

# Brisez vos chaines, Sortez de la masse

Des révélations sur votre potentiel  
qui pourraient bien  
changer votre vie !



**Johann Yang-Ting**  
[www.b2zen.com](http://www.b2zen.com)

**Merci d'avoir téléchargé ce livre**

**Bonne lecture !**

**Ce livre vous est proposé par Johann Yang-Ting**

**([Cliquez-ici pour en savoir plus sur l'auteur...](#))**

### **Blogs :**

**[www.jyangting.com](http://www.jyangting.com)**

**[www.b2zen.com](http://www.b2zen.com)**

**[www.pro-influence.com](http://www.pro-influence.com)**

### **Rejoignez la discussion sur :**

**Facebook : [www.facebook.com/B2ZEN](http://www.facebook.com/B2ZEN)**

**Twitter : [www.twitter.com/Gohann972](http://www.twitter.com/Gohann972)**

**Youtube : [www.youtube.com/user/gohann972](http://www.youtube.com/user/gohann972)**

**Google+ : [+JohannYangTing](https://plus.google.com/+JohannYangTing)**

### **Livres du même auteur :**

**<http://www.jyangting.com/mes-livres/>**

**CHANGEZ! : 7 étapes pour libérer votre potentiel et devenir  
entrepreneur de votre vie**

**7 leçons de vie que vous enseigne la Thaïlande**

**GAMENTREPRENEUR**

**Programmes de coaching et formations :**

**[http ://www.jyangting.com/formations/](http://www.jyangting.com/formations/)**

## **Avant de commencer, j'ai une chose très importante à vous dire...**

Vous êtes extraordinaire, vous êtes plus fort que vous le pensez, vous avez un pouvoir illimité en vous dont vous ne connaissez même pas la portée. Je vais vous montrer dans ce livre comment justement libérer ce potentiel.

### **Extraordinaire ?**

OUI ! Si vous lisez ce livre, c'est que vous êtes extraordinaire, exceptionnel !

Vous avez envie de prendre votre vie en main, vous avez pris l'initiative de reprendre la maîtrise de votre vie en commençant à lire ce livre, ça fait déjà de vous quelqu'un d'exceptionnel, car très peu de personnes prennent cette initiative.

Pourquoi très peu de personnes prennent l'initiative de changer leur vie ?

### **De vous à moi...**

Avant de vous l'expliquer, laissez-moi vous dire quelque chose...

Je ne suis pas là pour vous faire miroiter richesse ou style de vie paradisiaque. Je ne suis pas là pour exposer ma richesse, une super voiture ou encore une villa de rêve près de la mer.

J'ai écrit ce livre comme ci je vous parlais. Je ne vais pas utiliser de mots compliqués, je souhaite juste vous parler comme ci j'étais à vos côtés, comme à un ami, vous conseiller, vous ouvrir les yeux sur votre potentiel, sans langue de bois. Je ne suis pas meilleur que vous ou plus intelligent, j'ai juste fait le choix, il y a quelques années, de mener une petite révolution contre la peur, le doute et le pessimisme afin de poursuivre mes rêves, et aider les autres à y parvenir aussi à leur tour.

Si vous avez déjà vu [la vidéo](#) dans laquelle j'explique ma vision de la réussite, vous avez compris que la réussite n'est pas la même pour tout le monde, le reste ce sont des schémas qu'on vous fait miroiter pour vous faire détester votre vie actuelle et envier quelque chose de meilleur.

Vous avez déjà tous les éléments à votre disposition pour être heureux et épanoui, il va juste falloir prendre conscience de tout le potentiel que vous avez en vous et en ce qui vous entoure.

Chacun possède sa propre conception de la réussite, je suis là pour vous aider à trouver votre voie ou poursuivre celle que vous entreprenez pour que vous soyez épanoui dans ce que vous faites.

Mon but est de vous aider à vous libérer des deux prisons qui enferment votre potentiel: vous-même et l'environnement négatif dans lequel vous vivez. En fait, vous êtes aussi puissant, mais aussi enchaîné qu'un éléphant...

### **Éléphant ?**

Lorsqu'un éléphant sauvage est capturé, les dompteurs de l'Inde ont une technique très troublante pour dompter cette puissance de la nature. En effet, ils se munissent d'une énorme chaîne et attachent une des pattes de l'éléphant à un piquet profondément planté dans le sol. L'éléphant, alors, se débat des semaines et des semaines, criant, rageant, hurlant, pour retrouver la liberté de ses mouvements.

Les dompteurs peuvent mesurer la puissance dont disposait l'éléphant, à la durée de sa "contrariété", alimentée par la force de sa colère et de son désespoir, tirant sans cesse sur la chaîne le liant au piquet. Dans tout ce processus, les dompteurs lui apportent nourriture et eau, lui parlent. Au gré des semaines, l'énergie et la force de sa rage diminuent.

À un moment, les dompteurs retirent la chaîne pour mettre une solide corde. Ils laissent l'éléphant avec cette corde pendant plusieurs jours.

Ensuite, au bout d'un temps, ils mettront une corde plus fine. Puis une autre plus fine. Oui, à la fin, l'éléphant adopte un comportement troublant, il ne tire plus sur la corde. On pourrait dire qu'il en arrive à la croyance qu'il ne pourra jamais se détacher de ce lien et il décide de ne dépenser aucune énergie pour changer ce qu'il lui paraît interchangeable.

Et dans son « raisonnement », l'éléphant, se fait à l'idée, à la croyance qu'il n'y a aucune différence entre la chaîne et la corde toute fine dont il pourrait se libérer d'une simple pichenette. Le caractère interchangeable du lien au piquet est inscrit dans son esprit.

Ainsi, les dompteurs parviennent à disposer de cette masse de puissance capable de détruire une maison et l'attachent n'importe où à l'aide d'une simple et fine ficelle.

Cette petite histoire peut inspirer certaines réflexions : dans le système dans lequel nous vivons, à combien d'"indétachables" ficelles sommes nous, en apparence, "attachés" ?

Vous êtes cet éléphant. Vous avez une force extraordinaire, un potentiel extraordinaire, mais qui a été emprisonné au fur et à mesure par l'éducation, l'environnement, le système...

L'environnement, l'éducation vous orientent vers de l'exécutif. Nous évoluons dans un système qui ne souhaite pas libérer le potentiel des Hommes, mais l'emprisonner pour les exploiter et en faire des esclaves qui se croient libres. Cette illusion de liberté est une prison avec des barreaux invisibles.

### **Ce n'est pas si mal !**

Beaucoup de personnes sont conscientes d'être enchainées, mais aiment quelque part cette situation.

Êtes-vous pleinement satisfait de votre situation ou voudriez-vous du changement sur certains points de votre vie ?

N'avez-vous pas l'impression que vous avez une mission plus importante dans votre vie ?

Vous sentez-vous réellement libre ?

Un sondage a montré qu'en France plus de 70% de la population souhaite changer de vie. Je ne sais pas pour vous, mais moi je trouve cela énorme ! Mais qui prend vraiment l'initiative de vaincre ses peurs et ses doutes pour changer ?

Beaucoup sont conscients qu'ils exploitent qu'une infime partie de leur potentiel.

Beaucoup se contentent d'une vie moyenne en se disant que ça pourrait être pire.

Beaucoup acceptent d'être emprisonnés et se complaisent dans cette situation.

Après tout, «ce n'est pas si mal !» Autour du piquet auquel ces gens sont enchaînés, ils reçoivent la «sécurité». Une zone de confort s'est construite peu à peu dans cette petite prison.

Tant que l'éléphant est nourri et entretenu par son maître, pourquoi prendre le risque de s'échapper ? Pourquoi quitter ce confort douillet ?

L'éléphant sait qu'il n'est pas heureux, mais il est aussi animé par le doute, la peur et le risque que s'il essaie de trouver mieux, il risque aussi de trouver bien pires.

Mais c'est aussi comme ça que le doute et la peur de ce qu'il y a au-delà des chaînes l'empêchent de trouver la liberté, de vivre la vie dont il rêve, sans ces chaînes.

La peur et le doute sont tellement puissants chez certains qu'ils sont capables de passer toute leur vie à faire une activité qu'ils n'aiment pas du matin au soir, cinq jours par semaine, dans le but de s'assurer une retraite paisible... pour les chanceux qui arrivent jusque là...

Car oui, le plus grand mal de notre époque est de s'inquiéter de l'avenir au point de sacrifier son présent. Voulez-vous être esclave des doutes concernant un avenir incertain ou profiter d'un présent que vous contrôlez et dont vous disposez ? Vous voulez profiter maintenant ? Tout de suite ? Ou attendre encore des années ?

Tous les signaux vous montrent que vous devez changer, ils vous montrent que votre situation ne vous plait pas. Mais plus vous allez douter, moins vous osez changer. Le doute vous pousse à accepter votre situation, aussi difficile soit-elle, car ce n'est pas si mal finalement... Et puis ça ira peut-être mieux plus tard ? En même temps, comment une situation peut-elle changer, si vous ne changez pas vous-même ?

Combien de temps allez-vous vous dire «ce n'est pas si mal», au lieu de vous dire «c'est génial» ?

Si vous n'êtes pas à l'aise dans ce système, si vous vous voulez vous détacher de ce système d'éducation, de l'emploi et gagner votre liberté, si vous voulez changer de situation, il va falloir changer vous-même...



## **Ce n'est pas votre faute !**

Vous avez un potentiel énorme, mais personne ne vous a montré comment l'utiliser, on vous a plutôt montré comment le tuer, l'emprisonner peu à peu.

L'école ne vous a pas appris à avoir confiance en vous, à être créatif, à réfléchir par vous même... Elle vous a appris à suivre des schémas. On vous apprend à garder gentiment vos chaines, à vous satisfaire du peu, de la médiocrité, car vous n'avez de toute façon pas les capacités d'avoir plus. Dès l'entrée dans les petites classes, on vous attache à des cordes: des comportements semblables à l'usine (horaires à respecter, discipline, alternance entre long travail et petites pauses...)

Pensez comme tout le monde, suivez les codes de la société et vous serez accepté et intégré. Si vous sortez des sentiers battus, c'est à vos risques et périls. Voici ce qu'on vous apprend depuis tout petit. Vous devez suivre le troupeau, vous y conformer ! Sans quoi vous serez marginalisé.

Vous devez rentrer en compétition avec les autres à l'école, obtenir les meilleures notes, intégrer les meilleures écoles pour après attendre le sommet de la hiérarchie sociale. Toute la pression qu'on vous met sur les épaules concerne votre avenir, la peur de ne pas réussir !

Mais sérieusement, qui rêve vraiment d'une vie moyenne ? Une vie comme tout le monde ? Une vie de rêves déçus ? Une vie de manque ? Une vie avec l'espoir d'obtenir une situation meilleure ?

Avez-vous envie de vous réveiller chaque matin en vous disant encore que vous méritez mieux ? Que vous avez une autre mission sur cette Terre ?

Voulez-vous continuer à regretter de ne pas avoir «osé» explorer ce qu'il y a au-delà de cette prison de doute et de peur ?

N'avez pas cette curiosité de tester vos limites pour voir toutes les grandes choses que vous pouvez accomplir ?

Vous avez la chance de pouvoir changer, de pouvoir évoluer, comme toutes espèces vivantes sur cette Terre.

Mais il est temps de libérer votre potentiel, d'arracher cette chaîne qui vous maintient et commencer à vous élever au-dessus de cette masse ...

