiens ne sont pas réfléchis. Donc, la majorité de nos résultats actuels dans notre vie sont issus des résultats de nos habitudes.



Posez-vous la question : « Est-ce que mes habitudes actuelles me permettent d'atteindre mes objectifs ? ».

Pour atteindre vos nouveaux objectifs, vous devrez inévitablement changer vos habitudes pour atteindre vos nouveaux résultats.

Une habitude peut être définie en 3 étapes : il y a un déclencheur, une routine associée et une récompense neurologique.

Donc, pour changer vos habitudes, identifiez vos déclencheurs et changez la routine associée pour qu'elle soit en ligne avec vos objectifs.

4) Au quatrième niveau, nous avons les convictions/croyances

Nos convictions dirigent nos perceptions et nos comportements. Ils sont à la source de nos habitudes.

Nos convictions sont des éléments essentiels et doivent être en ligne avec nos objectifs pour que nous puissions les atteindre.

Il y a 2 types de convictions :

- a) L'explicite : celle à propos de laquelle nous pouvons parler : « je pense que... »
- b) L'implicite : ce à quoi nous pensons « en secret », ce qui est enfoui au fond de nous et qui nous permet d'avoir nos convictions explicites.

Une conviction n'est en fait rien de plus qu'un modèle mental. C'est une combinaison de ce que nos parents, professeurs et proches nous ont appris, nos expériences vécues, ce que nous avons vu, lu et entendu,...

Notre cerveau a en fait modélisé des conclusions à propos de divers sujets suite à toutes les informations reçues dans notre vie : comment gagner de l'argent, est-ce que le mariage est une bonne chose, peut-on avoir confiance aux gens, faire un crédit n'est pas une mauvaise chose, investir dans la brique est sûr, il faut aller à l'université, il faut plaire aux gens,... nous avons tous des convictions.

Suite à cette modélisation, nous avons créé des habitudes associées et ensuite les S+T+P pour finalement atteindre nos résultats actuels (du bas de la pyramide vers le haut).

Cela démontre l'importance de changer de convictions. Et celles-ci étant des modèles mentaux, elles peuvent être changées.

Vous devez donc faire en sorte de créer les convictions dont vous avez besoin pour atteindre vos objectifs.

Vos limites actuelles ne sont donc que des perceptions données par vos convictions. Changez-les !

Qui aurait pu croire que l'on marcherait un jour sur la lune, que l'on enverrait un robot sur mars, que l'on pourrait parler à une personne à l'autre bout de la terre grâce au téléphone, que l'on pourrait avoir des milliers de livres stockés dans une carte mémoire de la taille d'un ongle,...



Vos objectifs peuvent être atteints, si grands soient-ils !

5) À la base de la pyramide, nous retrouvons le « Grand pourquoi »

Découvrez votre pourquoi, la vraie raison pour laquelle vous désirez atteindre vos objectifs.

Cette raison sera votre motivation inébranlable qui fera que vous ne vous arrêterez pas tant que vous n'aurez pas réussi.

Le faites-vous pour faire une différence dans le monde ou dans votre famille ?

Vous voulez éviter de vivre comme vos parents et vivre mieux ?

Vous souhaitez offrir la meilleure des vies à vos enfants ?

Vous souhaitez découvrir et offrir le meilleur de vous-même ?

Pour conclure, il faut que chacun des 5 éléments soit en cohérence avec votre être : votre conscient (niveaux 1 et 2) et subconscient (niveaux 3, 4 et 5) doivent être en correspondance. Cette cohérence est le ciment. Vous devez devenir ce que vous souhaitez réaliser.

Si vous avez cette cohérence, rien ne pourra vous arrêter.



IV. Réalisez vos objectifs

6 étapes pour vous aider à obtenir le succès

L'action est ce qui crée toutes les grandes réussites.

