

LUDOVIC BEUZERON
PRÉSENTE

MOTIVATION POSITIVE ®

#COACHINGEXPRESS

5 JOURS POUR OBTENIR *UN MENTAL DE BATTANT*



LIVRET D'APPRENTISSAGE
QUATRIÈME JOURNÉE #04



Conseil du jour n°4

NE RÉFLÉCHISSEZ PAS TROP.

*La peur est au centre de bien des préoccupations. Tantôt phobique, tantôt panique, ou quelquefois non fondée, la peur est partout. Elle nous stresse, nous envahit et nous colle à la peau. Pourquoi se montre-t-elle si envahissante, si incontrôlable ? Qui est-elle pour nous faire trembler ainsi ? Palpitations, sueurs froides, maux de ventre ou d'estomac, elle nous met dans tous nos états...

Sous une apparence sombre et mystérieuse, elle se montre alarmiste lorsque la situation nous conduit à réagir dans l'urgence. La peur nous affole sous la menace d'un danger ou pire encore, lorsqu'elle cherche à nous ôter la vie. Ne dit-on pas ? : « *Mourir de peur* ».

La peur est ironique, moqueuse et provocante. Par surprise, elle nous paralyse. En un clin d'oeil, elle nous affole, nous fait trembler puis chavirer jusqu'à nous faire tomber. Et pour nous retourner le coeur, elle transforme nos émotions en montagnes russes. Pas besoin d'un parc d'attractions pour éprouver de telles sensations ! La peur est douloureuse, imprévisible, et sournoise. Invisible, elle nous perturbe de l'intérieur, et ça, personne ne peut le nier. Sa présence nous oblige souvent à faiblir, à renoncer ou à accepter. Et si tout cela faisait partie du jeu ?



Alors, comment faire, lorsqu'elle débarque dans votre vie et chamboule tout ? Comment faire lorsque notre état général est la conséquence de phobies non fondées. Comment se libérer de ses angoisses ? Mais à bien y réfléchir, la peur est-elle vraiment ce qu'elle prétend ou plutôt celle que nous pensons qu'elle est ? Et si nous cherchions à faire plus ample connaissance ? Peut-être que la peur n'est pas ce qu'elle prétend. Ne cherche-t-elle pas à nous faire passer un message ? Si nous passions à coté de quelque chose de bon en acceptant son invitation ? Si le meilleur de nous disparaissait au contact de la peur ? Aussi effrayante soit-elle, est-ce bien nécessaire de lui attribuer tant d'importance ? Et si nous nous en moquions ? Si nous étions capables de lui faire face... Peur, dit moi... qui tu es vraiment ?



Je m'en souviens parfaitement. C'était en septembre 2011 à Rimini, en Italie. Près de huit mille personnes, de toutes nationalités s'apprêtaient à « Marcher sur le feu » lors du séminaire "*Unleash the power within*" d'Antony Robbins.

Une rencontre exceptionnelle ayant pour thème : Libérer votre pouvoir intérieur. Une promesse unique, un rassemblement incroyable et un scénario parfaitement orchestré par une équipe de volontaires, soucieux de nous accompagner dans la libération de nos peurs. Car c'est bien de cela qu'il s'agissait ce soir-là.

Nous étions plusieurs milliers, entassés par petits groupes sur le gigantesque parking de la salle de conférences. Pieds nus, chaussures à la main, côte à côte, face à une redoutable réalité : affronter un tapis de braises incandescentes. La nuit commençait tout juste à tomber et, le ciel se teintait peu à peu d'un bleu sombre. Brillante, majestueuse, au milieu des premières étoiles, la lune se dressait immobile, imposant son disque lumineux au-dessus de la scène, comme pour éclairer ce rituel chamanique.

Une forte odeur de bois brûlé parfumait l'atmosphère, tandis que des volutes de fumée montaient au-dessus de la foule. Lentement, nous avançons vers un destin incertain. Sous le rythme saccadé des tambours, dans une ambiance étrange et envoûtante à la fois, nous regardions la scène, médusés par le courage sans faille des participants.