### **Où en êtes-vous ?**

Si vous lisez ce livre, c'est que vous avez un objectif en tête, vous attendez quelque chose dans ce qui va suivre.

Mais avant, il faut déjà savoir d'où vous partez, ce qui fait, à l'heure actuelle, que vous avez besoin de changement.

Peut-être que:

Vous souhaitez retrouver plus de confiance en vous

Vous souhaitez avoir plus de revenus pour équilibrer vos finances

Vous souhaitez avoir de meilleures relations avec les autres

Vous souhaitez une meilleure santé et forme physique

Vous poursuivez un rêve que vous voudriez voir aboutir

Vous voulez laisser une trace dans l'histoire en apportant votre contribution au monde

Vous voulez plus profiter de ce que la vie peut vous apporter

Vous souhaitez aborder un changement d'orientation

Vous voulez tout simplement vous épanouir dans ce que vous faites

Quel que soit votre objectif ou votre rêve, vous savez l'investissement que cela représente en terme de temps et d'énergie, mais aussi en terme de risques. Poursuivre un rêve vous demande de dépasser les obstacles et les peurs pour accomplir de grandes choses.

Je sais ce que c'est que d'avoir peur de l'échec ou d'être bloqué dans une situation qui semble sans issue. Je vous raconterai mon histoire un peu plus loin, vous verrez comment j'ai transformé le pire événement de ma vie en boost quotidien.

Vous allez exploser les chaînes du manque, de la peur et du doute et vous élever au-dessus de cet environnement négatif qui vous tire vers le bas.

### **Voulez-vous vivre ou survivre ?**

### **Comment en êtes-vous arrivé là ?**

Connaissez-vous l'histoire de la grenouille ?

*«Une fois par an, dans le monde des grenouilles, une course était organisée. Tous les ans cette course avait un objectif différent. Cette année-là, il fallait arriver au sommet d'une vieille tour.*

*Toutes les grenouilles de l'étang se rassemblèrent pour les voir et les encourager.*

*Et la course commença ...*

*Une fois la course engagée, les grenouilles ne croyaient pas possible que les concurrents atteignent la cime de la tour.*

*Et toutes les phrases que l'on entendit furent :*

*« Impossible ! Elles n'y arriveront jamais ! » et on pouvait encore entendre ci et là :*

*« Leur physiologie ne leur permet pas d'y arriver ! »,*

*« Elles vont se dessécher avant d'y arriver »,...*

*Les grenouilles commencèrent à se décourager les unes après les autres.*

*Toutes, sauf quelques-unes qui, courageusement, continuèrent à grimper.*

*Et les gens continuèrent à crier :*

*« Vraiment pas la peine ! Personne ne peut y arriver, regarde, elles ont presque toutes abandonné ! »*

*Et les dernières grenouilles s'avouaient vaincues, sauf une qui continuait de grimper envers et contre tout.*

*Seule et au prix d'un énorme effort, atteignit la cime de la tour...*

*Les autres, stupéfaites, voulurent savoir comment elle y était arrivée.*

*L'une d'entre elles s'approcha pour lui demander comment elle avait réussi l'épreuve*

*Et elle découvrit...*

*Qu'elle était sourde !»*

Ne devenez pas forcément sourd comme cette grenouille, mais changez ce que vous écoutez et placez un filtre.

### **Qu'est ce que vous entendez régulièrement ?**

Les médias vous disent que le monde va mal, que c'est la crise, que vous devez cotiser plus, que les autres sont méchants... Bref, rien n'est dit pour vous encourager.

Vous en doutez ? Regardez cette chaine: <http://www.dailymotion.com/sas/jtn>  
Visionnez les journaux d'il y a 20 ans et 10 ans, et vous verrez que...

On parle toujours de guerre, de crise, de corruption, de problèmes politiques, économiques, sociaux, de catastrophes... et le peu de positif dont on vous parle est bien souvent relatif au sport ou à des sujets superficiels.

Si on en croit les médias depuis des décennies, le monde va mal, les étrangers sont mauvais, c'est la crise, les gens sont corrompus... bref pardonnez l'expression, mais:

### **C'est la merde !**

L'environnement vous fait croire que vous êtes petit, que vous allez rester dans la médiocrité, que vous ne pouvez rien faire pour vous en sortir.

Vous êtes conditionné au manque et à la restriction jour après jour, d'ailleurs on vous rappelle que vous devez «serrer la ceinture» pendant que d'autres s'enrichissent sur votre tête.

Regardez toutes les couvertures des journaux, regardez les titres, regardez ce dont on vous parle dans le journal télévisé, écoutez ce qu'on vous dit à la radio... tout est fait pour vous plomber le moral. Et pourtant c'est votre moral qui fait tout.

### **Vous êtes ce que vous consommez !**

Ce que vous consommez tous les jours va déterminer vos pensées, qui vont déterminer vos choix et vos actions et donc vos résultats.

Si vous voyez tous les jours que le monde est dangereux, vous ne partirez jamais en voyage.

Si vous entendez tous les jours que c'est la crise, vous ne créerez jamais votre entreprise.

Si vous entendez tout le temps des histoires de corruption, vous ne ferez jamais confiance à personne.

Si vous voyez des gens qui souffrent et galèrent, vous penserez que c'est également votre sort et que c'est inévitable.

### **Tout cela fait peur...**

C'est normal d'avoir peur, la peur est une réaction de survie. Mais cette peur vous pouvez la contrôler, vous pouvez la dompter. N'oubliez pas que: ne pas avoir peur c'est de la folie, surmonter ses peurs c'est du courage.

Tout ce qui est nouveau, inconnu, différent est considéré comme une menace à affronter. Et pourtant tout se passe dans votre tête....

En fait la plupart des peurs que nous avons ce sont des projections que nous créons. On imagine le pire qui pourrait arriver et on se fait déjà des films, des scénarios catastrophes dignes des films hollywoodiens.

Mais plus vous consommez du négatif, que vous fréquentez des gens négatifs et plus vous bombardez votre cerveau de toutes ces sources négatives, plus vous aurez peur, plus vous serez paralysé et moins vous avancerez dans votre vie en restant dans votre zone de confort.

Il faut vous réveiller, il faut prendre votre vie en main et arrêter d'être ce qu'on veut que vous soyez, soyez qui vous voulez être !

### **STOP !!!!**

Comment voulez-vous être motivé et positif, si tout votre environnement ne l'est pas ?

Comment voulez-vous croire à la réussite, si ceux autour de vous sont les rois de l'abandon ?

Comment voulez-vous croire en vous, si on vous dit que vous êtes incapable d'accomplir de grande chose ?

Qu'est-ce qui peut vous motiver à vous réveiller chaque matin de bonne humeur, prêt à relever de nouveaux challenges ?

Il n'y a pas de secret... Il va falloir changer vos «inputs». Vous allez remplacer la foule qui décourage la grenouille (vous) par des supporters et des coachs qui vous encouragent à continuer.

Chaque matin, je vais faire du sport en extérieur en écoutant des musiques inspirantes. Chaque soir, je lis un livre inspirant. Chaque semaine, je téléphone ou je skype des personnes positives et inspirantes. Dès que je peux, j'écoute des audios motivants de grands coachs internationaux comme Anthony Robbins. Je m'arrange toujours pour consommer régulièrement du positif pour garder la pêche.

Vous avez compris ! Si vous voulez plus de pensées positives, vous devez consommer plus de positif. Vous verrez que le monde deviendra tout de suite beaucoup plus beau, et votre sort plus positif.

Il ne s'agit pas d'ignorer ce qui ne va pas, il s'agit de passer au-dessus. Ce que vous voyez dans les médias, vous ne pouvez pas agir directement dessus. Vous devez placer les bons filtres pour ne pas vous laisser ralentir par ce qui ne va pas, mais vous laisser tirer vers le haut par ce qui va bien !

### **Vous devez muscler votre mental ! Comme un sportif de haut niveau...**

Les grands sportifs, les maîtres en arts martiaux, les «experts», quel que soit le domaine, ont deux points communs: le conditionnement et la répétition.

Le problème, comme vous l'avez vu, c'est que vous avez été conditionné et entraîné à être dans le doute et la peur. Il va falloir faire de la rééducation.

Comment font les sportifs ?

Ils répètent sans cesse les mêmes exercices pour se muscler, les mêmes mouvements pour se perfectionner. Ils se conditionnent à gagner, à tenir, à puiser dans leurs ressources pour dépasser leurs limites.

Je pratique les arts martiaux depuis tout petit. J'ai fait de la compétition pendant dix ans, et je dois avouer que répéter encore, encore et encore la même chose devient vite pénible, et pourtant je continue à le faire.

Tout comme les sportifs, je continue à répéter pour me perfectionner. S'améliorer, c'est s'entraîner, répéter, persévérer. Car si vous voulez muscler votre mental, il ne va pas falloir s'arrêter au premier obstacle. Les gagnants persévèrent...

### **Mais pourquoi ils continuent ?**

#### **Qu'est-ce qui les pousse à toujours repousser leurs limites sans abandonner ?**

Ils ont une volonté inébranlable, une volonté à toute épreuve qui les pousse à toujours dépasser leur limite, dépasser la lassitude et dépasser les barrières.

Votre mental est comme un muscle, vous devez l'entraîner et le renforcer. Si vous arrêtez le sport pendant plusieurs jours, ou pire, si vous passez un mois

dans un lit sans bouger, vous perdrez peu à peu de votre masse musculaire, et quand viendra le moment de vous lever, vous serez faible voire incapable de marcher.

Le mental est pareil, si vous ne l'utilisez pas, si vous ne l'entraînez pas, vous perdrez votre volonté et votre courage peu à peu. Comme pour les sportifs qui doivent faire de la rééducation après une blessure, vous devez rééduquer votre mental.

Vous avez certainement remarqué que les personnes les plus fortes sont celles qui ont su faire face à beaucoup d'épreuves dans leur vie. Certaines sortent grandiées des expériences douloureuses, d'autres se retrouvent au fond du gouffre.

### **Mais qu'est-ce qui différencie les deux ?**

Des études ont montré que les personnes dépressives n'ont pas plus de problèmes que les personnes optimistes, c'est juste qu'elles ne savaient pas surmonter ces problèmes.

Nous ne sommes pas tous égaux face aux difficultés, voilà pourquoi il faut s'armer et s'entraîner à les affronter.

### **Comment se relever plus fort après une chute ?**

Là vous attendez peut-être une réponse magique ? Un grand secret pour toujours sortir gagnant de toutes les épreuves... Et bien voici la réponse:

Il faut en faire le choix.

Quand vous êtes à terre, quand vous tombez, vous avez deux choix:

Rester à terre

Vous relever

Ce choix vous appartient à vous et à vous seul. Oui, quelqu'un peut vous aider à vous relever, oui quelqu'un peut vous tendre la main et vous motiver, mais vous devrez toujours faire le choix de donner cette petite impulsion dans vos jambes pour vous mettre debout, avec ou sans aide.

Pourtant, nous croyons bien souvent ne pas avoir le choix...

Il y beaucoup de personnes qui parlent ainsi, et peut-être que c'est aussi votre cas:

- Je dois travailler
- Je suis obligé de trouver un travail
- J'ai l'obligation de payer mes impôts
- Je dois finir cet article pour ce soir
- Il faut que j'aille faire des courses

Ces formulations vous semblent banales ? Normales ? Moi j'y vois un énorme problème:

Les:

- Je dois...
- Je suis obligé...
- J'ai l'obligation...
- Il faut que...