L'action est ce qui donne des résultats.-Anthony

Robbins

1. Fixez-vous un objectif défini.
2. Cessez de vous rabaisser.
3. Arrêtez de penser à toutes les raisons qui font que vous ne pouvez pas réussir et, au contraire, songez à toutes celles qui font que vous en êtes capable.
4. Retracedez vos habitudes depuis l'enfance et essayez de découvrir d'où vous est venue, en premier, l'idée que vous ne pouviez pas réussir, si c'est là la manière dont vous étiez en train de penser.
5. Changez l'image que vous avez de vous-même en écrivant une description de la personne que vous voudriez être.
6. Agissez comme agirait la personne qui réussit que vous avez décidé de devenir.



Principes pour réussir...

*La seule chose que nous devons craindre est la
crainte elle-même. -F. D. Roosevelt*

Les principes présentés vont sans doute vous sembler familier. Mais posez-vous la question de savoir si vous les appliquez actuellement ? Si ce n'est pas le cas, prenez l'engagement de les mettre en action dès aujourd'hui. Rappelez-vous que les principes agissent que si vous agissez sur les principes.

Comme Jim Rohn le disait, vous ne pouvez pas engager quelqu'un pour faire vos pompes ou vos tractions. Vous devez les faire vous-même si vous voulez en tirer profit. De la même façon, si vous avez une feuille de route, cela reste tout de même à vous à conduire le véhicule pour arriver à destination.

C'est donc de votre responsabilité d'appliquer les bons principes !





Une première action est de lister ce que vous savez que vous devriez faire, mais que vous ne faites pas actuellement.

Vous devez également prendre l'entière responsabilité :

- Les résultats que vous avez actuellement dans votre vie sont le fruit de vos activités.
- Vous devez en assumer la responsabilité.
- Une formule simple est de dire que « Vos résultats = Les événements + Vos réponses ».
- Il faut donc apprendre à répondre correctement aux événements.
- Les personnes qui se sentent « victimes » pensent que « leurs résultats=les événements ».
- Ceux qui réussissent, savent que le résultat dépend de leur réponse à l'événement.
- Faites donc en sorte de trouver les bonnes réponses aux événements qui vous arrivent pour atteindre les meilleurs résultats.

Soyez clair dans votre but dans la vie

- Avoir un but dans la vie signifie que vous faites ce que vous aimez, ce en quoi vous êtes doué et qui est important pour vous.
- Pour déterminer votre but
 - Listez 2 de vos qualités personnelles.
 - Listez une ou deux façons que vous appréciez pour exprimer ces qualités lorsque vous êtes avec d'autres personnes.
 - Supposez que le monde est parfait et décrivez comment il est et comment vous le ressentez. Rappelez-vous qu'un monde parfait est un endroit dans lequel vous éprouvez du plaisir.
 - Combinez les 3 pour en faire une phrase. C'est votre but !

Faites la liste de vos désirs

- Clarifier vos désirs en listant les 30 choses que vous voulez faire, les 30 choses que vous voulez avoir et les 30 choses que vous voulez être avant de mourir.

Ne perdez plus votre temps à cause des autres

- Sachez que la plupart du temps, personne ne pense à vous. Les gens sont trop occupés à se soucier de leur propre vie. Et s'ils pensent à vous, c'est pour se demander ce que vous pensez d'eux.
- Les gens pensent donc à eux et pas à vous. Donc, tout le temps que vous passez à vous soucier de ce que les autres pensent de vos idées, de vos buts, de vos vêtements, de votre coiffure, de votre maison,...est une perte de temps que vous pourriez utiliser à penser et à faire des choses pour atteindre vos objectifs.

Devenez un parano inversé

- Au lieu de penser que tout le monde vous veut du mal, pensez que tout le monde complotte pour vous faire du bien.



- Au lieu de voir chaque difficulté comme négatif, voyez-la comme quelque chose qui vous permet de vous enrichir, de vous améliorer et d'atteindre votre objectif.