Chaque franchissement s'accompagnait d'un cri de victoire plus enthousiasmant les uns que les autres. Il nous fallait dompter notre peur et marcher pieds nus sur le feu. Mais comment ne pas réfléchir un instant, aux conséquences irréversibles de cet interminable chemin de feu ; chemin ardent, tapissé de morceaux de charbons incandescents, jaunes et rouges vifs.

La peur était partout, dans chaque individu, présente et envahissante. On pouvait la lire sur les visages des uns ou la voir par le tremblement des autres.

Silencieusement notre petit groupe se rapprochait du but avec comme seul objectif : Vaincre le feu, la chaleur, les probables brûlures, et en finir avec cette épreuve. Et comme la majorité des participants, j'attendais mon tour avec inquiétude. Plus l'heure avançait, plus je me rapprochais du brasier ardent. J'étais consterné. Je n'osais avancer de moi-même mais poussé par le groupe, je me dirigeais timidement vers ce feu de l'enfer. En ressortirais-je grandi ? Entre angoisse et sérénité, je ne savais plus que penser. D'un côté, j'avais peur de me brûler dans d'horribles souffrances, mais de l'autre, je me sentais confiant car je voyais bien que mes petits camarades réussissaient l'exercice.

Toutefois le doute s'emparait de mon esprit sous l'effet pervers de la peur. Je pouvais tout arrêter, faire demi-tour et renoncer. Rien, ni personne ne m'y obligeait.



Mais quand arriva mon tour, les équipiers me demandèrent si j'étais mentalement prêt à agir. Puis me rappelèrent de visualiser un nuage de coton et de marcher d'un pas ferme sur la neige. Alors, reprenant mes esprits, cherchant à me raccrocher à la raison, je m'exécutais. En une fraction de seconde, sans réfléchir, ni me poser de questions, je me lançais d'un pas déterminé dans le brasier incandescent.

Et là... Rien ! J'avancais dans le feu sans en ressentir la moindre douleur. J'éprouvais une curieuse sensation. J'entendais le charbon de bois qui craquait en s'écrasant sous le poids de mes pas. Je vivais comme dans un rêve éveillé. Je me sentais à la fois « *acteur marcheur* » et « *spectateur* » de ma propre expérience. Le temps semblait s'écouler différemment. Les sons extérieurs devenaient plus sourds. D'un côté, je cherchais à ressentir la chaleur du brasier, tandis qu'une autre partie de moi constatait avec surprise que tout s'effectuait sans la moindre difficulté.

Je marchais sur le feu. Oui, je marchais sur le feu comme un héros traverse l'enfer. J'étais stupéfait. Lorsque j'arrivais sur le bitume et que l'on m'arrosait les pieds d'eau fraîche, je compris que je ne rêvais pas. Je venais de franchir les 5 ou 6 mètres de cette fournaise crépusculaire. D'un cri tribal, les bras en l'air, j'honorais ma victoire. **J'avais vaincu ma peur**, celle de marcher sur le feu. J'étais fier et heureux à la fois, fier de l'avoir fait. Durant quelques secondes, j'avais le sentiment d'être invincible. J'avais vaincu la peur et toutes celles à venir... Pour la première fois, je me sentais fort.



Alors, oui, je vous le dis, mon quatrième conseil est sans appel. **Il faut apprendre à ne pas trop réfléchir** afin de maîtriser ses peurs parce que les peurs sont inhibitrices. Vous l'avez compris, les peurs vous empêchent d'agir positivement. Les peurs sont des émotions malveillantes, ennemies de toutes actions positives. Les peurs sont les plus puissantes stimulations qui fragilisent votre esprit et transforment vos idées en pensées négatives.