Tout cela tient du devoir, et non du vouloir. En gros, vous faites les choses parce que vous êtes obligé et non parce que vous choisissez de les faire.

Cela change tout !

Le problème de ces obligations est que vous êtes motivé par le bâton ou la carotte, mais pas par votre coeur.

- Vous devez aller travailler pour gagner de l'argent et survivre.
- Vous devez payer des impôts pour éviter la punition.
- Vous devez finir un article pour tenir votre engagement.
- Vous devez faire les courses pour vous alimenter.

Au final, vous agissez par obligation et non par plaisir ou par choix.

La volonté ne naît pas dans l'obligation, car une obligation ne vous fera pas persévérer.

### **On a toujours le choix !**

Accepter d'avoir le choix c'est accepter d'être responsable de votre vie. D'ailleurs la première étape pour prendre votre vie en main est d'accepter que vous avez le choix.



Vous ne devez pas travailler, vous choisissez de travailler. Vous pouvez très bien ne pas travailler en assumant la situation ou les conséquences derrière, mais vous choisissez de le faire.

Vous choisissez de payer des impôts, vous pouvez très bien frauder ou assumer les sanctions ou aller vivre dans une grotte, mais vous choisissez de vous adapter au système.

Vous choisissez d'écrire un article. Après tout, c'est votre création donc vous choisissez de l'écrire avec vos mots.

Vous choisissez d'aller faire des courses. Vous pourriez très bien rester chez vous et commander une pizza.

On peut aller plus loin: vous choisissez de manger, vous pourrez très bien décider d'arrêter de vous alimenter.

Prendre conscience que tout est issu de vos choix change totalement votre façon d'aborder la vie.

Cette façon de penser change votre rapport à votre vie et à vos actes quotidiens. Vous n'êtes plus dans le devoir, mais dans le choix.

Acceptez que vous avez toujours le choix, vous verrez que ça changera énormément votre motivation à agir.

Donc ne dites plus, «je dois», mais «je choisis de... parce que...»

Devenez acteur de votre vie, et non suiveur ou spectateur. Si vous ne prenez pas cette décision d'élever vos ambitions, votre potentiel, vos standards... L'environnement négatif fera tout pour vous rabaisser.

### **Mais comment faire les bons choix ?**

Vos choix doivent être la réponse à trois questions:

1. Que voulez-vous ?
2. Pourquoi ?
3. Comment l'obtenir ?

ATTENTION ! Nous parlons bien de ce que vous voulez, et non ce que vous ne voulez pas.

La plus grosse erreur faite dans la prise de décision, c'est la fuite, chercher à éviter quelque chose.

Beaucoup cherchent à:

- Ne pas être endetté
- Ne pas travailler pour quelqu'un
- Ne pas échouer
- Ne pas être rejeté

Ce n'est pas très motivant n'est pas ? Vous devez toujours formuler vos objectifs en terme de ce que vous voulez et non ce que vous ne voulez pas.

Si vous dis: « ne vous retournez pas !» vous mourrez d'envie de vous retourner. Le cerveau n'aime pas les négations. Avec les exemples ci-dessus, le cerveau lit: endetté, travailler pour quelqu'un, échouer, être rejeté.

Et si vous essayez plutôt de chercher à:

- Être plus à l'aise financièrement
- Travailler en indépendant
- Réussir
- Être accepté

C'est déjà plus motivant !

Ne cherchez pas à éviter, cherchez à aller vers... ça fera toute la différence dans votre motivation. Vos choix doivent être motivés par le positif (vision, ambitions, rêves, objectifs...) et non par le négatif (peurs, inquiétudes, croyances...).

### **Il n'y a pas de barrière à éviter, il n'y a que des opportunités.**

Quand vous avez accepté que tout ce qui vous arrive est la conséquence de vos choix, vous pourrez vous sortir de chaque situation.

Dès que vous êtes confronté à un obstacle, c'est le moment de faire des choix, des choix vers des opportunités, et non des fuites comme vous l'avez vu précédemment.

Chaque barrière vous amène au choix, qui vous amène au changement.

Un changement est une opportunité. Même si ça peut être une étape difficile, c'est l'opportunité d'aller vers quelque chose de nouveau.

Un changement de carrière vous mènera vers une nouvelle activité où vous serez plus épanoui.

Une rupture amène à un changement dans votre vie qui sera l'occasion de rencontrer une nouvelle personne ou de changer vos habitudes.

Un déménagement sera l'occasion de faire le tri et de commencer une nouvelle vie.

Voyez toujours des opportunités dans les changements, non des menaces.

Un changement peut représenter une période difficile, une épreuve qui mettra vos émotions à l'épreuve. Mais encore une fois, vous seul avez le choix de l'attitude et des actions face à ces changements.

D'ailleurs, si vous souhaitez obtenir de nouveaux résultats, vous devez vous-même changer.

Là, vous vous dites certainement que parfois des choses arrivent alors que c'est n'est pas de votre faute... Pourtant si...

### **Comment faire lorsque les conséquences sont indépendantes de notre volonté ?**

Oui, il arrive que nous soyons confrontés à des faits sans les avoir provoqués.

Nous avons souvent tendance à vouloir contrôler des choses sur lesquelles nous n'avons aucune influence. Nous dépensons une énergie énorme à essayer de changer des situations que nous ne contrôlons pas:

- Se plaindre du comportement des autres
- Se plaindre de la météo
- Se plaindre de la crise...

Il faut savoir lâcher prise sur tout cela. Il faut aussi que vous preniez la décision de lâcher prise sur ce que vous ne contrôlez pas. Vous plaindre du comportement des autres, de la météo ou de la crise ne fera pas changer la situation.

En fait, il y a deux choses que vous contrôlez: vos pensées et vos actions.

Les faits ne sont que l'interprétation que vous leur donnez. Vous seul décidez si ce qui vous arrive est positif ou négatif.

Même quand ce n'est pas de votre faute, vous avez encore le choix...

Les autres ont une attitude qui vous agace: vous pouvez décider de la manière dont vous allez réagir face à cette attitude.

La météo ne vous plaît pas: vous pouvez décider de ce que vous allez faire de votre journée.

C'est la crise: vous pouvez décider des actions à entreprendre pour vous en sortir.

C'est facile de trouver des causes extérieures à des problèmes, pourtant c'est notre réaction qui déterminera si les conséquences seront négatives ou positives pour nous.

Si vous tombez parce que quelqu'un vous a poussé, là encore, seul vous pouvez choisir ce que vous allez faire après...

### **Pourquoi je vous parle de tout cela ?**

J'ai vécu des périodes très difficiles dans ma vie, comme tout le monde, mais j'ai réussi à les tourner à mon avantage pour en arriver là où j'en suis et je continuerai à le faire par la suite.

Il y a beaucoup de personnes qui se demandent et même qui me demandent, comment réussir dans tel ou tel domaine, comme s'il y avait une formule magique qui fonctionne.

Alors j'ai souvent une réponse très simple à ce genre de question:

La première est que le chemin vers la réussite, ce n'est pas une ligne toute faite avec une formule comme en mathématique. Si vous aviez une équation de courbe qui part d'un point A à un point B et qui garantit la réussite, tout le monde y parviendrait.

Non, la réussite c'est plutôt un million de chemins différents qui partent chacun dans tous les sens. Chacun a son vécu, son expérience, ses choix. Il y a trop de facteurs qui déterminent une réussite ou un échec.

Le choix en est le premier, et chacun fait ses choix en fonction des trois questions que je vous ai données précédemment:

1. Que voulez-vous ?
2. Pourquoi ?
3. Comment l'obtenir ?

En fait, le secret de la réussite c'est qu'il n'y a pas de secret. Vous connaissez déjà tous les secrets, tout le monde connaît les secrets pour réussir.

Tout le monde sait qu'il faut agir, oser, travailler, persévérer, répéter se former, etc.

Dans tous les domaines, la réussite passe par des étapes connues de tous. Mais qui ose vraiment franchir le cap ? Qui ose sortir de la masse ? Qui ose prendre des risques et sortir de leur zone de confort ?

### **Pourquoi est-ce si dur de réussir ?**

Nous connaissons tous les soi-disant secrets pour accomplir de grandes choses, mais bien souvent nous nous cachons derrière des excuses.

J'ai croisé des individus plus forts et plus intelligents que moi qui ont renoncé. Bien souvent, c'étaient des camarades de classe qui étaient brillants, mais qui maintenant sont enfermés dans un boulot qu'ils n'aiment pas, car ils n'ont pas osé poursuivre leurs rêves par: manque de temps, manque d'argent, manque d'expérience ou manque de résultats immédiats.

Le temps, l'argent sont des ressources qui se trouvent. Les résultats eux arrivent toujours avec de la persévérance.

J'en reviens au choix, quelqu'un qui fait le choix de réussir dans ce qu'il entreprend ne s'arrête pas à des «excuses».

### **Excuses et priorités: le rapport gagnant... ou perdant...**

Tout est une question de priorité:

Vous manquez de temps ?

Combien de temps passez-vous devant la TV (la moyenne est de quatre heures par jour en France), ou à commenter les photos de votre cousin sur Facebook ?

Beaucoup se plaignent de ne pas avoir assez d'heures chaque jour sans même prendre le temps de réfléchir à comment ils utilisent leur temps.

L'utilisation que vous faites de votre temps définit vos priorités. Si la majorité de votre temps est sur les réseaux sociaux, c'est votre priorité.

Si la majorité de votre temps est consacré à vos proches, c'est votre priorité.

Si la majorité de votre temps est consacré au sport, c'est votre priorité.

Si la majorité de votre temps est consacré à votre travail, c'est votre priorité.

Si vous voulez du temps pour quelque chose, vous le trouverez, car vous l'aurez décidé.

Le temps se trouve, tout comme l'argent... Vos dépenses déterminent vos priorités, car votre argent finance vos priorités.

Si vous manquez d'argent ou de temps, il y a toujours un moyen d'obtenir ces ressources.

La facilité entraîne le choix de l'inaction ou de l'abandon, qui eux-mêmes vous éloignent de vos rêves.

### **Pourquoi abandonner ?**

Beaucoup abandonnent en cours de chemin, car ils n'obtiennent pas de résultats. Beaucoup recherchent des réussites rapides c'est d'ailleurs pourquoi les gurus qui vendent des méthodes miracles s'enrichissent aussi bien.

Les gens cherchent du rêve, et le rêve c'est d'y arriver sans forcer ! Si je vous propose une méthode pour gagner 1000€ par jour sans bouger de votre canapé ou une méthode qui demandera beaucoup de travail pendant un an

pour gagner 5000€ par jour à terme, je suis sûr que beaucoup se contenterait de la première qui demande moins d'efforts.

Nous pouvons aller plus loin. Il y a une étude psychologique qui a été faite: Quand on donne le choix à des individus entre: 500€ tout de suite ou 50% de chance d'avoir le double plus tard, la grande majorité choisissent les 500€.

Quitte ou double ? Au final nous préférons nous contenter de moins tout de suite, plutôt que l'incertitude d'avoir le double beaucoup plus plus tard. C'est la sécurité qui l'emporte 80% du temps.

Pourtant dans la pratique, dans la réussite, ça ne fonctionne pas comme ça. Si vous misez sur le «tout de suite» vous risquez de ne plus rien avoir après.

Personne ne se lève un matin avec une ambition et réussit le soir de la même journée.

Usain Bolt n'est pas née avec les médailles et le record du monde.