Sachez ce que vous voulez, prenez action constamment et vous finirez par y arriver.

- Les personnes qui réussissent, lorsqu'elles prennent l'engagement de faire quelque chose, n'acceptent aucune exception quand cela concerne leurs activités journalières.
- Vous vous êtes engagé à vous lever plus tôt, à faire de la méditation, à faire du sport tous les jours, à passer plus de temps en famille, à manger moins gras ? Sachez que «Middle Class» n'est pas acceptable mais que vous devez appliquer à 100% votre engagement.
- Une fois une action décidée, ne laissez pas l'opportunité à l'hésitation. Faites-la, point barre !

Il n'y a pas de réussite du jour au lendemain

- Ajouter progressivement de nouvelles habitudes dans votre vie, et avec le temps, vous construirez un ensemble de nouvelles habitudes et de disciplines qui vous permettront d'atteindre vos buts.

La formule est simple : faites plus ce qui fonctionne et moins ce qui ne fonctionne pas et essayer de nouveaux comportements pour voir s'ils produisent de meilleurs résultats.

Comment réussir sans changer ?

*Rien n'est impossible, seules les limites de nos
esprits définissent certaines choses comme
inconcevables. -Marc Levy*

Le chemin le plus rapide entre vous et votre objectif n'est pas de vous changer en tant que personne (car cela prend du temps), mais d'être brillant en dépit de vous-même pour trouver le raccourci entre ce que vous êtes et ce que vous désirez.

En effet, si votre plan exige que vous changiez, il y a non seulement peu de chance que cela fonctionne, mais vous devrez également ajouter beaucoup d'étapes et agir d'une position de faiblesse.

Quels sont donc les difficultés et obstacles identifiés par les personnes qui ont réussies et comment ne pas planifier ces obstacles mais les rendre non pertinent et les éviter pour réussir rapidement tel que vous êtes ?

Comment simplifier votre vie et améliorer votre business ?

Vous devez comprendre que vous pouvez réussir et vivre la vie de vos rêves.

Voici les 10 principaux obstacles et comment les éviter



1. **Procrastination**

- Trouvez la façon la plus simple de commencer.
- Décomposer les choses en plus petites tâches : simplifiez.
- Ajoutez un élément temporel et décidez d'une deadline.
- Clarifier le résultat : quel est l'avantage et le désavantage d'arriver au résultat ?
- Utilisez les pressions extérieures pour vous stimuler et vous faire faire le travail exigé.

2. **Surcharge d'information**

- Évitez les sources d'information.
- Repensez vos priorités : vous devez passer plus de temps à faire qu'à penser.
- Au cas où / au bon moment : apprenez au bon moment (quand vous en avez besoin) et pas au cas où !
- Faites quelque chose et itérer : l'information se transforme en connaissance grâce à l'action. Passer moins de temps à apprendre et plus de temps à faire.
- Au lieu d'essayer de tout savoir avant de prendre action, demandez-vous ce que vous avez besoin de savoir au minimum.
- Restreignez le sujet (éviter de trop élaborer, d'aller trop loin)
- Ayez un objectif clair et apprenez ce que vous devez apprendre pour aller de l'avant.

3. **Manque de discipline**

- Ne vous engagez pas dans des discussions internes : ne parlez pas à vous-même à propos de sujets que vous savez que vous devez faire. Faites-le !
- Identifiez les excuses les plus communes : gardez une liste d'excuses que vous utilisez pour ne pas avoir la discipline nécessaire et vous vous rendrez compte que vous utilisez les mêmes excuses constamment. Vous pourrez alors vous alerter lorsque vous les utiliserez.
- Faites un planning et respectez-le.
- Ayez une approche du « maintenant » : planifiez des activités amusantes tout le long de la journée pour avoir des choses dont vous vous réjouissez à l'avance.
- Acceptez votre responsabilité à 100% : en fin de compte, vous êtes responsable à 100% que vous le vouliez ou non.
- Identifiez vos moments de meilleurs rendements dans la journée et ne permettez à personne de vous prendre ces moments.

