

13 clés pour reprendre sa vie en main



www.vie-explosive.fr

13 jours pour changer sa vie

Sommaire

Préambule	3
Introduction	4
Présentation des auteurs	5
Jour 1 – Comment définir ses objectifs	6
Jour 2 – Comment déjouer les pièges de l'état d'esprit routinier.....	8
Jour 3 – Apprenez à vous entourer des bonnes personnes.....	10
Jour 4 – Quelques moyens simples pour bien s'organiser	12
Jour 5 – Trois fondamentaux pour être en bonne santé !.....	14
Jour 6 – Vous aussi, débordez d'énergie!.....	16
Jour 7 – Améliorer son attitude face aux évènements	17
Jour 8 – Apprendre à gérer ses finances personnelles.....	19
Jour 9 – Comment être certain d'atteindre son objectif	22
Jour 10 – Quelques secrets pour acquérir LA confiance en soi.....	24
Jour 11 – Vous aussi, sachez vivre, vraiment, le moment présent	26
Jour 12 – Comment éviter de vous sentir régresser.....	28
Jour 13 – La chose la plus utile que vous puissiez faire pour vous	30

Préambule

Ce guide est un guide gratuit, mis à la disposition des lecteurs de www.vie-explosive.fr. Il est tout à fait possible de le distribuer gratuitement, de le partager.

Toute fois, **il est interdit de le revendre**, ou de le modifier.

Le simple fait de posséder cet ouvrage vous donne le droit de l'offrir en cadeau à qui vous le souhaitez.

Toute reproduction ou modification totale ou partielle du présent contenu sont absolument interdite sans l'accord des auteurs.

Introduction

Nous avons choisi de vous présenter 13 actions à mettre en place afin d'améliorer considérablement votre vie. Il est possible qu'elles le soient déjà toutes, et si c'est le cas alors vous avez une qualité de vie supérieure à 90% de la population, et nous vous en félicitons.

Ce guide se présente sous la forme d'un conseil par jour. Vous ne pourrez pas mettre la totalité de ces actions en place immédiatement mais, au fur et à mesure. Chaque jour, découvrez une idée, et faites un focus sur ce point bien précis en travaillant honnêtement jusqu'à l'avoir accompli. Une fois fait, vous passerez au suivant.

De nombreux scientifiques spécialistes en neurologie comportementale s'accordent à dire qu'une habitude, bonne ou mauvaise, se prend sur une durée pouvant aller de 21 à 30 jours selon les individus. Cela vous donne une idée de la répétition et donc de l'engagement que nécessite tout changement.

Ces conseils simples, s'ils sont mis en œuvre ont le pouvoir d'augmenter considérablement la qualité de votre vie. Vous n'avez rien à perdre à essayer, alors croyez en vous et en votre potentiel.

Pour terminer, n'hésitez pas à nous [contacter](#) pour poser vos questions, ou nous faire part de vos progrès et changements. Si vous changez véritablement de vie, il est tout à fait possible de faire un témoignage complet sur [vie explosive](#) ! Mais avant, travaillons ensemble !

Charles & Christophe.

Présentation des auteurs



Christophe HUTIN, né à Lyon en 1972 est un chef d'entreprise français dans le domaine de la finance et de l'immobilier. Né d'un père français et d'une mère berbère, il explore avec curiosité les divergences de nos attitudes. Passionné de développement personnel et de psychologie humaine, il vous partage, avec gratitude, le meilleur de ses lectures, écoutes audios et séminaires qui ont révolutionné

sa vie.

Charles est né à Tassin la demi-lune (banlieue Lyonnaise) en 1988. Depuis 3 ans il s'est passionné de développement personnel, et en a fait la ligne éditoriale de son blog pour partager à ses lecteurs les connaissances qu'il engrange. Il a décidé depuis ces 3 ans d'améliorer sa vie en mettant en applications les concepts du développement personnel : des objectifs à l'action. Depuis, il y a eu des changements considérables dans sa vie. Par cet ouvrage il souhaite vous transmettre ce qu'il a appris, mis en place, et qui a fonctionné pour lui.



Jour 1 – Comment définir ses objectifs



Nous avons découvert les prémices de ce premier conseil bien avant de nous mettre, chacun, au développement personnel. Nous nous sommes tous engagé, un jour, à perdre du poids, à changer une attitude, à reprendre le sport. Ce genre d'action est soit créée par une alerte suite à une mauvaise attitude ayant entraîné un résultat désastreux, soit à l'occasion des vœux traditionnels du nouvel an souvent associés à cette bonne volonté de se résoudre à changer certaines choses. **La réalité nous prouve tous les jours que ces résolutions ne sont pas tenues dans le temps.**

Inutile d'être en début d'année pour prendre une bonne résolution, se fixer un but. Ne pas avoir d'objectif, c'est comme être en mer sans gouvernail pour vous guider : avec de la chance, vous arriverez sur une île déserte, avec énormément de chance vous arriverez à vous retrouver dans un endroit sympathique, mais l'intérêt premier de vouloir arriver à une destination précise ne pourra être accompli.

Il est essentiel de se fixer correctement des objectifs, la méthode SMART est une de celle que nous apprécions et qui nous semble être la plus simple à mettre en pratique. Elle se décompose en 5 modules complémentaires :

Spécifique : votre objectif ne doit pas être formulé de manière vague, il doit être précis. Par exemple, être riche, ce n'est pas spécifique. Avoir 1.000.000€ de patrimoine, c'est précis, c'est défini précisément. Un objectif se formule au présent de l'indicatif en évitant soigneusement les dénégations comme par exemple: Le 31 décembre 2011, je ne fume plus. Dites plutôt: Le 31 décembre 2011, j'ai arrêté de fumer définitivement.

Mesurable : vous devez savoir quand vous l'aurez atteint ou quand vous serez à 50% de votre objectif. Il doit être en terme de quantité, de temps et si possible contextualisé.

