

LUDOVIC BEUZERON
PRÉSENTE

MOTIVATION POSITIVE ®

#COACHINGEXPRESS

5 JOURS POUR OBTENIR *UN MENTAL DE BATTANT*



LIVRET D'APPRENTISSAGE
CINQUIÈME JOURNÉE #05



Conseil du jour n°5

PUISEZ DE L'ÉNERGIE DANS LA DÉFAITE.

Je ne sais pas pour vous, mais il m'arrive quelquefois de réfléchir à ma vie passée et me rendre compte que tout était loin d'être parfait. Ainsi, jusqu'à l'âge de 36 ans, j'étais dépourvu de stabilité. Je dois avouer que sur le plan personnel et même professionnel, je courais d'échec en échec. Comme beaucoup d'entre nous, je voulais, coûte que coûte, gagner de l'argent, rencontrer l'âme sœur et être heureux. Bref, je voulais réussir ma vie à tout prix ! Mais j'étais loin d'imaginer ce que l'avenir me préparait. Je devrais plutôt dire : J'étais à mille lieues d'imaginer la vie que j'étais en train de me créer. J'entreprenais à tour de bras, je développais des projets, je prenais des risques, je travaillais beaucoup, mais en vain... Sentimentalement, j'étais un brin naïf et je tombais amoureux dès le premier soir. Tout cela ne me comblait pas et ne m'apportait que très rarement, les résultats escomptés.





Plus je courais après l'amour ou le succès, plus j'avais l'impression de m'en éloigner. Je travaillais très dur mais vraisemblablement, je m'y prenais très mal, idem avec les filles.

Le plus dramatique dans cette histoire, c'est qu'à cette époque, chaque nouvel échec me plongeait dans un état de souffrance qui m'épuisait moralement. Alors, pour tenter de rebondir, je redoublais d'efforts, surmontais mes erreurs mais... résultats garantis : Je retombais de plus belle. J'associais «*réussite financière*» à l'idée d'être aimé et d'être heureux. Pour comprendre à quel point j'étais dans l'erreur, il vous faut savoir que ma vie reposait essentiellement sur la quête d'un travail rémunérateur. Je ne vivais que pour cela. Et, tout naturellement, je puisais mon énergie dans mes nombreuses défaites.

Fatigue, stress, maladie ont eu raison de mon état et j'ai bien failli tout abandonner. Jusqu'au jour où je me suis mis à penser différemment. J'ai commencé à comprendre les raisons de mon infortune à la lecture d'un petit livre rouge intitulé : Le jeu de la vie.

En vérité, **la réussite est une question d'équilibre**. N'est-ce pas le propre d'un battant que de concentrer ses efforts vers l'objectif qu'il se fixe tout en maintenant son regard sur l'ensemble des éléments qui en font le succès ? Ce que je veux dire par là, c'est que la vie est suffisamment stressante sans avoir besoin de toujours livrer bataille.



La vie est également trop courte pour se sentir constamment diminué par la fatigue, que ce soit sur le plan physique, émotionnel ou mental. Alors, si comme moi, vous connaissez ce sentiment épuisement, arrêtez tout. Prenez un instant, faites une pause afin de recharger vos batteries. Le temps et l'énergie que vous y investirez seront tout à fait rentables.

Vous savez, j'ai souvent constaté qu'il n'y a pas de succès sans échec. Mais **l'échec n'est pas une fatalité**, elle constitue l'un des nombreux maillons de votre projet. C'est une probabilité à ne pas écarter. L'échec fait parti du processus de la réussite. Il ne faut pas en avoir peur. Il faut en être conscient et en tirer partie dans chaque circonstance malheureuse. Mais attention, surfer d'échec en échec est dangereux, épuisant et souvent éprouvant comme j'ai pu vous l'expliquer dans ma propre expérience. Durant près de 15 ans, je n'ai fait que courir, tomber et me relever. C'est à la fois difficile et riche d'enseignements. Mais rien de tout cela ne vous en garantit le succès. Personnellement, je vous déconseille d'opter pour ce schéma.