4. **Perfectionnisme**

- Créez un produit viable au minimum et itérez : vous ne pouvez pas créer le produit parfait du premier coup. Vous devez l'accepter et réaliser que la vitesse de mise sur marché et l'itération vous aide à avoir un meilleur produit dans le temps.



- Faites rapidement des erreurs : croyez en votre méthode pour générer une haute qualité et ne succombez pas à la pression de créer une haute qualité par vous-même. Il faut une méthode, un processus.
 - Vos standards sont moins importants que les standards de marché : vous faites des choses pour le marché et cela doit être les standards du marché que vous devez respecter car le perfectionnisme a souvent de plus grandes exigences que nécessaire.
 - Soyez clair sur ce qui est assez bon.
 - Comprenez quels standards vous utilisez.
5. **Désorienté/accablé**
- Même si vous vous sentez perdu, commencez tout de même.
 - Réduisez le nombre d'options.
 - Satisfaisant VS optimum.
 - Sachez ce que vous voulez et les étapes minimum pour y arriver.
 - Soyez prêt à faire des erreurs : le succès n'est jamais direct.
 - Faites appel à un expert pour avoir des réponses.
 - Eviter les distractions.
6. **Manque de focus/concentration**
- Les décisions doivent être prises, mais elles ne sont pas finales : vous pouvez décider d'être focalisé sur quelque chose aujourd'hui et changer d'avis par la suite.
 - Fixer des critères pour vous aider à choisir ce sur quoi vous focaliser.
 - Ecrivez un plan d'action : pour sortir les étapes de votre tête.
 - Priorisez sur base journalière, hebdomadaire, mensuelle et annuelle : quelle action pouvez-vous prendre aujourd'hui qui est la plus importante et qui vous approchera de votre objectif final.
 - Engagez-vous à mener à bien vos objectifs.
7. **Manque de clarté**
- Comprenez ce que vous voulez.
 - Faites du reverse engineering : de vos objectifs, déduisez les étapes nécessaires pour y arriver.
 - Parlez aux autres : dialoguez pour identifier ce qui est essentiel.
 - Trouvez un exemple à suivre : si vous ne connaissez pas ce type de personne, lisez des biographies et autobiographies.
 - Résumez en une phrase.
 - Prenez plus de temps pour penser.
 - Demandez-vous « pourquoi vous ne l'avez pas maintenant ? » : pour trouver ce sur quoi vous devriez vous focaliser et vous débarrasser des choses qui vous empêchent d'y arriver aujourd'hui.



8. Doute de soi

- Commencez quelque chose aussi rapidement que possible.
- Enregistrez vos victoires et réussites : les choses à propos desquelles vous êtes fier.
- Sachez que c'est un processus et pas un évènement : vous ne devez pas le faire bien, vous devez juste commencer et continuer.
- Visualisez ce à quoi la confiance ressemble.
- Rationnel VS irrationnel : demandez-vous si vos peurs sont rationnelles ?

9. Distractions

- Changez d'environnement.
- Ne permettez pas la même distraction une seconde fois.
- Les priorités des autres personnes ne sont pas les vôtres.
- Réservez votre temps à l'avance.

10. Mauvaise gestion du temps

- Faites ce que vous aimez.
- Minimisez le temps que vous travaillez.
- Ayez des rituels et des routines.
- Créez des systèmes permettant des processus répétitifs.
- Identifiez et éliminez les activités chronophages (qui vous font perdre du temps).
- Estimez la durée d'une tâche.
- Protégez-vous des personnes qui vous font perdre du temps.

Utilisez ces astuces et votre succès est garanti !