Zidane n'est pas né champion du monde de football.

Michael Jordan n'est pas né basketteur professionnel.

Michael Jackson n'est pas né chanteur et danseur.

Steve Jobs n'est pas né patron d'Apple.

Aucune réussite ne s'est construire du jour au lendemain. Si certaines sont plus rapides que d'autres, il y a toujours un moment où cela demande du travail et du temps.

Les seules «réussites éclaires» connues, portent bien leurs noms, car elles ne durent pas. Si vous prenez l'exemple du show-business, certaines stars ont été téléportées au sommet très rapidement, puis disparaissent aussi vite, alors que d'autres restent. Ceux qui restent sont ceux qui ont pris le temps de construire une réussite solide en enchainant le travail et les succès.

### **Le plus gros piège...**

Les gens savent très bien comment réussir, ils ont toutes les clés en main, pourquoi certains avancent et d'autres non ?

Car ils tombent dans le piège de la facilité.

C'est plus facile de se cacher derrière des excuses.

C'est plus facile de rester dans sa zone de confort.

C'est plus facile de ne pas prendre de risque.

C'est plus facile de jouer la sécurité !

Le cerveau fabrique des excuses, car c'est l'instinct de conservation, la priorité de tout être vivant c'est survivre. L'inconnu, la différence, le risque, ça fait peur et c'est normal. Mais voulez-vous vous contenter de survivre ?

Si vous laissez vos peurs, vos croyances et les excuses vous empêcher de construire la vie dont vous rêvez, vous risquez bien de construire des regrets à la place.

Mais nous avons de la chance, nous humains, nous avons un mental suffisamment puissant pour surmonter ces blocages. L'être humain est la seule espèce qui a ce désir et cette capacité d'évolution.

Mais si vous sentez que vous travaillez trop sans obtenir de résultats, c'est peut-être que vous êtes dans la mauvaise direction...

### **Qui suis-je pour vous parler de tout cela ?**

Si je vous parle de tout cela, c'est parce que je me suis rendu compte de beaucoup de choses ces dernières années.

Pour ceux qui ne me connaissent pas, je vais vous raconter un peu mon histoire.

Je suis né et j'ai grandi en Martinique dans une famille sans problème. Je n'ai manqué de rien, mais je n'ai pas non plus roulé sur l'or. J'ai cependant eue la chance d'avoir une famille qui m'aime et qui m'a toujours poussé vers le haut en m'inculquant des valeurs.

J'étais plutôt du genre réservé, à passer la majorité de mon temps devant une console de jeu ou devant mon ordinateur. La raison n'était pas que j'avais peur du monde ou autre, c'est surtout que je m'ennuyais avec les autres enfants. Petit je me posais déjà des questions existentielles et je trouvais les autres superficiels.



J'étais un enfant sans problème, j'avais de bonnes notes à l'école et je faisais ce qu'on attendait de moi. Cependant, à 18 ans, un choc à bouleversé ma vie ! J'ai perdu la personne qui m'avait élevé et qui comptait le plus pour moi.

Du jour au lendemain, j'ai perdu tous mes repères, toute ma zone de confort, tout le cocon dans lequel j'avais grandi. La bulle a explosé !

J'ai dû affronter l'une des plus dures épreuves que peut offrir la vie. Si je dis offrir, c'est aussi parce qu'avec de la résilience, c'est lorsque le monde s'écroule sous nos pieds qu'on ouvre les yeux sur beaucoup de choses. C'est à ce moment-là que je me suis dit que ma vie devait avoir un sens...

J'ai vite dû me reprendre en main, passer mon BAC et prendre des décisions importantes sur mon avenir comme celle de partir étudier en France métropolitaine.

Mes études qui ont suivi m'ont amené à rencontrer des gens qui peu à peu m'ont orienté vers une voie que je n'avais même pas soupçonnée, notamment lors de mon passage en Californie et l'université prestigieuse UC Berkeley où j'ai étudié quelques mois.

Au départ, comme beaucoup, je voyais un schéma classique: faire des études, avoir un diplôme et trouver un travail tranquille. Mais le choc que j'avais subi dans ma vie m'a fait me poser beaucoup de questions les années qui ont suivi.

Si la vie est si imprévisible, et si tout peut basculer aussi rapidement, pourquoi s'obstiner à suivre un chemin dicté par les autres ?

J'ai côtoyé beaucoup d'entrepreneurs pendant mes stages et mes études. J'ai découvert ce que pouvait représenter la réussite, la liberté et l'indépendance.

D'un côté, je ne supportais pas le statut de salarié que j'ai expérimenté pendant des stages, travailler pour les autres ne me motivait pas. La routine métro-boulot-dodo ne m'intéressait pas, je voulais accomplir de plus grandes choses. Je savais que j'avais les capacités et surtout la motivation pour tout faire pour, un jour, gagner mon indépendance.

Du coup, alors que j'étais encore étudiant, j'ai commencé à partager mon expérience et mes aventures sur un blog. Je partageais ma vision de la vie, de l'entrepreneuriat, de la réussite, du business...

Peu à peu ce blog a gagné de l'audience et j'obtenais beaucoup de retours positifs sur mon travail. J'avais également lancé un petit site d'annonce dans le domaine de la planche à voile, qui a été mon premier business. Ce site, m'a rapporté un magnifique chiffre d'affaires d'une vingtaine d'euros en six mois... Mais c'était une belle expérience pour tester, une première approche; même si les résultats étaient médiocres, ils étaient quand même présents.

Lors de mon dernier stage, j'ai parlé de mes sites à un entrepreneur qui m'a tout de suite dit que je pouvais le monétiser de différentes façons. Aussi, je recevais souvent des demandes de conseils de la part de mes lecteurs, donc je me rendais compte qu'il y avait quelque chose à faire.

Je me suis formé, et je me suis lancé dans la création de mon premier produit pendant la fin de mes études. En parallèle, j'assurais des petits contrats de conseils en marketing pour des boîtes qui se lançaient. C'était dur, laborieux, chronophage, mais je ne lâchais pas.

Une fois le diplôme en poche, j'ai pris la décision la plus difficile de ma vie. Je n'avais pas d'argent, je n'avais pas de logement en France, mais je voulais y rester pour développer mon business.

J'avais un rêve qui était de pouvoir être indépendant. À l'opposé, mon pire cauchemar était d'avoir à me lever tous les jours à la même heure pour faire la même chose pour les rêves de quelqu'un d'autre.

Mais ma famille et mes amis ne voyaient pas tout cela sous le même angle. J'avais droit tout le temps aux: «trouve toi un boulot comme tout le monde», «fait comme tout le monde», «est-ce que tes recherches d'emplois avancent ?» (J'y ai droit jusqu'à présent hélas !)

La seule personne qui aurait pu m'encourager n'était plus là, je devais amorcer mes projets, seul, sans la confiance des gens que j'aimais. Du coup j'y suis allé, j'ai enchaîné des petits boulots alimentaires et des petits contrats pour vivre, tout en développant mes activités en ligne. Je n'ai pas fait d'impasse.

Ça a été la période la plus difficile de ma vie. Je mangeais des petits sachets de nouilles pour économiser et je travaillais entre 12 et parfois 15 heures par jour. Maintenant, avec le recul, je me dis que c'était la meilleure décision que j'ai pu prendre.

Car oui, j'avais fait un choix, un choix très difficile ! Celui de réussir par tous les moyens !

Deux ans après, je vis de mes activités en ligne, j'ai plusieurs milliers de personnes qui me suivent et me font confiance, j'ai écrit une dizaine de livres et de guides pratiques, une douzaine de formations qui changent la vie de mes clients et surtout j'ai la plus grande satisfaction du monde: celle d'avoir réalisé un rêve en partant de rien.

On m'avait dit que c'était impossible, on a voulu me déporter vers la voie «classique», celle empruntée par la masse, mais je n'ai pas lâché mon rêve. Pourtant cela semble toujours aussi irréaliste pour certains, encore enfermés dans leurs croyances, qui me demandent: «Mais tu en vis vraiment ?»

En fait, ce qui m'a le plus aidé dans ce parcours, c'est la plus grosse épreuve que j'ai dû affronter dans ma vie. Cette épreuve m'a fait prendre conscience de l'importance de faire ce que l'on aime. Je sentais que j'avais une mission, une mission plus grande que celle de suivre bêtement ce qu'on me dit de faire.

C'est cette épreuve qui m'a amené vers le développement personnel. Pendant ma reconstruction, j'ai lu des centaines de bouquins sur la confiance en soi, l'optimisme, la spiritualité, les rapports avec les autres et tout ce qui pouvait m'aider à grandir intellectuellement. Si j'ai pu obtenir de bons résultats, c'est surtout grâce à toutes ces lectures et ces auteurs inspirants.

Pourtant, j'entends encore des personnes qui disent que bien qu'ils se forment et qu'ils lisent, ils n'obtiennent pas de résultats...

### **Pourquoi vous n'obtenez pas de résultats ? Qu'est ce qu'il vous manque ?**

Tout est une question d'approche. Si vous n'arrivez pas à transformer ce que vous consommez en résultats, c'est qu'il vous manque quelque chose...

La grande question ce n'est pas de se demander si l'enseignement est efficace ou non, mais c'est surtout est-ce efficace pour votre cas spécifique et comment le rendre efficace.

Vous pouvez suivre n'importe quelle formation sur n'importe quel sujet, le seul moyen d'avoir des résultats, de savoir si ça fonctionne, c'est de mettre en pratique, de tester, tester et retester !

Vous ne pouvez pas savoir si quelque chose fonctionne sans l'essayer.

Je vous ai parlé de répétition comme les sportifs, vous devez faire la même chose quand vous apprenez: répétez et quand ça ne fonctionne pas, essayez une autre approche.

Pendant trois ans, j'ai testé différentes approches. Je me suis planté par moment, je continue à le faire, je le prends comme une expérience et je teste quelque chose de nouveau, je ne m'arrête jamais à un échec.

En fait, le développement personnel, c'est du bon sens. 90% des conseils que vous pouvez entendre ou lire dans un cours de développement personnel, vous les connaissez déjà.

Souvent ces enseignements vous ouvrent les yeux, comme des piques de rappel qui vous poussent à prendre conscience de certaines choses. Ça peut être la façon d'expliquer un concept, l'approche de l'auteur ou même l'exercice qu'il vous donne qui va plus ou moins vous parler selon votre profil.

D'ailleurs, si vous avez déjà lu un livre sur le sujet, vous vous dites certainement souvent «l'auteur a vraiment raison, ce qu'il dit est vrai». Mais il ne faut pas en rester là, il faut mettre en pratique sinon ça ne vous rapportera rien. Entre «savoir» et «faire», il y a un fossé. Tout le monde sait par exemple qu'il faut faire du sport pour être en excellente santé, mais qui prend vraiment l'initiative de le faire régulièrement ? Tout le monde sait qu'il faut s'intéresser aux autres pour qu'ils s'intéressent à nous, mais qui le fait vraiment ?

La seule façon d'avoir des résultats, c'est de mettre immédiatement en pratique. Mais ça encore, tout le monde le sait, mais combien le font réellement ?

C'est pour cela qu'on a parfois besoin d'un appui extérieur, ça peut être une rencontre, un proche, un ami, un coach ou autre qui va nous poser la bonne question au bon moment.

J'ai eu la chance de rencontrer ces personnes pendant mon parcours. Vous devez aller à la rencontre de ces personnes, de celles qui vous tireront vers

le haut. Quand vous manquez de motivation, il faut parfois aller la chercher ailleurs, chez ceux qui ont réussi là où vous voulez réussir.