Alors pour bien comprendre l'incidence que l'échec peut avoir sur votre mental, vous devez savoir que le côté négatif de l'échec, c'est la déception que cela vous procure.

La déception et la honte sont des sentiments tout à fait logiques. La blessure que cela génère en vous est souvent douloureuse.



Cela vous fait très mal mais c'est tout à fait normal et logique. Si une défaite ne vous fait pas mal, si une défaite ne provoque, ni colère, ni déception et ne touche pas à votre orgueil ou ne vous pousse pas à la réflexion, c'est que vous n'avez pas beaucoup de chance de vous améliorer. Alors, il faut chercher à analyser objectivement votre défaite. Car c'est dans cette analyse que vous puiserez l'énergie nécessaire pour rebondir.

La différence entre **les battants qui gagnent** et **les personnes qui perdent**, ce n'est pas que les battants qui gagnent n'ont jamais connu de défaite. C'est qu'ils ont analysé de façon très objective leurs performances, en étant exigeants et durs avec eux-mêmes.

Et ensuite, **ils ont puisé de l'énergie** pour corriger leurs défauts. Et je pense que c'est là qu'il faut être le plus adulte et ne pas rejeter la faute sur les autres ou sur un événement extérieur. L'explication se trouve souvent à l'intérieur de vous. La réponse à la douleur que provoque la défaite est en vous. C'est là qu'il faut déceler ce qui vous a manqué.

C'est ici qu'il faut revenir, à ce moment-là, et revenir à ce moment-là seulement, beaucoup plus fort. La vérité est en vous, est ici, sur cet instant.

C'est là que se trouve la raison de votre échec...



Évitez de penser aux choses que vous vouliez faire mais n'avez jamais faites. L'objectif est maintenant de vous concentrer sur vos prochaines réussites et non sur vos échecs passés.

Ne regardez plus en arrière. Tout le monde fait des erreurs. Les erreurs sont inhérentes à l'expérience humaine. Pourtant, bien souvent, les gens s'accrochent à leurs propres erreurs et les ressassent encore et encore.

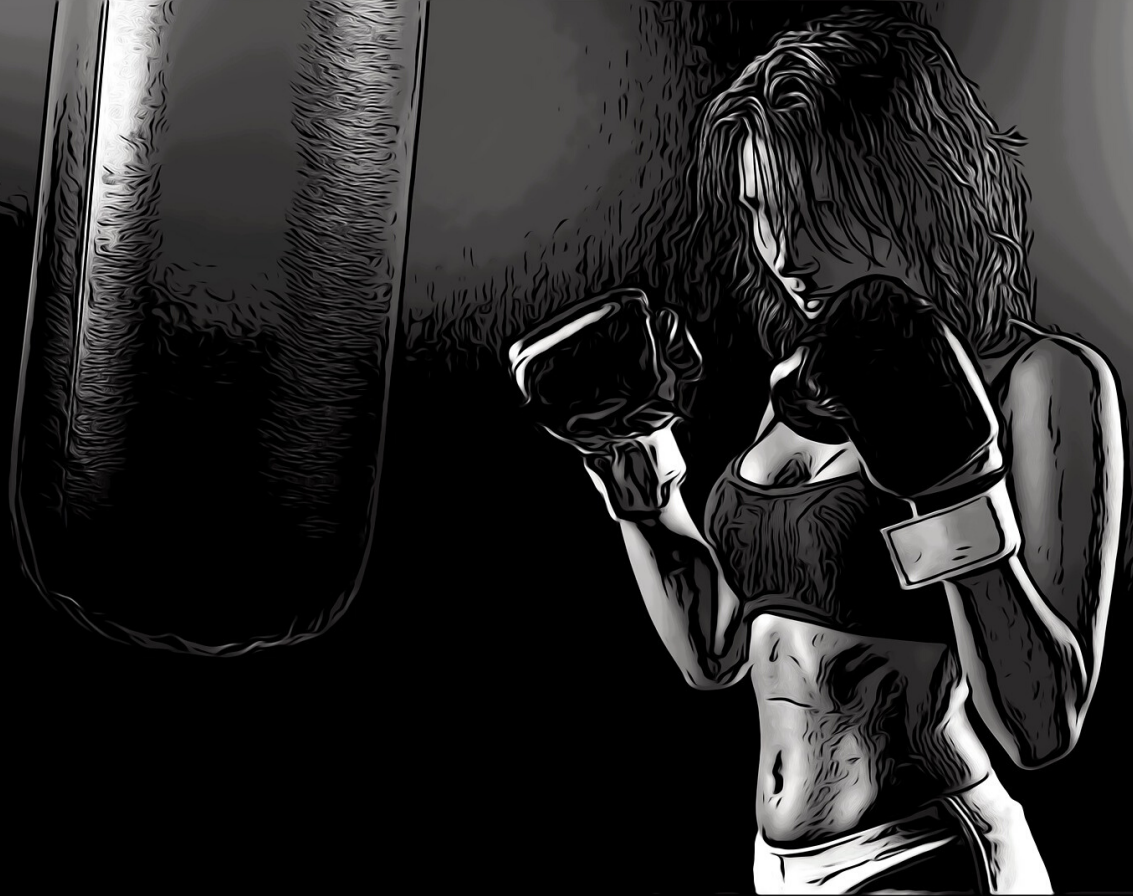
La prochaine fois que vous faites une erreur, reconnaissez-la et **puisez votre énergie dans la défaite**. Ensuite, remettez-vous sur le bon chemin et continuez à avancer.