Changez qui vous êtes afin d'atteindre vos objectifs

*Les pensées mènent aux émotions, les émotions
mènent aux actions et les actions mènent aux
résultats. -T. HarvEker*

Richesse et paradigme

- Il y a deux choses que vous devez savoir pour créer de la richesse.
 - Où vous êtes et où vous allez: vos résultats actuels et vos objectifs.
- Il est aussi essentiel que vous sachiez qui vous êtes et, ce faisant, que vous compreniez vos paradigmes.
 - Les paradigmes sont une multitude d'habitudes.



- Une habitude est une idée qui a été programmée dans votre esprit subconscient encore et encore.
- Demandez-vous: que croyez-vous et d'où vient cette croyance.



Votre esprit et votre corps

- Les paradigmes modèlent notre logique et contrôlent notre comportement
 - Ils contrôlent votre vie et affectent vos objectifs.
 - Ils contrôlent vos perceptions.
 - Ils contrôlent votre temps.
 - Ils contrôlent vos résultats.



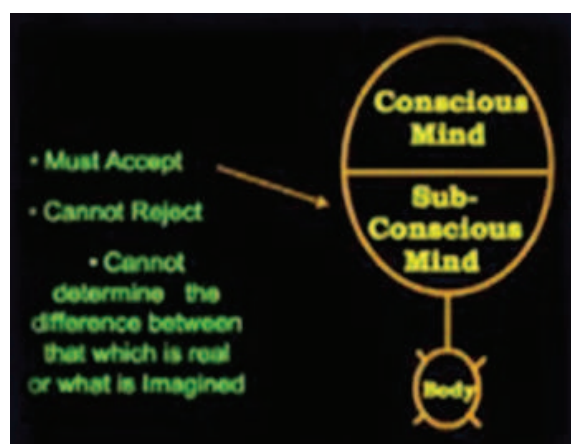


Votre esprit, votre corps et vos résultats

- Par exemple, le paradigme selon lequel pour devenir riche vous devez travailler dur est un de ces paradigmes erronés parce que travailler est le plus mauvais moyen de faire de l'argent.
- Le monde dans lequel vous pouvez travailler dans la même compagnie jusqu'à la retraite est révolu.
- C'est maintenant le monde des entrepreneurs. Créez votre propre revenu.
- Comprenez que ce que vous gagnez aujourd'hui est le reflet de votre actuel paradigme.
- La loi de l'attraction répond au paradigme.
- Votre capacité à gagner de l'argent est déterminée par vos paradigmes.
- Vous n'apprenez pas comment gagner de l'argent lorsque vous êtes à l'école, parce que les professeurs ne connaissent pas la réponse à la question.
- Les gens riches ont toujours des sources multiples de revenus.
- Il y a des règles pour réussir: étudiez vos propres habitudes et changez-les.

Comprenez votre paradigme: qui vous êtes

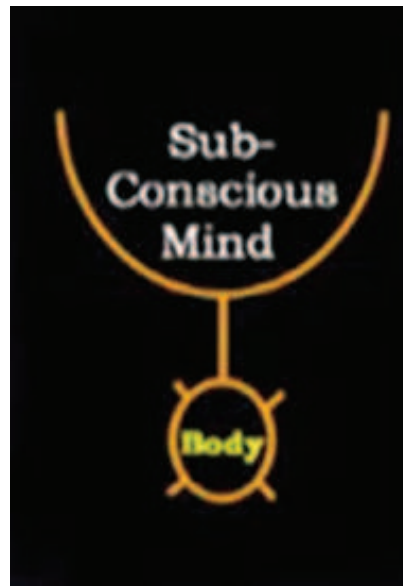
- Vous devenez ce à quoi vous pensez.
- Un paradigme est un processus de pensée, un conditionnement subconscient.
- Un paradigme peut vous faire ou vous casser.
- Pour vivre vos rêves, vous avez besoin d'un nouvel idéal économique.
- Votre esprit est composé de
 - L'esprit conscient: l'esprit pensant, l'esprit éduqué, l'intellect vous permet de choisir, d'accepter ou de rejeter ce qui vous vient en tête, et est à l'origine des idées et des images.
 - L'esprit subconscient: l'esprit émotionnel qui ne peut pas rejeter, qui doit accepter, qui ne peut faire la différence entre ce qui est réel et ce qui est imaginé.