Atteignable : s'il vous paraît un peu difficile, décomposez-le en plusieurs objectifs, cela vous paraîtra beaucoup plus simple. Attention, votre objectif doit être un peu ambitieux, il doit provoquer, chez vous, un léger inconfort

sinon vous vous rendrez compte que cet objectif, une fois atteint, ne vous aura pas permis de grandir, de progresser réellement mais tout au plus satisfaire votre égo routinier.

Réalisable : Ne vous fixez pas non plus des objectifs inaccessibles tel que, par exemple, l'an prochain, je gagne au loto. Un objectif ne doit dépendre que de vous, de votre capacité à agir, à devenir meilleur.

Temporellement défini : vous devez avoir une échéance, sinon vous pourrez très bien procrastiner, et ne jamais l'accomplir. Si une date butoir est écrite, cela vous incitera à l'action car vous vous êtes engagé à respecter un délai.

Un mode opératoire est nécessaire dans la définition des objectifs sachant qu'une optimisation de votre avenir demande de travailler sur des objectifs à 1, 3, 5 et 10 ans. Vos objectifs de cette année seront décomposés en plusieurs actions à réaliser chaque mois, voire chaque semaine et sans doute chaque jour. Vous devez les découper pour que cela ne vous soit pas trop désagréable et ne vous décourage : *"Celui qui déplace la montagne, c'est d'abord celui qui enlève les cailloux..."*

Il est important d'agir, particulièrement, dans ces 4 domaines :

- Finances
- Relations
- Professionnel
- Santé

Ne vous fixez pas trop d'objectifs à la fois. Trois objectifs à suivre en même temps est un rythme accessible à tous. Une fois l'objectif réalisé, il est nécessaire d'en définir un autre, toujours dans le même domaine, afin que vous preniez cette habitude de progression, d'optimisation de votre potentiel.

« *Il est plus facile d'accomplir une tâche que d'expliquer pourquoi vous ne l'avez pas faite* ». **Martin VAN BUREN**

Jour 2 – Comment déjouer les pièges de l'état d'esprit routinier



Aujourd'hui, je vais vous parler d'une chose très importante : **faire ce que l'on aime et aimer ce que l'on fait !**

Pour s'épanouir pleinement, il est primordial de créer en vous une ambiance positive surtout lorsque votre travail n'est pas votre passion. Aller au travail en trainant les pieds ne permet pas de créer en vous cette condition porteuse

nécessaire, cet état d'esprit d'accomplissement positif qui vous rendra la tâche plus facile.

Explication : Aborder une tâche quelle qu'elle soit de manière négative vous enferme, réduit votre capacité à voir des opportunités, à percevoir ce qui pourrait vous rendre la tâche plus agréable et l'accomplir de manière optimale.

Nous vous proposons **deux solutions** :

1. **Changez votre état d'esprit.** Investissez-vous sans compter dans votre travail et aimez-le, vraiment! Votre hiérarchie ne pourra voir que d'un bon œil cette attitude progressiste et valorisante pour vous. Pour évoluer, il faut savoir se rendre indispensable. Formez-vous, réfléchissez à ce que vous pouvez améliorer dans vos compétences ou dans ce que vous pouvez apporter de dynamisant à votre entreprise et faites-le.

Par exemple, dans le secteur du marketing, il existe de nombreux ouvrages riches d'informations diverses que vous ignorez peut-être. Auto-formez-vous pour progresser. Après avoir intégré suffisamment de connaissances, faites-en profiter votre entreprise, vous en sortirez grandi et découvrirez un jour que votre patron a prévu une promotion pour vous.

2. **Changez de travail.** Faites le grand saut. Choisir une activité, un métier qui vous plaît vraiment et non une activité par défaut. Celle-ci créera en vous un renouveau, une découverte, un élan vers le sourire, vers le plaisir d'aller au travail.

Vous ne serez plus animé par le stress, l'aigreur ou l'ennui mais par la curiosité,

l'excitation et une sensation d'accomplissement indispensable à tout être humain. Travailler dans votre passion serait, évidemment, un must, nous en convenons tous.

De nombreux domaines peuvent sans doute vous plaire, vous attirer. Nous avons, aujourd'hui, une palette incroyable de métiers différents, tous épanouissants. Alors faites ce pas, et changez votre quotidien!

Ce quotidien est votre vie, votre réalité, pas celle de votre patron mais la vôtre. Vous devez trouver une activité qui vous donnera du plaisir et cela, même au détriment d'une légère baisse de salaire. L'essentiel est ce que vous ressentez. Aller au travail avec le sourire attire à nous de nouvelles opportunités, et crée en nous de bonnes émotions synonymes de santé. Être heureux d'apporter sa contribution de la meilleure manière possible à notre monde et animer votre maison d'une bonne humeur rafraîchissante sont gage d'un quotidien serein et porteur.

Il est évident, et vous en conviendrez facilement, qu'il est bien plus agréable de vivre avec une personne qui s'épanouit dans son activité, qui vous partage ses joies, ses accomplissements, ses découvertes, ses concrétisations plutôt qu'une personne triste, blâmant ses collègues et ses supérieurs, justifiant ses erreurs commises sans doute par un manque de concentration certainement due au fait qu'il n'y a plus de plaisir ou expliquant systématiquement que le patron qui lui offre ce travail est un exploitant sans valeur humaine.

Changer de travail n'est pas chose simple, j'en conviens. De tout quitter pour créer son entreprise, encore moins. En revanche, c'est faisable. De nombreuses percées sont possibles, il faut être curieux et souvent culotté. Mais voulez vous vraiment vous donner les moyens de vivre une vie que vous aimez? Celle dont vous rêviez lors de vos nuitées enfantines ou celle, peut-être la même, que vous continuez, secrètement, d'alimenter aujourd'hui.

« Aujourd'hui, gérer sa carrière ne sera plus seulement gérer un passé mais surtout anticiper un futur probable. » **Anonyme**

Jour 3 – Apprenez à vous entourer des bonnes personnes.



Aujourd'hui, nous allons vous demander de faire une chose peu commune et qui pourrait déstabiliser certains d'entre vous. Analyser votre cercle d'influence.

Nous sommes la moyenne des 5 personnes que nous fréquentons le plus disait Jim Rohn, l'auteur du best seller « *Stratégies de prospérités* » ([cliquez ici pour voir ce produit sur amazon](#)) et par ailleurs, mentor

d'Anthony Robbins.