Mais encore faut-il que vous l'ayez décidé ! Que vous soyez prêt à sortir de votre zone de confort pour réaliser vos rêves !

### **Cette satanée zone de confort qui vous emprisonne**

Plus vous sortirez de votre zone de confort, plus vous affronterez vos peurs, plus vous gagnerez confiance en vous dans un champ de plus en plus large.

Rappelez-vous: vous devez entraîner votre mental comme un sportif de haut niveau. Plus vous allez vous entraîner, plus vous prendrez confiance, moins vous vous laisserez ralentir par les barrières.

En faite, la confiance c'est comme un champ que vous avez autour de vous. Je m'explique:

Dans votre zone de confort, vous êtes confiant. Vous connaissez et maîtrisez votre environnement. Par exemple, chez vous, vous êtes confiant et vous avez confiance dans les activités que vous avez l'habitude de faire régulièrement.

Hors de votre zone de confort, vous perdez confiance. Si par exemple, vous êtes nul en danse, vous manquerez de confiance en vous rendant à un premier cours de danse, vous serez inquiet.

Si vous n'avez jamais fait de saut en parachute, vous manquerez de confiance et vous aurez peur la première fois.

Si vous n'êtes pas habitué à parler à des inconnus, vous manquerez de confiance en allant vers les gens.

Plus vous vous éloignez de votre zone de confort, moins vous êtes confiant, car vous allez vers l'inconnu.

La confiance c'est cela C'est un champ qui englobe ce que vous maîtrisez. Plus ce champ sera large, plus vous deviendrez quelqu'un de confiant.

Pour élargir ce champ, il faut y aller étape par étape, petit à petit. Vous n'allez vous inscrire à des compétitions de salsa après deux cours débutants.

Vous n'allez pas sauter en parachute tout seul la première fois.

Vous n'allez vous mettre à parler à tout le monde du jour au lendemain et vous ne serez pas naturel.

Élargir son champ de confiance ça demande du temps et de la pratique.

Ciblez les domaines dans lesquels vous manquez de confiance, et voyez comment vous pouvez vous entraîner peu à peu à les maîtriser, un par un. Mais parfois le problème est plus profond...

### **Comment on a détruit votre confiance en vous**

Mais la confiance se passe aussi en vous, dans votre perception de vous-même et dans votre façon de vous parler à vous-même.

J'entends beaucoup de personnes qui se répètent tout le temps: je suis nulle, je ne sers à rien, je suis moche, je n'y arriverai jamais...

Forcément si vous vous dites ça tous les jours vous finirez par l'être vraiment. Votre dialogue avec vous-même est plus important que ce que les autres peuvent dire sur vous.

D'ailleurs, critiquer les autres depuis leur plus jeune âge, est le meilleur moyen de leur faire perdre confiance en eux.

C'est pour cela qu'au début je vous ai clairement dit qu'il était important de ne pas écouter les messages négatifs de votre environnement. Mais quand on répète à un enfant sans arrêt qu'il est nul, on ne lui laisse même pas le temps de développer ses filtres.

### **ARRÊTEZ TOUT DE SUITE !**

Vous êtes beau, vous êtes bon, vous êtes doué, vous êtes extraordinaire... Répétez-vous ça chaque jour devant votre miroir. Peu importe comment votre confiance en vous a été détruite, la seule et unique façon de la récupérer est de rééduquer votre cerveau.

Attention, il ne s'agit pas de devenir arrogant, mais d'être conscient de vos qualités en vous parlant à vous-même de façon positive. La confiance en soi c'est un dialogue constant avec vous-même tous les jours. Rendez-le positif !

Vous devez croire en vous, croire en vos projets, croire en votre capacité à réussir !

Personne n'a le droit de vous dire que vous n'y arriverez pas. Rappelez-vous l'histoire de la grenouille, si vous écoutez les autres vous dire que vous n'y arriverez pas, vous serez découragé. On croit toujours que c'est impossible, jusqu'à ce que quelqu'un le fasse. Ne les laissez pas vous imposer leurs propres limites, ce sont les leurs, pas les vôtres.

On pensait que c'était impossible de descendre en dessous de la barre des 10 secondes au cent mètres.

On pensait que voler était impossible.

On pensait que communiquer en direct à distance était impossible.

Pourtant des innovateurs, des «fous» y sont parvenus.

Ne vous dites pas que quelque chose est impossible, demandez-vous avant comment vous pouvez y arriver. Et pour cela il faut apprendre à vous fixer une vision et des objectifs.

### **Qu'est ce que vous voulez ?**

J'en reviens encore aux trois questions fondamentales:

Que voulez-vous ?

Pourquoi ?

Comment l'obtenir ?

Vous avez vu que vous êtes ce que vous consommez. Si vous consommez du négatif, vous allez produire du négatif, si vous consommez du positif, vous produisez du positif.

Comme l'alimentation, vous ne pouvez pas être en bonne santé si vous n'avez pas une bonne alimentation. Le mental c'est la même chose; pour avoir un mental de gagnant, il faut s'inspirer et s'entourer des gagnants; si vous voulez des résultats positifs, il faut consommer du positif.

Vous avez vu aussi que l'environnement négatif vous tire vers le bas, que ça soit les médias qui vous encouragent à rester dans votre zone de confort, où les autres qui vous croient incapable de réaliser de grande chose.

Seules vos décisions peuvent faire la différence, seules vos décisions peuvent vous mener vers la vie dont vous rêvez.

Si vous voulez plus de revenus, de meilleures relations, et surtout vous épanouir jour après jour, il va falloir que vous en preniez vous-même la décision.

Rappelez-vous, vous êtes cet éléphant, conditionné depuis l'enfance à être emprisonné sans même vous rendre compte de la force que vous avez.

Ces chaines sont créées par votre environnement et par vos pensées. Ces chaines invisibles sont bien présentes.

Si vos résultats ne sont pas à la hauteur de vos attentes,

Si vous ne vous sentez pas épanoui dans ce que vous faites aujourd'hui,

Si tout simplement vous n'êtes pas heureux: vos émotions et vos sentiments sont votre sonnette d'alarme...

### **C'est qu'il faut réagir !**

Si vous conduisez votre voiture sur l'autoroute, et que tout à coup votre voyant rouge d'essence s'allume, c'est qu'il y a un problème et que vous devez vous arrêter pour faire de l'essence.

Désactiver le voyant ne résoudra pas le problème, vous tomberez en panne . Si vous vous sentez mal, si vous sentez qu'il y a quelque chose qui vous manque dans votre vie, c'est votre voyant qui s'allume, et vous devez agir... Et vite avant de tomber en panne !

Beaucoup de personnes continuent vers une voie ou une vie qui ne leur plait pas. Elles vont mal, elles ne sont ni heureuses, ni épanouies, mais elles continuent... Le voyant continu de clignoter, mais elles ne s'arrêtent pas, elles conservent leurs chaines, restent dans leur prison invisible, et vivent sans vraiment avoir de raison de vivre.

Voulez-vous faire partie de ces personnes ? Voulez-vous continuer à être dans la peur, le doute, et le manque ?



Si ce n'est pas le cas, il va falloir briser vos chaînes, il va falloir vous extirper de cette prison.

Ce n'est pas facile, je sais de quoi je parle. Je suis passé par des hauts, des bas, je continue encore à le faire. J'ai des réussites, des échecs, j'ai des peurs, des doutes, tout comme vous, je reste humain.

Mais j'ai appris que rester paralysé par ces barrières ne mène à rien. Focaliser sur les problèmes n'apporte que plus des souffrances.

Comme vous l'avez vu, j'adore les histoires, on y tire toujours des enseignements. Laissez-moi vous en raconter une nouvelle:

*Un jour, un professeur de chimie a décidé d'enseigner à ses élèves une leçon différente de celles qu'il avait l'habitude de donner.*

*Tenant un verre d'eau à la main, il a demandé aux élèves:*

*« Selon vous, combien peut bien peser ce verre d'eau ? »*

*« 500 grammes ! » s'exclama une voix au fond de la classe.*

*« 600 ! » a déclaré un autre étudiant.*

*« Je ne le sais pas vraiment. » répliqua le professeur, le verre dans sa main bien en évidence pour s'assurer que tout le monde pouvait le voir.*

*« Si nous ne le pesons pas, nous ne le saurons pas. Peu importe le poids, ce qui compte, c'est de savoir que ce n'est pas bien lourd. »*

*Avec le verre toujours dans sa main, le bras tendu, le professeur poursuivit :*

*« Qu'est-ce qui se passera si je le tiens comme ça pendant quelques minutes ? »*

*« Rien ! » rétorqua une étudiante.*

*« Bon, et si je le tiens pendant une heure comme ça, ce qui pourrait arriver ? »*

*« Votre bras va commencer à faire mal », a déclaré un autre étudiant.*

*« En effet. Et que se passerait-il si je tenais le verre dans ma main comme ça pendant une heure, quatre heures, une journée entière ? »*

*« Vous risquez d'avoir de plus en plus mal ! », scanda une étudiante.*

*« Votre main va s'engourdir », dit un autre.*

*« Votre bras risque de se paralyser et on devra vous amener à l'hôpital ! » cria un jeune du fond de la classe.*

*« C'est vrai » dit le professeur.*

*« Mais notez que, pendant tout ce temps, le poids du verre d'eau n'a pas changé. Quelles sont alors les causes des douleurs ? »*

*Pendant un long moment, les élèves se turent. Ils semblaient perplexes.*

*« Que dois-je faire pour éviter la douleur ? » enchaîna le professeur.*

*« Ben, posez le verre... » murmura un étudiant timidement.*

« *Exactement !* » s'écria le professeur.

« *C'est une leçon que je veux que vous reteniez : les problèmes et les soucis de la vie sont comme ce verre d'eau. Pensez à eux pendant un court moment, rien ne se passera. Mais pensez-y un peu plus longtemps et ils commenceront à faire mal. Et si vous y pensez toute la journée, vous vous sentirez paralysé, incapable de faire quoi que ce soit. Il est important de se rappeler de laisser aller vos problèmes. N'oubliez pas de déposer le verre !* »

Vos problèmes sont vos signaux d'alerte. Focaliser dessus renforcera vos peurs et vos inquiétudes. Vous pouvez soit rester paralysé et attendre que le pire arrive, soit prendre la décision d'agir et de reprendre le contrôle.

N'oubliez pas que vous avez toujours le choix ! Vous ne pouvez pas faire disparaître le verre (le problème), mais vous pouvez le déposer et agir.

Je ne vous dis pas que la route sera facile, mais en vaut-elle vraiment la peine ?

À quel point avez-vous vraiment envie d'utiliser tout votre potentiel ? Quelle énergie êtes-vous prêt à mettre pour vivre une vie dans laquelle vous vous épanouissez ?

### **Où trouver votre volonté ?**

Que seriez-vous prêt à faire s'il n'y avait pas de risque ? Si vous n'aviez pas peur ?

Qu'est-ce qui vous motiverait chaque matin à vous réveiller motivé pour vivre de nouvelles expériences ? Et ça chaque jour, jusqu'à la fin de vos jours ?

C'est là qu'est votre réussite ! Si vous trouvez ce qui peut vous animer chaque jour pour que vous puissiez transformer toute votre énergie en bonheur, vous avez déjà votre vie de rêve, votre conception de la réussite.