L'esprit conscient - L'esprit subconscient

- Vous, quand vous étiez un tout jeune enfant



L'état d'enfance

- Quand vous modifiez votre paradigme, vous vous connectez à un monde entièrement différent.
- Au fur et à mesure que vous changez vos paradigmes, des options s'offrent à vous et donc de l'espoir, mais vous devez choisir la bonne tonalité.
- Vous pouvez penser consciemment à une chose mais, subconsciemment, vous pouvez être contrôlé par une autre idée.
- Si vous voulez changer vos résultats, vous devez changer votre paradigme.
- Vous êtes responsable de comment vous vous sentez
 - Si vous voulez changer vos résultats, vous devez changer d'état d'esprit.
 - Le désir est le déclencheur.



Soyez responsable de ce que vous ressentez



- Un changement de paradigme est un changement radical dans les suppositions de base dans son approche envers quelque chose.
- Pour avoir la capacité de modeler votre futur, vous devez vouloir changer votre paradigme.

Changez votre paradigme: changez qui vous êtes

- La volonté vous donne la capacité de vous concentrer.
- Le paradigme se forme par la répétition de l'information.
- Le paradigme se change par la répétition de l'information.
- L'école vous prodigue un savoir de valeur. Toutefois l'école ne vous a jamais enseigné à modifier vos vieux paradigmes. C'est pourquoi, souvent, vous ne faites pas ce que vous savez déjà comment faire.
- Comme votre paradigme actuel vous permet de faire des choses qui donnent des résultats, vous devez vous doter d'un nouveau paradigme qui vous donne les nouveaux résultats que vous voulez.
- Pensez à ce que vous voulez (consciemment), changez votre paradigme et, comme le corps exprime le paradigme, vous attirerez les résultats désirés.
- La loi de l'attraction est une loi secondaire. La première loi est la loi de la vibration.
 - Vous devez transformer l'image de ce que vous voulez en votre nouveau paradigme et l'imprimer dans votre esprit subconscient en prenant la décision. Décidez de comment vous allez vivre et forgez vos nouvelles habitudes.



La loi de l'attraction



- L'essentiel est de garder l'essentiel essentiel et l'essentiel concerne le mode de vie, la contribution et comment vous voulez passer vos journées.
- Ce que vous voulez vraiment est ce qui peut changer votre vie.
- Le corps est l'expression de l'esprit.
- Lorsque vous imprimez une idée dans votre esprit subconscient votre corps vibrera avec elle.
- Pour pouvoir modeler votre futur, vous devez vouloir et être capable de changer votre paradigme.
- Pour changer votre paradigme vous devez répéter encore et encore.

Vos objectifs: où vous allez

- Pourquoi nous fixons-nous des objectifs: nous devons nous fixer des objectifs pour grandir en tant qu'individu.
- Comment fixons-nous des objectifs: Le problème est que, lorsque vous étiez enfant, vous vouliez du fantasme, mais vos parents vous ont appris que ce n'était pas possible et vous étiez aussi puni à l'école lorsque vous rêviez; alors vous avez créé un paradigme, un paradigme limité.
 - Il existe 3 paramètres majeurs
 - A : Le savoir - vos résultats présents
 - B : Le plan - ce que vous croyez pouvoir faire
 - C : Le fantasme - ce que vous voulez vraiment
- Aujourd'hui, quand vous songez à l'accomplissement d'un objectif, vous vous placez en A et essayez d'atteindre le B bien limité.
- Les gens ne résistent pas au changement, ils résistent à être changé, alors ils vont de A à B et de B à A.
- Si vous voulez gagner, vous devez fantasmer et aller du fantasme à la théorie.
- Le fantasme est votre imagination, la théorie votre capacité de raisonnement.
- Vous devez voir votre fantasme, y croire et le faire.
- Vous devez savoir où vous allez, mais pas nécessairement comment vous allez y parvenir. Faites-le, juste un pas à la fois: sachez où vous allez et sachez que vous allez y arriver.
- Il ne s'agit pas de l'objectif, mais du désir que vous en avez. Vous devez réellement le vouloir.
- Il ne s'agit pas de la taille de l'objectif, mais de la puissance de la volonté.
- La discipline est la capacité de vous donner un ordre et de le suivre.
 - Désir et discipline doivent être connectés.