Pour cela, dressez la liste de vos accomplissements. Faites le plein de confiance en vous en prenant le temps de faire la liste de tout ce que vous avez accompli de positif en ce moment même : cette semaine, ce mois-ci ou cette année.

En faisant cela régulièrement, vous vous sentirez continuellement revigoré. Le faire au moins de temps en temps ne pourra que vous faire du bien.

Avoir un mental de battant, c'est savoir puiser son énergie dans la défaite.

Maintenant vous savez, alors battez-vous !



Voilà, nous sommes arrivés au terme de cette cinquième et dernière journée de notre coachingexpress.... Avant de conclure, je récapitule **mes 5 conseils pour obtenir un mental de battant :**

1 Éliminez toutes pensées négatives, Agissez positivement !

2 Ne vous souciez pas de l'avis des autres, Foncez en n'écoutez que vous !

3 Ne relâchez jamais vos efforts, Ne lâchez rien !

4 Ne réfléchissez pas trop, Bougez-vous et pensez avec optimisme !

5 Puisez dans la défaite toute votre énergie. Battez-vous !



J'espère sincèrement que ces cinq journées de lecture vous ont plu et que mes **5 conseils** vous permettront d'agir favorablement pour **obtenir un mental de battant**.

Mais attention, pour atteindre vos objectifs et recevoir tout ce que vous espérez dans la vie, un mental de battant ne suffit pas. C'est une étape indispensable à la réussite et probablement une différence inestimable aux yeux des perdants. Toutefois, vous devez savoir que pour aller jusqu'au bout et réussir totalement dans vos projets, une dernière épreuve s'impose avant de pouvoir crier "Victoire" :

Il faut apprendre à gagner !

En effet, obtenir un mental de battant et ne jamais atteindre le succès serait équivalent à un boxeur qui participerait à des combats, sans jamais obtenir une seule victoire. Cela n'aurait aucun sens. Aussi, pour **apprendre à gagner**, et acquérir de nouvelles victoires, je vous invite à franchir une nouvelle étape dans votre évolution personnelle. Pour cela, profitez pleinement de mon expertise à travers un nouveau module d'accompagnement individuel et personnalisé que je vous recommande vivement et que j'ai baptisé :

« L'Esprit Gagnant »

L'accompagnement personnalisé



Je veux savoir !



LUDOVIC BEUZERON

Créateur d'opportunités

contact@ludovicbeuzeron.com

Tél. +33 (0) 645 028 578



www.ludovicbeuzeron.com