Mais comment définir votre vision, si vous ne l'avez pas déjà ? Comment mettre toutes les armes de votre côté pour que vous parveniez à vivre votre vie rêvée ?

Vous avez le pouvoir d'arracher les chaînes, il vous suffit juste de vous réveiller et prendre conscience de toute la force que vous avez. Apprenons maintenant à trouver cette force en vous.

## **Les 5 secrets de ceux qui réussissent tout ce qu'ils entreprennent**

J'ai côtoyé beaucoup de personnes à succès durant mon parcours. J'ai beaucoup voyagé aux États-Unis, au Canada, en Asie, en Europe et j'ai pas mal étudié l'attitude des personnes à succès.

Pour certains, je les ai interviewés, pour d'autres j'ai suivi leurs formations, j'ai étudié leurs ouvrages, j'ai même participé à des séminaires.

Après avoir mis en pratique chacun des enseignements, après avoir testé des concepts sur moi-même, après avoir fait le lien entre tout ce qui avait constitué leur réussite, j'ai vu qu'il y avait cinq points communs.

Il y a cinq habitudes que vous retrouverez dans tous les plus grands succès de l'histoire. Tous les grands noms comme Gandhi, Martin Luther King, Mandela, Steve Jobs, Einstein... l'ont appliqué. Tous les entrepreneurs à succès l'appliquent et même les personnes les plus heureuses et épanouies partagent ces principes.

Ces cinq secrets représentent la clé du verrou qui vous emprisonne. Si vous appliquez ces cinq piliers dans votre vie, rien ne se mettra entre vous et votre réussite.

Je vais partager maintenant avec vous ces cinq secrets, soyez très attentifs, car s'ils semblent simples en apparence, seules la mise en application et la compréhension parfaite vous permettront de libérer votre potentiel.

Le premier secret, vous le connaissez déjà, j'en ai beaucoup parlé dans les pages précédentes.

### **Il s'agit de l'art du focus**

Le focus regroupe plusieurs choses:

Dans un premier temps, vous devez déjà avoir une vision. Comment pouvez-vous savoir quel chemin prendre, si vous ne savez pas où vous allez ?

Quand on parle d'entrepreneur à succès, on parle très souvent aussi de «visionnaires». Mais c'est quoi avoir une vision ?

Votre vision, c'est ce que vous voulez être, faire et avoir dans un an, deux ans, cinq ans, dix ans...

Votre vision doit être la plus spécifique possible.

Qui voulez-vous devenir ? (Vos valeurs, votre image, votre attitude...)

Que voulez-vous faire et qui vous rendra heureux ? (sur le plan personnel et professionnel)

Que souhaitez-vous posséder ? (Quel patrimoine souhaitez-vous développer ?)

Vous devez impérativement définir votre vision claire et précise du futur que vous voulez construire.

Vous voulez être moyen dans tous les domaines ou exceller dans un seul et unique domaine ?

Voulez-vous avoir des résultats moyens ou des résultats exceptionnels ?

Voulez-vous être une personne moyenne, une de plus dans la masse, ou sortir du lot ?

Votre changement commence par votre vision, c'est votre vision qui sera votre guide. C'est votre vision qui vous animera. C'est votre vision qui vous rappellera ce «pourquoi» vous vous battez. C'est votre vision qui donnera du sens à vos actions.

Votre vision, c'est votre rêve, quand on n'a plus de rêve, on cesse de vivre. Ceux qui ont réussi, même ceux qui sont maintenant millionnaires, pourraient très bien arrêter de travailler et rester le reste de leur vie près de la plage à siroter des cocktails. Pourtant ils continuent à créer de nouveaux projets, à développer de nouvelles visions.

L'Homme a besoin de rêves et de projets pour se lever tous les matins. L'Homme est la seule espèce qui a besoin d'entreprendre, c'est à la fois sont plus grand bonheur, mais aussi sont plus grand malheur.

Là où un chien, un chat ou un lapin va se contenter d'être ce qu'il est et de sa situation, l'Homme lui va avoir besoin de donner du sens à sa mission sur Terre. Nul ne sait pourquoi nous sommes destinés à cette ambition d'évolution, mais vous savez aussi bien que moi que nous avons tous besoin d'avoir un but pour donner du sens à nos vies.

Il va falloir maintenant développer ces buts, pour qu'ils vous rendent heureux de les poursuivre, et non malheureux de juste en rêver sans pouvoir les toucher.

Pour atteindre votre vision, vous devez la rendre concrète, et pour la rendre concrète, vous devez vous fixer des objectifs et un plan d'action pour atteindre ces objectifs.

Votre réussite, c'est comme une maison que vous bâtissez. Vous ne pouvez pas bâtir une maison si vous n'avez pas d'abord un plan de cette maison. Votre vision, c'est le plan détaillé de la maison de vos rêves. Votre objectif est de vous installer dans cette maison à un moment précis, un objectif n'est rien d'autre qu'un rêve avec une deadline.

Mais maintenant il va falloir construire cette maison. C'est là qu'intervient votre plan d'action pour entamer la construction.

Vous avez les plans de votre maison clairement définis, vous savez ce que vous voulez et quand vous le voulez, maintenant comment l'avoir ?

Puis vous devez consolider les fondations de votre maison avant de commencer. Ces fondations, cette structure, de base doit être solide pour que votre maison tienne debout. Ces fondations, c'est votre mental et votre santé, c'est ce qui va tenir votre rêve debout. Si ces fondations lâchent, votre rêve s'écroule. Sans ces fondations, votre maison ne peut exister.

Puis peu à peu vous construisez les murs, les fenêtres, la toiture... pour que votre projet prenne vie autour de votre personnalité, vos valeurs, vos ambitions, votre vision...

La dernière étape va être de peindre les murs et remplir votre maison, comme vous allez remplir votre vie de couleurs, d'expériences, de souvenirs et de personnes que vous aimez.

Elle ne sera pas construite en une journée, c'est jour après jour qu'elle prendra forme. Vos actions doivent donc s'inscrire dans la durée.

Mais le chemin ne s'arrête pas quand la maison est construite. Vous devez l'entretenir, en prendre soin jour après jour. Vous serez souvent amené à faire le tri dans vos affaires, dans vos pensées. Parfois même, des intempéries ou même des catastrophes mettront votre maison en danger. Mais si vos fondations sont solides, si vous l'avez battit sur des bases solides

(votre mental et votre santé), vous aurez juste à repeindre les murs de temps en temps avec de nouvelles expériences, ou changer votre mobilier avec de nouvelles personnes, mais la base restera toujours là.

Cette maison, cette vision, c'est vous: votre vie et comment vous souhaitez la remplir. Mais quoiqu'il arrive, vous savez que vous avez toujours la possibilité de faire évoluer celle-ci ou de reconstruire une nouvelle maison.

Votre focus consiste donc à focaliser sur une vision claire et précise de ce que vous voulez, tout en définissant les objectifs et les actions pour matérialiser cette vision, étape par étape. Toute votre énergie doit être focalisée dessus.

Mais avoir votre plan c'est bien. Mais qu'est-ce qui va vous pousser à persévérer chaque jour pour vous y tenir malgré les intempéries ?

### **Votre confiance en vous et en votre projet**

Pour réussir, vous devez avoir la foi ! Pas la foi au sens religieux, mais foi en vous, en vos idées.

Le doute est le plus grand frein à toute réussite qui existe. Le doute est un véritable poison:

Si vous doutez de vous, vous n'entreprendrez jamais rien.

Si vous doutez de votre entreprise, vous aurez du mal à prendre les risques qui vous feront avancer.

Si vous doutez de vos amis, vous ne pourrez pas leur faire confiance et détruirez vos relations.

Douter, c'est avoir déjà un pied dans l'échec. Plus vous doutez, moins vous agissez, plus vous stagnez, voir même reculez. Le doute vous installe dans une spirale infernale, une errance entre l'action et l'inaction, un peu comme un pas en avant, deux en arrière.

Celui qui doute se cache, s'enferme, n'agit pas. NON ! Vous, vous savez ce que vous valez, vous savez ce que vous voulez. Votre focus vous rappelle que si vous croyez suffisamment en vous, de grandes choses vous attendent. Il faut que vous ayez confiance !

### **Comment avoir confiance ?**

Rappelez-vous ce que je vous ai dit avant: votre mental est comme un muscle. Vous devez l'entraîner constamment et pour s'entraîner, il faut répéter.

Vous devez répéter à quel point vous êtes extraordinaire, vous devez répéter à quel point votre projet est génial, vous devez répéter à quel point vous débordez d'énergie.

Votre attitude détermine votre confiance. Des études ont montré que votre mental agit sur votre physique (vous le savez déjà), mais aussi que votre physique agit sur votre mental (ça, moins de personnes le savent).

Faites un test:

Adoptez une posture fermée, recroquevillez-vous, adoptez une mine triste et décomposée. En quelques minutes, vous vous sentirez mal, car votre attitude physique à envoyer des signaux de situation négative à votre cerveau.

Si vous faites l'inverse, que vous adoptez une posture droite, que vous souriez, et que vous répétez plusieurs «YES ! Je suis génial !» Observez ce qu'il se passe.

C'est une technique de PNL, très utilisée par les coachs en motivation. Je l'utilise moi-même avec certains clients.

Si vous voulez être confiant, ayez déjà l'attitude de quelqu'un de confiant. Souvent, nous nous enfermons nous-mêmes dans des spirales négatives. Quand ça va mal, on se renferme et on prend une attitude négative. Plus on reste ainsi, plus on s'emprisonne. Rappelez-vous du verre d'eau qui devient de plus en plus lourd et douloureux.

Plus vous vous enfermez dans une attitude négative, plus vous attirez le négatif en vous faisant souffrir et en faisant souffrir les autres autour de vous, car les émotions se transmettent. Vous créez une influence négative et automatiquement par la loi de la réciprocité, vous recevez encore plus du négatif.

Vous devez agir positivement et consommer du positif pour prendre confiance. Vous êtes ce que vous consommez. Envoyez du positif à votre cerveau, et il le transformera en énergie positive.

Comme pour la santé. N'avez-vous pas remarqué que vous tombez malade principalement dans les périodes de coup de blues ?

Nous avons une très forte croyance selon laquelle nous tombons malades à cause d'éléments extérieurs: virus, microbes, froid... Si c'est parfois le cas, beaucoup de maladies sont des déséquilibres mentaux qui neutralisent notre système immunitaire.

Plus vous êtes faibles mentalement, plus vous devenez faible physiquement et en proie aux maladies. Le mental est fortement lié à votre santé, tout comme votre santé est liée à votre mental. Les deux sont interconnectés.

On ne peut prévoir la maladie ou les accidents, mais nous savons très bien comment réduire les chances que ça arrive. Ce n'est pas un secret qu'une bonne hygiène de vie permet une meilleure santé et un meilleur mental.

Mais qui au final l'applique vraiment ? Très peu de personnes prennent vraiment soin de leur santé, car elles oublient que c'est aussi un travail psychologique.

Pourtant, à quoi bon avoir la vie de vos rêves si vous n'avez pas la santé ?

Manger bien, faire du sport, vous aérer l'esprit, être en MOUVEMENT, c'est déjà faire du bien à votre corps et à votre esprit.

Votre entraînement commence là, il commence par la sélection de ce que vous consommez pour votre corps et pour votre esprit. Les informations et les énergies que vous acceptez de laisser pénétrer dans votre tête vous apporteront le mental dont vous avez besoin pour croire en vous et persévérer. Ce que vous mettez dans votre assiette vous donne l'énergie pour vous défendre contre les maladies et rester endurant.