Affirmations puissantes

Il faut tendre vers l'impossible : les grands exploits à travers l'histoire ont été la conquête de ce qui semblait impossible. -Charlie Chaplin

Les affirmations puissantes font une grande différence dans votre esprit inconscient et dans votre capacité à attirer tout ce que vous voulez dans votre vie. Elles vous permettent de sentir, de manière certaine et confiante, que vous avez tout ce dont vous avez besoin pour accomplir le travail et les objectifs de votre vie.

Vous pouvez reprogrammer votre esprit inconscient en répétant chaque matin et/ou chaque soir les affirmations suivantes. Au bout d'un certain temps vous ne ferez pas qu'y croire, vous commencerez d'agir en cohérence avec chacune d'entre elles :

- Je suis un génie et j'utilise ma sagesse quotidiennement.
- Chaque jour, dans tous les domaines, je deviens meilleur et meilleur encore.
- Je suis curieux, créatif, j'aime m'amuser et j'ai l'esprit d'aventure.
- J'ai la capacité hors du commun d'accomplir tout ce que je choisis et désire.
- Je suis engagé, déterminé et passionné dans ce que je fais.
- Je suis très concentré et suis persévérant.
- J'ai une énergie incroyable et j'ai le focus nécessaire pour accomplir les objectifs de ma vie.
- Ma vie est un chef-d'œuvre.
- Je médite chaque jour et baigne constamment dans la vibration de la richesse et de la réussite.
- Je visualise tout ce que je désire et j'ai le contrôle complet de ma vie.
- Je me sens à présent très heureux et suis en paix avec moi-même.
- J'ai de l'énergie physique et mentale en abondance et je me sens et ai l'air fantastique.
- Je suis en meilleure santé que je ne l'ai jamais été.
- Je suis à présent en parfaite santé physique et mentale.
- Ma santé, ma force et mon énergie sont au niveau optimal.
- J'ai l'air et je me sens au mieux de ce que j'ai jamais été.
- J'accomplis systématiquement tous mes objectifs professionnels.