Il y a de fortes chances que la fréquentation de personnes dites « négatives » c'est à dire naturellement tournées vers la critique et la dérision, vous rendent à votre tour, par effet de miroir, négatif.

Par exemple, pour vous faire comprendre l'impact de l'effet miroir; lorsque nous demandons aux personnes qui fument avec qui elles ont commencé, la majorité nous répondent : "avec des amis".

Il est évident que nous ne vous demandons pas de ne plus voir vos amis mais de prendre conscience de l'influence qu'ils exercent sur vos habitudes et vos rituels qui font VOTRE réalité. Vivez-vous inconsciemment par procuration, sous le couvert de personnes influentes ayant un caractère plus fort que vous, une identité dominante ou vivez-vous vraiment pour vous même? Posez-vous cette question très importante honnêtement.

Accomplir vos objectifs vous demande de ne pas vous laisser influencer par des personnes peu enthousiastes qui vont à l'encontre de vos valeurs et de ces objectifs si importants pour vous représentant VOTRE vie.

Pour ce faire, Jim Rohn, suggère de donner une note à vos amis en utilisant cette échelle de valeur très pertinente:

- Entre 0 et 5, ces personnes sont trop souvent négatives, elles ont peu d'ambition, se plaignent presque par habitude ou rabaissent les autres

méchamment afin de dominer. Ne les fréquentez plus ou limitez prestement leur fréquentation!

- De 6 à 7. A ce niveau, nous trouvons des personnes qui, peuvent vous gruger ou être dans une mauvaise passe passagère. Elles peuvent donc avoir besoin d'aide : aidez-les à repasser au dessus de 7, mais ne perdez pas toute votre énergie à le faire.

- De 8 à 10, vous aurez la chance de croiser à ce niveau les personnes qui vous boostent, vous motivent, qui sont derrière vous quand vous entreprenez quelque chose. Leur attitude enjouée et leur approche positive des choses vous apportent régulièrement de l'énergie, de l'entrain, de la confiance. La fréquentation de ces personnes permet d'entrevoir la vie sous un angle printanier par lequel les solutions fleurissent à chaque instant. Il est très facile de les reconnaître, elles sont animées par un optimisme porteur et fédérateur.

Votre objectif sera donc d'être, pour vous personnellement, au dessus de 7, mais également pour votre cercle d'influence. Si vous avez suivi (ou allez le faire) notre précédent conseil, alors vous ne rencontrerez pas trop de difficultés à savourer la compagnie de ces personnes qui échangent de l'énergie.

Jour 4 – Quelques moyens simples pour bien s'organiser



Aujourd'hui nous allons aborder un point clé dans toute réussite : **l'organisation** !

Un manque d'organisation peut vous faire passer 3 fois plus de temps, que nécessaire, sur un projet donné. Si ce projet est de changer de vie, alors vous aurez besoin d'un plan d'action structuré.

Afin d'éviter de procrastiner et être plus efficace, il est nécessaire d'apprendre à maîtriser les listes. Des outils faciles d'utilisation, sont, comme les TO-DO List, à la portée de chacun. Celles-ci permettent d'avoir une vision plus claire des tâches quotidiennes ou hebdomadaires à effectuer. Un classement par ordre d'importance associé à une date de réalisation s'avère être judicieux et vous poussera à passer à l'action.

Commencez, par exemple, par faire ce qui est rapide. Vous pouvez, également, reporter au lendemain les actions que vous n'avez pu concrétiser la veille. Celles-ci seront à effectuer en priorité le lendemain.

En un clin d'œil, une vision claire et précise des tâches restantes in situ, grâce à ces techniques simples et très puissantes, permet de réaliser sa journée en toute sérénité.

L'utilisation d'un agenda est vivement conseillée car vous devez optimiser l'accomplissement de votre journée. Celui-ci vous aidera à mettre en place vos plans d'actions journaliers, hebdomadaires ou/et mensuels.

Vos plans d'actions seront, bien sûr, proportionnels à vos projets. Si vous souhaitez créer une entreprise, ces plans seront, très certainement, un travail sur lequel vous devrez passer beaucoup de temps afin de vous offrir les meilleures chances de réussite. Ceux-ci s'inscrivent dans la continuité de vos objectifs et pouvant également s'appliquer chaque jour pour des petites choses par l'utilisation de liste ou de carte mentale.

« *Donnez moi 6 heures pour couper un arbre, j'en mettrai 4 à préparer ma hache.* » - Franklin Roosevelt.

Perfectionner sa mémoire permet de travailler bien plus efficacement. Lire, jouer aux échecs, apprendre ou acquérir de nouvelles compétences est idéal pour progresser dans ce domaine...

Si vous souhaitez approfondir, il existe [la méthode GTD](#) : Getting Things Done.

Vous pouvez également consulter cet article : [S'organiser pour réussir](#).

Je vous recommande [Le Kit d'efficacité](#) si jamais vous désirez devenir plus efficace.

Jour 5 – Trois fondamentaux pour être en bonne santé !



Aujourd'hui, un sujet qui nous tient particulièrement à cœur : **la santé**.

Comme beaucoup d'entre nous, nous avons pour projet de vivre vieux, et en bonne santé. Tout le monde a conscience de l'importance de la santé, pourtant, l'attitude quotidienne de certains, laisse planer un doute sur la véritable compréhension de l'importance de celle-ci. Votre corps

est votre moyen de transport, le seul, l'unique que vous aurez. Indubitablement, Il faut en prendre soin!

Il existe plusieurs angles d'attaque pour optimiser sa santé :

1. **L'alimentation** : le plus important à mes yeux.

La mauvaise alimentation génère de nombreuses maladies, ceci est devenu un problème de santé publique depuis que le fast-food est devenu incontournable. Il faut manger pour vivre et non vivre pour manger.

Mangez davantage de légumes et moins de viande (surtout la viande rouge). Fuyez les graisses hydrogénées que l'on trouve dans tous les plats préparés et, en général, dans tout ce qui est raffiné. Privilégiez donc une cuisine maison en apprenant à faire des plats sains concoctés à base d'huile d'olive. Le beurre cuit est à proscrire définitivement.