Les peurs vous empêchent d'agir et de réagir. Elles vous réduisent à la soumission et finissent par vous appauvrir. Et maîtriser ses peurs, ce n'est pas être sans le doute. Ce n'est pas non plus accepter l'échec comme une fatalité. Il y a toujours une partie de votre cerveau qui vous dit : « *Ooh ! Je vais y arriver* » et une autre qui vous dit : « *Peut-être que je ne vais pas y arriver* » comme dans l'expérience que j'ai vécue à travers la marche sur le feu. Et donc vous êtes dans l'hésitation. C'est ça le pire. Vous hésitez, vous procrastinez et au final, vous renoncez... Si j'avais écouté cette petite voix qui me disait : « *Peut-être que je ne vais pas y arriver* », alors, je n'aurais probablement jamais franchi cette rivière de feu. C'est parce qu'au moment fatidique, j'ai vidé ma tête, j'ai cessé de réfléchir et **je suis passé à l'action** que tout c'est déroulé sans embûche. J'ai surmonté mes doutes et dépasser mes peurs. Si je l'ai fait, chacun de vous pouvez le faire. Vous devez savoir que le cerveau de celui qui ne remplit pas ses objectifs est un cerveau de perdant.

Le perdant à toujours une excuse, un problème ou une difficulté pour ne pas faire son devoir, pour ne pas agir.



Le cerveau d'un perdant est déconnecté de toutes perspectives positives. Il raisonne en mode "*down*". Il se condamne immédiat à ne pas réussir. En revanche, le cerceau d'un battant est "*on task*". C'est-à-dire qu'il est systématiquement concentré, dans le présent, dans l'action et bénéficie d'un optimisme déconcertant. Pour lui, tout est possible. Rien ne l'arrête. Il voit une solution à chaque problème. Il a toujours un plan, j'engage avec détermination. Le battant est dans la concentration sur l'acte à faire. Il n'est pas dans l'hésitation. Alors, croyez-moi, arrêtez de trop réfléchir. Coupez toutes relations à la peur et bougez-vous !

Pour cette nouvelle journée de #coachingexpress, mon quatrième conseil est : « **Apprenez à ne pas trop réfléchir** afin de maîtriser vos peurs parce que les peurs sont mauvaises conseillères. »

Alors pour vous aider à vaincre vos peurs, je vous propose d'écouter et de réécouter le **programme audio** que j'ai préparé spécialement pour l'occasion. Il s'agit d'un fichier MP4 sur le sujet de la peur, associé à un texte PDF que vous pouvez **télécharger en cliquant sur le lien** prévu à cet effet.



Dans la prochaine et dernière étape, nous concluons ce programme un conseil intitulé : « *Puisez de l'énergie dans la défaite* »...

OPPORTUNITÉ N°4 : "LE COFFRET DU BATTANT"



<https://formation.ludovicbeuzeron.com/shop/cart/add/29E577>

COFFRET complet comprenant de nombreux supports andragogiques (139 € au lieu de 247 €).

Offre exclusive, réservée aux abonnés

- 1 - LE LIVRE 160 pages "Chronique d'un optimiste militant .pdf
- 2- L'AUDIOGRAMME "Chronique d'un optimiste militant" . mp3
- 3 - LE GUIDE 110 pages "MOTIVATION POSITIVE" .pdf
- 4 - La Version audio "POSITIVE POUR TOUS" .mp3
- 5 - 1 AN DE CITATIONS POSITIVES. 365 capsules d'optimisme
- 6 - UNE SÉANCE DE COACHING DE 45 mn

LUDOVIC BEUZERON
Créateur d'opportunités

PROMOTION
Le coffret du BATTANT
EXCEPTIONNELLE

+ 1 Coaching de 45 mn
+ 1 an de courriels privés



Je commande !



LUDOVIC BEUZERON

Créateur d'opportunités

contact@ludovicbeuzeron.com

Tél. +33 (0) 645 028 578



www.ludovicbeuzeron.com