- Je suis une personne intelligente qui s'y connaît en affaires.
- J'ai un talent unique pour accomplir tous mes objectifs professionnels.
- Les gens aiment faire des affaires avec moi.
- Je prodigue toujours à mes clients et à mes consommateurs de la valeur en abondance.
- Je ne me consacre qu'aux activités génératrices de hauts revenus et qui ont un impact maximal afin d'assurer la croissance de mon entreprise.
- Je délègue facilement aux autres toutes les tâches à bas revenus.
- Je sais me débarrasser à présent de tout sentiment d'accablement que je pourrais ressentir.
- Je vis chaque jour avec passion et détermination.
- Je réussis tout ce que j'entreprends.
- Je respecte mes capacités et je réalise systématiquement mon potentiel.
- J'ai toujours plus que suffisamment d'argent pour tout ce dont j'ai besoin.
- L'argent afflue toujours vers moi en provenance de nombreuses sources.
- Ma vie est à présent pleine de prospérité et d'abondance.
- Je réalise aisément mes objectifs et mes rêves.
- Je suis absolument confiant et sûr de toutes mes décisions.
- Je suis excellent en affaires.
- Je suis riche et je réussis tout ce que je fais.
- J'utilise ma richesse et ma prospérité de manière avisée.
- J'ai à présent tous les outils et toutes les ressources nécessaires pour accomplir chacun et tous les objectifs et les rêves de ma vie.
- Je suis un créateur puissant et plein de ressources.
- Je suis absolument certain que je peux générer n'importe quel revenu que j'ai choisi de générer.
- J'ai à présent toutes les ressources nécessaires pour devenir multimillionnaire.
- La large abondance qui afflue dans ma vie me permet tous les luxes que je désire.
- Je suis un créateur puissant et plein de ressources et j'attire toute la richesse et toutes les opportunités que je veux afin d'atteindre maintenant la réussite financière que je désire.
- J'ai, à l'instant présent, toutes les compétences professionnelles, l'intelligence et les contacts dont j'ai besoin pour faire de ma vie un chef-d'œuvre.
- Je mérite de gagner de l'argent facilement et en abondance.
- Je mérite le bonheur et la prospérité.
- J'accomplis tous mes objectifs financiers aisément.
- J'ai la liberté complète de mon temps.



La compétence la plus importante de ceux qui réussissent

Exposez-vous à vos peurs les plus profondes et après cela, la peur ne pourra plus vous atteindre. -Jim

Morrisson

- Pourquoi les gens étudient-ils, achètent-ils des cours, suivent-ils des séminaires et n'agissent-ils pas et n'utilisent-ils pas les conseils qu'ils ont reçus? Pourquoi les gens n'arrêtent-ils pas de fumer même s'ils savent qu'ils ont un cancer des poumons?
- Il y a 2 raisons majeures qui font que les gens ne commencent pas, même s'ils savent:
 - La peur.
 - Le manque de raisons suffisamment fortes pour y donner suite.
- Les gens touchent généralement le fond ou se retrouvent le dos au mur avant de réaliser cette avancée décisive.
- Généralement les gens sont dans une situation de désir et non de nécessité parce ce qu'ils sont déjà satisfaits de leur vie.
Pour quelqu'un dont la vie est déjà excellente, la percée vient en conditionnant son esprit tous les jours, en écoutant un modèle, en créant des rituels quotidiens qui l'aideront à accéder à l'objectif désiré.
- Une manière de devenir ambitieux est d'élever vos standards et la manière d'élever vos standards c'est de vous améliorer.
- Trouvez votre "Pourquoi", démarrez des rituels quotidiens qui vous aident à accomplir votre objectif un pas après l'autre.
- Quel est le Graal sacré entre quelqu'un qui agit et quelqu'un qui n'agit pas: la certitude.
- Si c'est quelque chose que vous devez absolument accomplir, même si vous ne savez pas comment l'accomplir, vous trouverez.
- A cause de leurs croyances, les gens se limitent, sous-estiment leur potentiel et n'obtiennent que des résultats médiocres.





- Cette boucle explique pourquoi les riches deviennent plus riches et les pauvres plus pauvres.
- L'essence est la manière dont vous créez la certitude lorsque le monde ne vous la donne pas.
- Une façon de créer la croyance est d'avoir déjà le résultat en tête. Vous créez ainsi la croyance puis vous vous verrez avec un potentiel différent.
- Vous devez être obsédé par le résultat pour le faire advenir.
- Nous sommes définis par nos rituels, aussi si nous voulons vraiment quelque chose, nous ne devons pas abandonner les rituels qui nous aident à atteindre l'objectif.
- Il faut du courage pour croire en quelque chose.
- Si vous voulez quelque chose, regardez les gens qui ont atteint ce résultat et faites comme eux. N'essayez pas de réinventer ou de faire quoi que ce soit d'autre.
- Votre vie change au moment où vous le décidez.
- *Faites en sorte qu'aujourd'hui ne soit pas comme hier et demain sera différent à jamais.*