Le sucre est et reste un danger pour chacun d'entre nous, les aliments que nous consommons, de manière régulière, contiennent les quantités suffisantes pour répondre à nos besoins.

Puisque nous sommes ce que nous mangeons, un autre conseil simple: utilisez les épices. Cette richesse de notre diversité. Certaines ont des vertus curatives avérées comme par exemple le Curcuma dont vous avez certainement entendu parler. Les épices donnent du goût à nos aliments et nous font voyager. Elles nous donnent des idées et aiguisent notre créativité culinaire.

Petite recette « minute » de famille pour rendre le brocolis plus sexy (un des meilleurs légumes pour l'homme aux propriétés préventives contre certains

cancers): 1 beau bouquet de brocolis, un peu d'ail, du poivre, de la fleur de sel, du curcuma, de la crème de soja et un peu d'huile d'olive. Faites cuire votre bouquet à la vapeur pendant une durée avoisinant les 5mn afin de garder la fermeté et donc les nutriments et les vitamines nombreuses de ce cadeau de la nature. Deux traits d'huile d'olive au fond d'un wok accompagnés de 2 gousses d'ails finement hachées sous un feu modéré pour ne rien brûler. Jetez votre brocolis en fleurette dans ce contenant en chaleur puis assaisonnez avec les épices en prenant bien soin de faire sauter tout cela en cadence pour éviter de brûler la préparation. Servez, dégustez, vous serez surpris...

Savoir s'accorder des plaisirs de temps en temps n'est pas chose interdite mais la modération et l'auto-responsabilité reste de rigueur.

2. Le sport : le sport permet de reprendre confiance en soi, se dépenser, se vider la tête, éliminer les toxines, brûler les graisses et muscler son corps. Deux types généraux ressortent : les sports de type cardio comme le vélo, le jogging, la natation qui font travailler le cœur; et les sports explosifs qui permettent de travailler en anaérobie (Un autre type de travail pendant lequel l'effort ne pourra durer). Une pratique équilibrée de ces 2 généraux est conseillée pour travailler le foncier et la tonicité signe évident de bonne santé.

1h, à raison de deux fois par semaine, est déjà une fréquence qui peut porter ses fruits. Vous pouvez également marcher davantage que d'habitude, prendre les escaliers, accepter de jouer avec vos enfants...etc.

3. Le stress : Le stress est le mal de notre siècle, il provoque dépressions, cancers et blocages. Il existe plusieurs méthodes très efficaces pour le diminuer et le combattre : méditation, sport, rire... à vous de trouver la vôtre. Apprivoiser son stress est quelque chose de possible de nos jours, de nombreux spécialistes ont déjà trouvé des solutions qui s'avèrent être vraiment efficaces dans le temps.

Pour aller plus loin, consulter ces deux articles concernant la santé : [Un esprit sain dans un corps sain partie 1](#), et [partie 2](#).

Si vous désirez apprendre à manger sainement, [voici un livre qui pourrait vous aider](#).

Jour 6 – Vous aussi, débordez d'énergie!



Si vous prenez maintenant soin de votre santé, vous devriez ressentir un regain d'énergie. Pour l'augmenter encore, il reste encore un moyen : **la bonne gestion du sommeil !**

Entrons plus en détail dans le mécanisme du sommeil. A quoi sert-il exactement ?

Le sommeil nous régénère, cette étape importante d'une journée de 24 heures permet ce processus essentiel de régénération de nos cellules. Les rêves, eux, sont les fusibles de notre cerveau. Sans rêves, la folie nous guette. Même si les souvenirs de vos rêves restent assez flous voire quasi inexistant, vous rêvez et ce, chaque nuit.

Votre sommeil est décomposé en cycles : ils durent environ 1h30, variant d'une personne à l'autre. Un cycle est composé d'une phase de sommeil léger, une de sommeil profond et une de sommeil paradoxal. C'est durant ce sommeil paradoxal que nous rêvons. Pour comprendre l'importance de ce dernier, c'est le réveil lors de celui-ci qui crée cette fatigue intarissable vous emportant dans cette sensation désagréable de vous être levé du mauvais pied !

Il est donc important de bien dormir et ce, en quantité suffisante. Des études montrent que la durée optimale est d'environ 7h30. Calculez vos cycles pour ne pas vous réveiller lors d'un sommeil paradoxal et subir cette journée magnifique qui vous tend les bras.

Si vous avez de l'énergie à revendre, vos projets seront plus vite accomplis!

Si vous désirez aller plus loin dans la recherche d'un sommeil de qualité, je vous conseille l'excellent guide [Réveil ultra matinal](#).

Jour 7 – Améliorer son attitude face aux évènements



Nous avons tous une façon de réagir face aux choses qui nous arrivent. Cette façon de réagir, c'est l'attitude. Il est important de la maîtriser afin d'éviter d'être dominé par les évènements, de les subir.

La vie c'est, 10% de choses qui vous arrivent et 90% de réactions.

Comment réagissez-vous lorsqu'il vous arrive quelque chose de négatif ? Portez vous votre attention uniquement sur la réaction à *l'instant T* ou essayez vous de chercher l'aspect positif de cette

situation compromise et réussir à en sortir gagnant?

La pensée positive a été très souvent critiquée jusqu'à être traitée de naïve mais aujourd'hui, elle fait son entrée dans les milieux hospitaliers sous le nom scientifique de psycho-neuro-immunologie (PNI).

Pour vous permettre de comprendre son influence, nous allons nous appuyer sur l'histoire de deux jumeaux dont le père est, malheureusement, alcoolique. L'un des deux devient SDF, l'autre avocat. La question suivante est posée à chacun d'eux : "Pourquoi vous trouvez-vous dans cette situation aujourd'hui?"

Les deux jumeaux répondirent la même chose : "Mon père était alcoolique...". L'un en a tiré une force, l'autre une faiblesse.