Mais il va falloir transformer cette énergie positive en résultats !

Pour cela, vous devez être prêt à payer le prix, le prix de l'engagement, le prix de mettre toute l'énergie que vous avez dans votre projet.

### **Quel est le prix de la réussite ?**

Pour réussir, vous devez investir dans votre cerveau. Il n'y a pas de secret.

Le plus grand frein à toute réussite est le refus d'investir. Personne n'a réussi sans investir.



Une entreprise ne peut pas grandir si elle ne réinvestit pas ses gains pour s'améliorer.

Une personne ne peut pas apprendre si elle n'investit pas dans des livres, des formations ou des coachs.

J'ai fait une énorme erreur à mes débuts en croyant que je savais déjà tout et que j'avais toutes les aptitudes et compétences pour réussir. Cette erreur m'a fait perdre des mois et de l'énergie à tourner en rond.

C'est l'un des concepts les plus difficiles à comprendre. Les gens croient qu'ils peuvent réussir sans jamais investir, ils croient qu'ils peuvent tout apprendre gratuitement par eux-mêmes. Je ne dis pas que c'est impossible, mais combien de temps ça va prendre pour rechercher de l'information et tester, tester et retester ?

Alors qu'à côté vous avez des personnes qui peuvent partager avec vous leur expérience.

Votre connaissance, c'est votre plus grande ressource, c'est votre meilleur investissement. Si vous avez la connaissance, vous pouvez l'utiliser n'importe où, n'importe quand, n'importe comment pour créer de la richesse.

Si du jour au lendemain vous perdez tout, c'est uniquement ce que vous avez dans votre tête qui pourra vous aider à construire quelque chose de nouveau.

Vous pouvez avoir peur d'investir dans des domaines extérieurs, mais vous n'avez pas le droit d'avoir peur d'investir en vous. Car si vous n'êtes pas prêt à investir en vous, personne ne sera prêt à le faire.

### **Investir en vous est sans risque ! Aucun !**

Quand vous avez investi dans quelque chose. Même si ça coûte de l'argent et de l'énergie, vous aurez appris quelque chose.

Si par exemple demain votre entreprise coule, car vous n'arrivez plus à trouver des clients, vous avez appris à créer et gérer un business, vous avez construit une expérience, vous savez que vous pouvez le refaire, mais cette fois en évitant vos erreurs passées. Encore faut-il que vous identifiiez vos erreurs...

J'ai investi plus de 30000€ dans mon apprentissage. Entre les hautes études, les formations, les séminaires, les coachings, j'ai investi une somme énorme pour apprendre.

Il m'est arrivé d'investir dans des formations et des projets qui au final n'ont pas répondu à mes attentes. Mais je n'en suis pas resté là, j'en ai tiré des leçons quand même pour les utiliser pour la suite, car le but final est d'apprendre.

Je continue à le faire maintenant entre 10 et 20% de mes revenus sont réinvestis pour me former, car je sais que c'est ça qui me permettra de générer encore plus de richesse par la suite.

Vous n'apprendrez pas en allant consulter une vidéo par ci ou un article par là. Vous devez mettre en place une vraie démarche structurée:

Qu'avez-vous besoin d'apprendre ?

Dans quel but ?

Qui est le mieux placé pour vous l'apprendre ?

Comment allez-vous mettre le tout en pratique afin d'obtenir des résultats ?

Si vous ne vous posez pas ces questions, à quoi bon investir autant de temps et d'énergie ?

Nous parlons d'investissement, donc quand vous investissez en vous, vous vous engagez à avoir un retour sur cet investissement.

Je parle beaucoup d'investir, vous avez vu que je n'utilise pas le mot «dépense», c'est parce que ça fait toute la différence.

### **Dépense vs investissement**

Investir signifie que vous apportez quelque chose au départ, ça peut être de l'argent, du temps, de l'énergie, et que vous attendez un retour égal ou supérieur à votre mise de départ.

Par exemple, si vous investissez 1 500€ dans une formation, vous attendez derrière que celle-ci vous permette de générer au minimum 1500€ de revenus, mais surtout plus. C'est le principe de retour sur investissement. Ce retour n'est pas forcément financier, il peut être en terme de confort, de plaisir, ou de temps gagné. Tout dépend de vos objectifs que vous devez déterminer avant.

Ça paraît simple, mais peu de personnes comprennent cela.

Une étude a montré que les gagnants du loto se retrouvent encore plus pauvres quelques années après le gain. Ils claquent tout leur argent, ils le dépensent, sans investir. Dépenser de l'argent, c'est acheter des choses qui ne vous rapportent rien pour votre avenir, notamment le matériel.

Mais investir ce n'est pas que de l'argent, car beaucoup de personnes veulent économiser de l'argent, mais jettent leur temps par la fenêtre. Le temps est la ressource première, car c'est le temps qui vous permet de générer de la richesse. Si vous perdez votre temps: devant la télévision, dans la recherche d'informations, devant les médias... C'est un temps que vous n'aurez pas utilisé pour remplir votre tête ou produire de la richesse.

Beaucoup de personnes me contactent en me disant qu'elles cherchent des formations gratuites pour apprendre le marketing. Quelque part ça me fait de la peine, car je sais très bien qu'avec cette attitude ces personnes n'iront nulle part. Si elles ne sont pas prêtes à investir maintenant, quand le seront-elles ?

Toute l'information peut être trouvée gratuitement, il vous suffit d'aller à la FAC pendant plusieurs années, parcourir des dizaines de livres dans les bibliothèques, lire des milliers d'articles par-ci par-là sur internet, aller sur des forums, etc. Mais combien de temps ça va vous prendre ?

Au final, vous payez quand même, vous payez tout le temps que vous aurez passé dans la recherche d'informations. Vous pouvez y arriver en apprenant gratuitement, mais est-ce vraiment rentable compte tenu du temps que vous allez y passer plutôt que de vous orienter vers une formation ciblée qui vous apportera tout ce dont vous avez besoin de façon structurée ?

J'ai commencé comme ça, au début je n'avais pas d'argent pour me former, j'ai donc commencé en passant ma vie en quête d'information. J'essayais de recoller les bouts d'informations que je trouvais à droite à gauche, mais les résultats peinaient à arriver. J'étais perdu dans ce trop-plein d'informations et je ne savais pas quoi en faire pour avancer concrètement.

C'est quand j'ai pris conscience qu'il faudrait peut-être que j'investisse dans quelque chose de plus concret que je suis sortie de cette spirale de la recherche d'opportunité. Plutôt que de passer mes journées dans la «recherche», je les passais dans la pratique de ce que j'apprenais. Ne perdez pas votre temps à errer en quête d'informations, appliquez l'art du

focus et investissez dans ce dont vous avez besoin pour avancer tout de suite.

Les opportunités gratuites n'existent pas. Si vous voulez vous former correctement, vous allez devoir investir du temps, de l'argent et de l'énergie dans des livres, des formations, des accompagnements. C'est cela qui vous fera avancer, à partir du moment que vous le faites correctement...

### **Engagez-vous à fond !**

Investir c'est aussi vous engager à réussir. À partir du moment que vous investissez du temps, de l'argent et de l'énergie dans un projet, vous vous engagez à assurer ce retour sur investissement.

Quoiqu'il arrive, ceux qui réussissent sont ceux qui n'hésitent pas à investir en eux, et qui s'engagent à obtenir des résultats.

N'oubliez pas de toujours adopter cette démarche:

Qu'avez-vous besoin d'apprendre ?

Dans quel but ?

Qui est le mieux placé pour vous l'apprendre ?

Comment allez-vous mettre le tout en pratique afin d'obtenir des résultats ?

Cela reste un investissement, ce qui signifie que c'est à vous de faire en sorte d'en tirer le double ou le triple de bénéfique en transformant ce que vous apprenez en votre plus grande richesse.

### **Remplissez votre esprit et votre esprit remplira votre porte-feuille.**

Mais dans quoi devez-vous le plus investir ?

Le meilleur moyen de réussir dans un domaine précis, c'est de demander à quelqu'un qui a réussi comment il l'a fait. Je vous ai expliqué l'importance de gagner du temps et de l'énergie, et d'être prêt à investir dans ce gain. Le meilleur moyen d'y parvenir, c'est de trouver un mentor ou un coach qui a su accomplir ce que vous devez accomplir.

Qui pourrait mieux vous conseiller d'arrêter une addiction qu'une personne qui y est parvenue ?

Qui pourrait mieux vous accompagner dans votre business qu'une personne qui a réussi en affaires ?

Qui pourrait mieux vous aider à changer qu'une personne qui a elle-même changé de situation ?

Un coach n'est pas forcément quelqu'un qui est meilleur que vous, mais c'est quelqu'un qui a déjà expérimenté ce que vous rencontrez. Il peut vous apporter le recul qu'il possède déjà et vous éviter les mêmes erreurs, tout en vous indiquant le bon chemin à prendre, comme un guide.

Un coach, c'est quelqu'un qui va vous pousser vers le haut, qui va vous inspirer et vous motiver à réussir. Mais pour cela il faut qu'il ait obtenu lui-même les résultats que vous voulez obtenir.

Profiter de l'expérience des autres est votre plus grand gage de réussite quand vous même vous n'avez pas cette expérience. Mais personne ne vous fera profiter de son expérience gratuitement, vous ne pouvez pas prendre sans donner.

Mon mentor m'avait dit une chose très pertinente quand je débutais. Il m'a dit: «Si tu veux devenir riche, invite un riche au restaurant, demande-lui comment il a fait, et n'hésite surtout pas à payer l'addition».

Si vous sollicitez l'aide de quelqu'un, vous devez donner à cette personne une bonne raison de vous aider. On en revient encore à la notion d'investissement.

La qualité a un coût:

Si vous voulez les conseils du meilleur avocat,  
Si vous voulez les conseils du meilleur comptable,  
Si vous voulez les conseils du meilleur marketeur,  
Si vous voulez les conseils du meilleur motivateur,  
Il va falloir mettre le prix !

Vous allez toujours devoir donner pour obtenir la meilleure aide possible. Lorsque vous aurez vous-même atteint l'excellence, que vous aurez investi en vous pour y parvenir, des centaines de personnes seront prêtes à leur tour à investir en vous. Vous êtes conscient que votre valeur a un coût, aussi bien que la valeur des autres; c'est pour cela qu'on l'appelle «valeur».

De même, je vous parle souvent de l'importance de bien vous entourer, de côtoyer des personnes positives.

Les meilleurs sont bien souvent entourés des meilleurs:

Si vous mettez un grand joueur dans une équipe moyenne ou mauvaise, il ne brillera pas. Si vous créez une entreprise et embauchez des employés médiocres, vous ne la ferez pas aller vers le haut.

Pour briller, il faut s'entourer de ceux qui brillent, car c'est eux qui vous porteront vers le haut. Mais ça ne va pas que dans un sens. Vous aussi devez les porter vers le haut, car vous faites partie de cette équipe. Un maillon faible casse la chaîne.

Vous ne pouvez pas juste prendre le positif chez ces personnes, vous devez vous aussi leur apporter quelque chose. Si elles vous donnent de l'énergie positive, vous devez aussi leur donner de l'énergie positive. Si elle vous aide, vous devez aussi les aider. Rien n'est à sens unique.