Sachez tirer une force de tout ce qui vous arrive. Dites vous bien que **Ce qui ne tue pas, rend plus fort**. Essayez toujours d'avoir une vision positive, un rapport positif, ou comment améliorer une situation donnée. C'est un état d'esprit qui paye sur le long terme, c'est indéniable.

Vous avez pris une contravention, et vous devez payer 90€. Très bien! Vous ne pouvez plus rien changer. Vous avez joué, vous avez perdu! Soyez bon joueur! Essayez de voir comment en gagner 130 pour compenser! Essayez toujours de trouver un palliatif, d'entrevoir une solution pour rebondir, avoir un plan B...et agissez avec entrain et non en victime.

Ne réagissez jamais à chaud et négativement aux évènements! Ils se sont déroulés, nous n'y pouvons plus rien. La seule chose que nous pouvons faire à

ce moment là, c'est prendre du recul, se contrôler et changer sa réaction pour en sortir grandi. Chaque situation contient une leçon.

Ne réagissez donc pas sur le vif! Si vous utilisez, en votre faveur, le temps entre l'évènement et votre réaction, vous percevrez alors la leçon que contient cette situation inconfortable. Les émotions sont trompeuses, elles peuvent vous faire faire souvent des choses que vous regrettez par la suite, n'est-ce pas?

Faire de la méditation, marcher, se reprendre en relativisant sont autant de moyens qui vous permettront de ne pas parler uniquement avec vos émotions brutes, avec un jugement faussé.

La prochaine fois que vous ferez face à un événement négatif, pensez à tout cela. Ne réagissez pas immédiatement! Sachez tirer un bénéfice de chaque situation, et là, vous progresserez à pas de géant! Vous grandirez! **C'est à vous qu'il convient de contrôler votre vie, pas à vos émotions !**

Jour 8 – Apprendre à gérer ses finances personnelles



L'argent est important pour diverses raisons. Tout d'abord, il est essentiel de **cesser de le diaboliser si vous souhaitez l'attirer**. Avoir une mauvaise perception de celui ou celle qui cherche à en gagner plus n'est pas un jugement qui vous aidera à avoir un rapport d'attraction avec l'argent. Par contre, si vous acceptez de voir que ces personnes sont ouvertes au potentiel qui nous est offert alors vous ouvrirez votre perception et votre jugement négatif s'évanouira pour laisser place à ce sentiment que la vie est opportunité. Un sentiment porteur qui vous éveillera. L'argent n'est ni sale, ni propre, l'argent est une énergie. Savoir gérer ses

finances est important même si un rapport difficile, peut-être légué par les valeurs familiales, est présent.

La réussite de personnalités comme Bill Gates ou Larry Ellison (PDG de Oracle) crée un rejet chez certaines personnes. Personnellement, nous trouvons leurs parcours « très respectables » et les félicitons encore pour avoir su faire émerger d'eux des idées « incroyablement » constructives. Acceptez le fait que certaines personnes aient mieux réussi que vous permet de rejeter ce sentiment de frustration qui finalement ne fera que castrer et annihiler toutes vos chances de faire, un jour, un saut quantique professionnel. Soyez bon joueur, aimez ceux qui réussissent, votre vision sur l'argent s'agrandira.

« Faites que l'argent travaille pour vous et non l'inverse » est une phrase très représentative du rapport à avoir avec l'argent.

Voici quelques bases indispensables pour commencer sa richesse de manière logique. D'autres conseils vous seront nécessaires si vous êtes néophyte dans le domaine.

Etape 1 : Créez-vous un fond de précaution pour faire face aux imprévus. Un support disponible de type Livret A à rendement garanti est parfait pour cela.

Son plafond se situe à 15 300€ et est unitairement nominatif. Le montant de cette épargne de précaution varie selon les besoins et selon les situations de famille mais il est conseillé d'avoir au minimum environ 6 mois de salaire d'avance afin de pouvoir réagir face à un imprévu. (Perte d'emploi, accident physique ou matériel)

Etape 2 : Investissez ! Un précepte, vieux de 3000 ans, nous conseille d'épargner 10% de tout ce que nous gagnons. Prenez la décision de placer 10 à 20% de votre salaire dans un domaine que vous comprenez au rendement bien supérieur que les modestes supports classiques type livret. De vraies solutions existent dans des secteurs comme l'immobilier ou l'assurance-vie... Là encore, un bon conseil est nécessaire pour ne pas faire n'importe quoi! Diversifier les sources d'investissement pour minimiser les risques est LA stratégie par excellence. Le vieil adage, que nous connaissons tous, « il ne faut mettre tous ses œufs dans le même panier » résonne encore dans la tête de ceux qui ne l'ont pas suivi. Si vous êtes régulier, discipliné et bien conseillé, vous pourriez bien être vous même surpris du résultat obtenu dans 10 ans. Plus vous commencez tôt et plus vous gagnez grâce à la magie des intérêts composés. Commencez dès que possible, c'est un conseil avisé!!!

Si votre objectif est d'être financièrement indépendant dans 20 ans, se renseigner sur les moyens sera la première étape d'un parcours que je vous souhaite passionnant et animé par votre capacité à vous engager sans compter, avec davantage d'agressivité. Si vous avez ce magnifique objectif, de nombreuses lectures, notamment les biographies de personnes ayant formidablement réussies, vous seront très utiles pour percevoir et comprendre l'état d'esprit nécessaire à ce but ultime.

Si vous désirez investir dans l'immobilier, vous pouvez commencer par un parking, une idée sur laquelle je vous invite à vous pencher.

Je vous recommande :

- l'excellent guide [Parking Attitude](#),
- Si vous souhaitez augmenter votre salaire, [Augmentation de salaire](#)
- Si vous souhaitez créer un business en plus de votre emploi : [Comment trouver son idée de business](#)

- La lecture de mon article : [3 façons d'augmenter ses revenus](#).

Jour 9 – Comment être certain d'atteindre son objectif



Si vous voulez changer et réussir, armez-vous immédiatement de la **détermination**.

Comment définir la détermination? Nous pourrions la définir comme la capacité à avoir cette force nécessaire pour ne jamais lâcher, aller au bout des choses, tous le temps, à chaque instant, dans tous les domaines de votre vie. Ne vaut-

elle pas cet engagement de tous les instants?

Le joueur de tennis Rafaël Nadal ou l'aventurier de l'extrême Mike Horn sont de excellents ambassadeurs de ce que l'on peut nommer: la vertu de ceux qui font la différence. La possédez-vous ou l'avez vous déjà employé dans votre jeunesse? Retrouvez cette sensation porteuse et cet âme de gagnant que vous aviez étant enfant lorsque vous ne vouliez pas perdre un match ou un combat et adaptez là à votre environnement actuel et futur, vous vous découvrirez des ressources jusque là inexploitées...

Vous devez passer un marché avec vous même en vous engageant à ne jamais vous arrêter tant que vous n'aurez pas accompli ce que vous avez décidé de faire...

La détermination, cela peut-être aussi de ne jamais se laisser dévier par les autres. Comprenez, vous avez certainement vécu ce genre d'expérience: des proches ne vous ont pas soutenu dans un projet que vous aviez vu comme un must pour vous.

Votre entourage proche ne vous veut que du bien, ils veulent vous protéger, cela est donc normal, pour eux, de vous déconseiller de faire quelque chose qu'ils n'ont pas l'habitude de vous voir faire. L'avis de votre entourage est certainement le conseil le moins objectif que vous puissiez recevoir. Ne le prenez pas en compte.

Allez plutôt rendre visite à un professionnel ou l'ami d'un ami qui ne vous connaît pas, vous pourrez alors avoir un avis plus circonstancié de votre projet. **La réalisation de vos rêves passe par cette détermination qui fait que**

rien ni personne ne peut avoir d'influence sur le résultat final puisque vous seul êtes aux rênes de votre vie.

Connaissez-vous l'histoire de Sylvester Stallone?

A un moment de sa vie, il a été sans argent. Il a même fallu qu'il vende son chien, compagnon de 8 années, pour pouvoir se nourrir. Dans sa voiture, qui lui servait également de domicile, Il a écrit le scénario de Rocky, et le proposa à une quarantaine de producteurs. Le dernier visité lui en offrit 35.000\$. Stallone voulait jouer le premier rôle de son film. Le producteur refusa, Stallone préféra continuer sa recherche.

Le lendemain, le producteur hésitant de la veille revint à la charge, et lui proposa une somme bien plus importante. Il monta jusqu'à 350.000\$, pour que Stallone ne joue pas dans son film. Ses amis s'emballèrent et conseillèrent à Sylvester d'accepter. Cette offre séduisante risquerait de ne jamais se représenter. Mais Stallone, à la surprise de tous, refusa.

Le producteur surpris d'avoir à faire à quelqu'un d'aussi déterminé accepta, par respect, le deal initial. Stallone demanda de percevoir la moitié de la recette du film. Le producteur, certain que ce futur navet, ne lui rapporterait pas grand chose accepta et laissa Rocky Balboa devenir l'idole que l'on connaît aujourd'hui au travers de son créateur.

La détermination de Stallone a été le point crucial de son histoire.

A ce titre, je vous recommande de visionner l'excellent film avec Will Smith : A la recherche du bonheur.

Jour 10 – Quelques secrets pour acquérir LA confiance en soi



Aujourd'hui, abordons un module important. C'est sans doute le plus important puisque c'est le moteur de votre capacité à faire, à vous lancer, à agir. Ce module est la confiance, **une confiance inaliénable en soi**.

Dans de nombreux secteurs comme par exemple, la séduction, la confiance est primordiale. Vous avez déjà certainement remarqué ces hommes, physiquement peu à leur avantage, réussir à séduire des femmes d'une beauté évidente alors qu'à priori, ils n'avaient aucune chance. Leur particularité, si imparable, se situe dans leur confiance en eux, une confiance extrême dans ce domaine en tout cas.

A partir du moment où l'on souhaite réussir, la foi est nécessaire. Croire en soi et en sa capacité à créer, car ce ne sont pas toujours les autres qui croiront en vous. Penser que « tout est possible pour moi » est accessible à partir du moment où vous le savez, à partir du moment où vous en êtes **convaincu**.

"Que vous pensiez pouvoir le faire ou non, dans les deux cas vous avez raison" disait Henri Ford. Cette phrase résonnera en vous à chaque fois que vous douterez ou que vous hésiterez à faire quelque chose. Vous avez plus de chance de réussir une action si vous vous en sentez capable, c'est évident. Malheureusement, certains d'entre nous ont des blocages souvent issus de leur vécu.

Comprendre et annihiler ces blocages, très souvent ancrés, est nécessaire pour pouvoir aller au delà de ses peurs et réussir les accomplissements d'une vie optimisée, une vie réussie.

Généralement, nous avons nos domaines de prédilection, ceux dans lesquels nous nous sentons à l'aise, en confiance. Nous vous proposons de travailler sur les domaines qui vous bloquent durant le mois qui arrive en faisant 3 actions qui vous mettent dans l'embarras. Ce processus vous permettra de sortir de votre zone de confort, c'est à dire sortir du périmètre dans lequel vous vous sentez en sécurité, et découvrir une autre partie de vous jusque là inconnue.

Par exemple, si vous avez peur de parler à des inconnus, prenez le taureau par les cornes et faites-le 3 fois dans un temps donné, et recommencez. Le fait de recommencer n'est pas ici une action pour vous faire souffrir mais plutôt une répétition qui vous permettra de goûter à l'habitude de pouvoir aborder des gens sans que cela vous paraisse être un défi à relever.

La peur de passer pour ridicule vous hante, c'est normal. Mais dites vous que "*Ce qui ne tue pas, rends plus fort*", et que "*Le ridicule ne tue pas*". De ce fait, **le ridicule rend plus fort**. Auto-persuadez-vous en vous disant « *Soit courageux ou soit courageuse, fais-le, allez, fais le!* »

Avant de passer à l'action, repensez à un moment référant où vous aviez une pleine confiance en vous, pendant lequel vous aviez accompli cette chose si compliquée au départ.