Un coach n'aura pas envie de vous aider si vous n'êtes pas prêt à investir votre temps, votre énergie et votre argent dans votre projet. Vous avez vu que ceux qui sont réellement prêts à réussir sont prêts à investir dans leur réussite.

Avec l'expérience, j'ai appris à distinguer les bons des mauvais clients. Je sais à l'avance, dans le discours de quelqu'un si j'ai envie de le coacher ou non. Je n'accepte pas de m'occuper des personnes qui croient que je vais leur fournir une baguette magique. De même, je ne prends plus le temps de répondre aux personnes qui espèrent que je leur fasse cadeau de ce qui m'a demandé des heures de travail, car ces personnes pour moi ne connaissent pas les vraies valeurs du travail. Comment peuvent-elles, elles-mêmes, travailler, produire de la valeur, si elle ne respecte pas le travail des autres ?

Mes paroles peuvent paraître dures, mais c'est la réalité: personne n'aura envie d'investir quoi que ce soit en vous, si vous n'êtes pas vous-même disposé à investir pour vous. Si vous n'avez pas la volonté de mettre du temps, de l'énergie et de l'argent pour vous-même, personne n'en consacrera pour vous.

Pour vous entourer des meilleurs, pour obtenir leur aide, vous devez être prêt vous-même à investir ce que vous avez pour devenir le meilleur.

Mais vous pouvez avoir le meilleur coach du monde, le meilleur environnement du monde, vous seul pouvez agir !

### **Le seul maître à bord**

Si on en revient à la métaphore de la maison que vous construisez: Vous avez vos plans (vision et objectifs), un architecte vous a aidé à le constituer (coach), vous avez investi dans les ressources et les matériaux pour y parvenir (connaissances, compétences, équipe motivée) maintenant qu'est ce qu'il vous reste à faire ?

Prendre vos outils et commencer à travailler !

La maison ne sera pas construite en une fois, ce sont les actions que vous allez répéter chaque jour qui feront croître l'édifice. Ces actions que vous répétez, ce sont des habitudes.

90% de ce que nous faisons, nous le faisons par habitude. Quand vous vous réveillez le matin, quand vous prenez votre douche, quand vous faites à manger, quand vous allez faire vos courses... La grande majorité de ce que vous faites sont des schémas que vous répétez.

Si vous parvenez à avoir des habitudes gagnantes, chaque jour, vous parviendrez à avoir des résultats de gagnants. Ce ne sont pas les actions que vous faites une fois comme ça de temps en temps qui changeront votre vie, ce sont les petites actions que vous répétez sans cesse jour après jour.

De mauvaises habitudes peuvent détruire une vie. D'ailleurs nos mauvaises habitudes font partie des chaînes qui nous emprisonnent.

Manger mal une fois de temps en temps ne vous fera pas de mal, manger mal tous les jours nuira à votre santé.

Passer une mauvaise nuit sera désagréable, mais vous pourrez récupérer. Dormir mal tous les soirs vous rendra très faible.

Les actions négatives prennent plus d'ampleur et leur influence est exponentielle lorsqu'elles sont répétées. Alors, imaginez à l'opposé le pouvoir des habitudes positives sur votre vie ?

Pour persévérer, vous créer de bonnes habitudes, vous devez déjà commencer tout de suite, prendre la décision d'éteindre la télé, vous lever du canapé et commencer votre apprentissage pour le mettre en pratique.

Quand votre motivation baissera, quand des obstacles se mettront sur votre route, c'est le mental que vous aurez forgé et l'environnement positif que vous aurez créé qui vous pousseront à continuer.

Mais faites attention ! Ne confondez pas persévérance et obstination.

### **Obstination vs persévérance**

La persévérance consiste à agir en restant souple. C'est à dire à vous adapter aux différentes situations en changeant lorsque cela est nécessaire. Persévérer, c'est s'adapter pour obtenir des résultats, donc quand quelque chose ne fonctionne pas, vous devez essayer de nouvelles approches, ce qui mettra votre créativité à l'épreuve.

L'obstination, c'est de continuer la même chose, jour après jour, sans avoir de résultats.

### **C'est comme la voile !**

J'adore la voile, j'ai grandi près de la mer et j'en ai toujours pratiqué. Quand vous faites de la voile, vous devez vous adapter à la direction du vent. Vous avez un cap, mais le chemin que vous prendrez se fera en fonction du vent. Vous pouvez orienter le gouvernail et réguler votre vitesse quand le vent tourne et change de force.

Si vous ne faites pas attention à la direction du vent, vous risquez de vous retrouver bloqué ou tourner en rond sans pouvoir avancer vers votre destination, et parfois même reculer.

Dans la vie c'est pareil. Les vents tourneront, mais vous devez garder le cap en orientant votre embarcation de façon à faire le vent vous pousser et non vous ralentir.

Vous seul pouvez décider. Soit vous décidez de rester où vous en êtes, soit vous décidez d'exploser vos chaines et agir pour prendre le contrôle de votre vie.

Mais si vous avez votre signal d'alarme qui s'active, si vous ressentez des signes vous montrant que votre situation vous déplaît, c'est qu'il est temps de changer.



Soyez conscients de vos émotions, de vos sentiments. S'ils sont négatifs, demandez-vous «Pourquoi ça va mal?».

La plupart des gens qui ont eu le déclic sont ceux qui en sont arrivés à un point critique où changer devenait indispensable. Comme l'exemple du voyant d'essence, plus vous attendez, plus vous prenez le risque de tomber en panne et vous retrouver coincé au bord de la route. Ceux qui attendent d'être au pied du mur, en panne d'essence, perdent l'opportunité de choisir...

Connaissez-vous l'allégorie de la grenouille qui illustre cela à merveille ?

### **L'allégorie de la grenouille**

Imaginez une marmite remplie d'eau froide dans laquelle nage tranquillement une grenouille. Le feu est allumé sous la marmite, l'eau chauffe doucement. Elle est bientôt tiède. La grenouille trouve cela plutôt agréable et continue de nager. La température continue de grimper. L'eau est maintenant chaude. C'est un peu plus que n'apprécie la grenouille, ça la fatigue un peu, mais elle ne s'affole pas pour autant.

L'eau est cette fois vraiment chaude; la grenouille commence à trouver cela désagréable, mais elle s'est affaiblie, alors elle supporte et ne fait rien. La température continue de monter, jusqu'au moment où la grenouille va tout simplement finir par cuire et mourir.

Si la même grenouille avait été plongée directement dans l'eau à 50 degrés, elle aurait immédiatement donné le coup de patte adéquat qui l'aurait éjectée aussitôt de la marmite.

Comme cette grenouille, vos habitudes et l'acceptation de certaines situations peuvent vous amener à vous dire: «ce n'est pas si mal après tout». Puis le temps passe, la situation empire, jusqu'au jour où vous avez le déclic... mais il est trop tard !

Si vos signaux vous annoncent qu'une situation vous déplaît, vous devez décider de la changer, et pour la changer, vous devez changer vous-mêmes.

Vos émotions représentent votre moteur. Si vos émotions sont négatives, vous ne serez pas bien, et vous ne serez pas de bonnes dispositions pour réussir. Mais vous savez aussi que les émotions sont communicatives, nous sommes des êtres emphatiques.

Quelqu'un de triste devant vous aura tendance à vous rendre triste. Quelqu'un de bonne humeur vous apportera une énergie positive.

Quand vous écoutez l'environnement négatif, vous êtes contaminé par des émotions négatives qui vous paralysent. D'où l'importance de muscler votre mental.

Comme les sportifs, vous devez renforcer votre résistance et votre endurance, et ça tous les jours. Vous devez apprendre à maîtriser votre énergie positive pour la transformer en résultats dans votre vie.

Si vous souhaitez trouver l'équilibre entre vos ambitions, vos finances, votre santé, vos relations sociales et vos passions, vous devez appliquer les cinq principes que nous avons vus:

- Définir ce que vous voulez et votre plan pour y parvenir
- Avoir une confiance absolue en vous et en vos projets en développant un mental d'acier
- Investir dans vos connaissances et vos compétences pour y parvenir
- Vous entourer des bonnes personnes et avoir l'aide d'un coach ou mentor
- Passer à l'action: persévérer avec des habitudes gagnantes

Mais seul vous pouvez prendre la décision de vous lever de votre canapé, construire votre projet de vie et commencer votre apprentissage pour mettre en place les bonnes actions.

Devenez actif et non réactif ! Ou encore mieux...

### **Devenez «proactif» !**

Devenez responsable de votre vie.

Ça, personne ne peut le faire à votre place, vous êtes maître de votre vie, maître de votre changement, à vous de faire votre propre révolution et passer à l'action !

Je compte sur vous pour prendre l'entière responsabilité: de vos émotions, de vos humeurs, de vos pensées, de votre attitude, de vos actions... de votre vie !

Si vous êtes arrivé jusqu'au bout de ce livre, vous êtes encore plus extraordinaire que vous l'étiez au début ! Mais qu'allez-vous faire de tout ce que vous avez appris ?

Allez-vous faire comme 90% des gens en vous disant: «c'est bien vrai» et retourner à vos occupations ? Ou allez-vous vous lever et commencer à bâtir la «maison de vos rêves» ?

Quand allez-vous tout mettre en pratique pour briser vos chaines et prendre le contrôle de votre vie ?

Je peux vous y aider... Mais c'est surtout votre choix à vous !

**Vous pouvez commencer dès maintenant à mettre tout cela en pratique !**

[Sur cette page](#), vous avez accès à différents programmes de coaching et d'accompagnement personnalisés:

**7 jours pour retrouver confiance en vous:**  
<http://club.reussite3.com/confiance-en-soi/>

**5 jours pour faire devenir plus positif et optimiste**  
<http://club.reussite3.com/pensee-positive/>

**Apprenez et pratiquez la méditation**  
<http://club.reussite3.com/meditation/>

**Doublez votre productivité et menez à bien vos projets**  
<http://creatmethod.com/agir-et-accomplir-ses-projets-en-30j/>

**Développez votre créativité avec la méthode C.R.E.A.T.**  
<http://creatmethod.com/formation/>

**La méthode F.A.S.T. pour apprendre deux fois plus vite**  
<http://club.reussite3.com/methode-fast/>

**La méthode pour vendre et convaincre efficacement**  
<http://club.reussite3.com/vente/>

**La méthode pour négocier et persuader**  
<http://pro-influence.com/negotiation/>

Devenez un expert reconnu de votre domaine et faites-vous un nom  
<http://club.reussite3.com/expertise/>

L'approche pour résoudre vos conflits et bien communiquer:  
<http://club.reussite3.com/gestion-conflit/>

Développez votre influence sociale et professionnelle  
<http://club.reussite3.com/influence-sociale/>

Rejoignez le club pour créer l'environnement positif dont vous avez  
besoin pour réussir chaque jour:  
<http://www.revolution-positive.com>

Programme d'élite de 12 semaines pour faire décoller vos projets et  
votre vie:  
<http://reussite3.com>

Demandez un coaching personnalisé:  
<http://www.b2zen.com/coaching/>

Retrouvez plus de conseils régulièrement et  
d'informations sur:

[www.b2zen.com](http://www.b2zen.com)

[www.pro-influence.com](http://www.pro-influence.com)

[www.creatmethod.com](http://www.creatmethod.com)

[www.jyangting.com](http://www.jyangting.com)

<http://www.facebook.com/B2ZEN/>

<http://www.twitter.com/gohann972/>

<http://www.youtube.com/gohann972/>

<http://www.b2zen.com/podcast-itunes/>