Ne réfléchissez pas trop, agissez ! La réponse se trouve dans l'action.

Répétez vous : *qui ose gagne, QUI ose gagne, QUI OSE gagne, **QUI OSE GAGNE !***

Comme dans tout nouvel accomplissement, la première fois est souvent terrifiante comme, par exemple, sauter de 10 mètres de haut en canyoning. Charles a fait cette expérience qui lui a beaucoup appris sur lui-même et sur comment savoir apprivoiser cette peur paralysante. L'action est la réponse et uniquement l'action. Ensuite, on perçoit avec auto-dérision que l'on se bloquait pour pas grand chose finalement. Nous avons grandi car nous avons dépassé une peur, nous l'avons dominé. Nous avons pris la mesure de l'accomplissement.

Durant ce mois, engagez-vous à faire **au moins 3 actions** allant contre une peur dans un domaine où votre confiance n'est pas à son paroxysme. Entraînez vous à faire de cet état d'esprit un ancrage en vous et recommencez, recommencez encore. Être seul n'est pas une obligation, vous pouvez créer un jeu avec un ami, un vrai, une personne qui ne vous jugera pas et par là n'entachera donc pas votre confiance en vous si vous échouez. L'échec fait parti de la réussite, c'est indéniable.

N'oubliez surtout pas : "*Qui ne veut rien faire trouve une excuse, qui veut faire une chose trouve un moyen*". Vous n'avez donc **aucune excuse**. En avant!

Pour aller plus loin, il y a cet ouvrage : [Le pouvoir de la confiance en soi](#).

Jour 11 – Vous aussi, sachez vivre, vraiment, le moment présent



Vous savez, comme nous, que l'on ne vit pas dans le futur. Vivre l'instant présent est essentiel pour l'accomplissement d'une vie de rêves. Pour profiter pleinement de chaque instant, la planification est une technique qui permet de se délester de devoir penser à ce que vous devrez faire demain ou après demain. L'anticipation est bien plus confortable que la réaction.

Vous êtes aujourd'hui, donc profitez de chaque journée comme si c'était la dernière. Dans le film **"The Bucket List"** (que nous vous recommandons) Morgan Freeman nous montre exactement ce qu'il ne faut pas faire. C'est très intéressant.

La vie est faite pour être vécu, vous en conviendrez aisément. Commencez tout de suite par faire les choses que vous avez toujours eu envie de faire pour ne jamais rien regretter. Donnez vous les moyens de vivre pleinement, n'attendez pas! Le temps passe à la même vitesse pour tout le monde, que l'on soit riche ou pauvre. Il serait ballot, la veille de votre mort, de vous rendre compte que vous êtes passé à côté de cette vie unique qui nous est offerte, cette exceptionnelle chance que nous avons tous de profiter de cette réalité que nous créons à chaque instant et de ce monde d'abondance.

Voulez-vous vivre en bonne santé ? Oui! Alors faites attention à votre alimentation... et accordez vous des plaisirs de temps en temps.

Vous souhaitez devenir financièrement indépendant? Alors investissez votre argent...et accordez vous des plaisirs de temps en temps en ayant défini un budget précis pour celui-ci. Nous ne savons pas ce que la vie nous réserve et il serait dommage de se priver totalement des bonnes choses que le monde nous offre.

Cependant, les notions de bonheur et de plaisir sont très différentes. Le plaisir vous procure une sensation furtive, ponctuelle et souvent explosive tandis que le bonheur, lui, se situe en vous, dans votre intérieur, sur la durée. Le bonheur

est une question de point de vue philosophique, il ne dépend pas de l'accumulation de biens matériels comme peut l'être le plaisir. C'est un ressenti.

Reprendre du plaisir sur des choses simples comme une ballade à vélo lors d'une journée ensoleillée, aller à la rencontre de personnes âgées dans votre ville ou dans votre village pour partager des conversations qui vous éclaireront sûrement sur des choses que vous ne savez pas, marcher lentement seul ou accompagné sur un chemin de campagne.

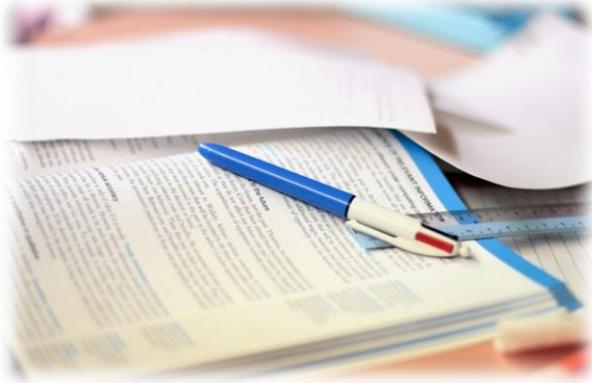
A notre époque, les gens se plaignent facilement de tout et de rien. Si vous avez eu cette chance de naître dans un pays vous offrant une vie relativement agréable au regard d'autres moins chanceux, appréciez-la! Vraiment!

Prenez du recul sur chacune de vos journées et voyez comment vous pouvez profiter, comment vous pouvez optimiser votre vie et vous endormir avec l'agréable sensation d'avoir donné le meilleur de vous-même et ce chaque jour. Essayer de voir un rayon de soleil dans chaque chose.

Rire chaque jour a été prouvé comme bénéfique pour vivre mieux. Prenez le temps d'écouter des sketches comiques, fréquentez des amis ou de futurs amis avec qui le rire est facile, repensez à des situations comiques que vous avez vécues. Il existe, d'ailleurs, des cours dans lesquels il est expliqué pourquoi il est nécessaire de vous forcer à rire et comment le faire.

Vous verrez qu'en profitant pleinement, on s'ouvre des portes! Alors entretenons cette joie quotidiennement et non pas uniquement quand [insérez votre excuse ici] ...

Jour 12 – Comment éviter de vous sentir régresser



Apprendre et ne cesser d'apprendre dans tous les domaines, voici un conseil qui me tient également à cœur.

Notre société nous a inculqué des valeurs et des repères qui aujourd'hui évoluent. Être diplômé, n'est plus synonyme de sécurité d'emploi. Malheureusement, de nombreuses personnes se rendent compte de cette réalité et n'ont pas

le réflexe d'aller voir ailleurs, de se former à autre chose, de **voir plus grand pour rebondir!**

Ils insistent et persévèrent (qui ceci dit n'est pas un défaut) dans des secteurs qui sont, pour la plupart du temps, saturés. Donnez-vous les moyens de vous offrir un autre avenir que celui que l'on vous a toujours promis et qui finalement ne se présente pas. Les autodidactes ont cet avantage de ne pas avoir fait de formation complète et de ce fait, ont pu garder cet état d'esprit d'enfant curieux, d'ouverture sur les opportunités que nous offre tous les jours notre société. Ils réussissent d'ailleurs très souvent avec succès et agissent plus facilement qu'un surdiplômé qui se posera 10 000 questions avant de valider tel et tel projet pour enfin se lancer un beau jour, la peur au ventre, pour échouer. Et oui, être trop intelligent peut-être un handicap...

Vous êtes diplômé? Très bien, vous n'êtes pas pour autant un produit fini, n'est-ce pas? La vie est faite pour apprendre, les sages vous le diront ou vous le lirez dans leurs ouvrages. L'être humain est conçu pour apprendre et ce, tout au long de sa vie entretenant cette santé mentale permettant de posséder cette santé physique si nécessaire. Cela a été prouvé scientifiquement, l'inactivité cérébrale est le premier responsable de la maladie d'Alzheimer et de la dépression.

Investissez en vous, ce sera sans doute le placement le plus rentable que vous ne pourrez jamais faire dans votre vie. Offrez-vous des formations dans les domaines qui vous attirent ou des formations complémentaires pour vous améliorer, apprenez de nouvelles compétences pour vous découvrir, apprenez sur vous!

Nous osons imaginer que si vous êtes abonnés à cette liste c'est que vous aimez apprendre, n'est-ce pas?

Le blogging, le développement personnel, les finances et l'informatique sont des domaines dans lesquels nous n'avons, personnellement, de cesse de vouloir apprendre.

La création d'entreprise et la psychologie humaine sont également des sujets qui nous passionnent tout comme les langues, les échecs, les arts martiaux, la cuisine...

Comme pour tout, il suffit de faire le premier pas. Pour aller se muscler, le plus difficile est de se rendre dans une salle et de prendre un abonnement, pour apprendre à nager, il suffit de se jeter à l'eau et pour manger des légumes verts frais, il suffit de les acheter au marché et de les préparer avant qu'ils ne périssent dans votre réfrigérateur.

Si votre souhait est d'évoluer dans votre entreprise, formez-vous au marketing, à la gestion de projet, au management. Si devenir un excellent orateur fait parti de vos rêves, faites des toast-masters.

Plutôt que de regarder la télévision le soir, formez-vous. Prenez 30 min de temps de télévision pour lire et devenir un expert au lieu de les regarder!

Négociez la réussite avec vous-même.

Jour 13 – La chose la plus utile que vous puissiez faire pour vous



Voici le dernier jour pour changer ou améliorer sensiblement votre vie. Ce jour est très important, peut-être le plus important de votre vie, qui sait... Il va directement déterminer votre réussite. Il s'agit de **passer à l'action**.

Nota bene : Ce conseil est obsolète si vous ne le mettez pas en application et cela vaut pour tous les autres précédents.

Passer à l'action n'est pas facile. La flemme peut être un obstacle comme il peut l'être pour la majorité d'entre nous, la peur du changement également. La différence se

passera à ce moment là!

Avez-vous la capacité de sortir de votre routine et de découvrir tous les cadeaux qui sont cachés en vous et qui ne demandent qu'à être ouverts. La différence entre une personne qui réussit et une personne dans la moyenne se joue à cet instant précis. Agir pour progresser ou végéter pour diminuer.

Le grand timide ne devient pas séducteur en restant dans son coin. Le pauvre ne devient pas riche en s'apitoyant sur son sort.

Vous avez lu et découvert de nombreux conseils qui ont tous été utilisés par d'autres personnes avant vous, je vous demande donc d'appliquer chaque conseil que vous avez jugé bon pour vous. Mettez-les tout de suite en application sinon, à notre grand regret, **vous ne le ferez jamais**.

Nous vous mettons d'ailleurs au défi que vous n'êtes pas capable de vous bouger, que vous n'êtes pas capable d'entrevoir un autre avenir que celui qui vous a été promis par ceux qui pensent pour vous ou de visualiser cet avenir que vous méritez tant mais que vous avez peur de regarder en face. Nous vous mettons au défi de vous offrir, ici et maintenant, la chance de voir autrement, de vous engager dans une brèche lumineuse pour vous ouvrir et

découvrir le feu d'artifice que vous méritez vraiment et qui vous attend, les bras ouverts. Si vous ne le faites pas pour vous, faites-le pour un être cher...

« C'est dans les moments de décision que votre avenir prend forme » A. Robbins.

Récapitulatif:

Après avoir écrit vos objectifs précisément (jour n°1), faites un plan d'action, et **agissez!**

L'important n'est pas ce que vous savez mais ce que vous faites de ce que vous savez, c'est très différent.

Pour résumer, sans l'action vous ne réussirez pas, même si vous avez tous les meilleurs conseils du monde, la théorie parfaite. Nous pouvons savoir réparer une voiture théoriquement, connaître toute la mécanique parfaitement, si nous ne mettons pas les mains dans le cambouis...il y a aucune chance qu'elle ne sorte de son immobilisme. Avec la vie, c'est identique.

A cet instant, vous avez déjà de très bonnes premières bases pour améliorer sensiblement la qualité de votre vie, voire même changer radicalement de vie. N'hésitez pas à m'envoyer un mail pour me faire part de vos remarques, de votre progression, de vos objectifs, de vos nouveaux choix ou de votre nouvelle vie...

Si vous désirez aller plus loin, je vous conseille la formation [Principes pour réussir](#), une formation complète en développement personnel en 13 chapitres avec exercices.

Voici aussi [les produits que je vous conseille](#) : il y a régulièrement des ajouts.