

LUDOVIC BEUZERON
PRÉSENTE

MOTIVATION POSITIVE ®

#COACHINGEXPRESS

5 JOURS POUR OBTENIR *UN MENTAL DE BATTANT*



LIVRET D'APPRENTISSAGE
DEUXIÈME JOURNÉE #02



MOTIVATION POSITIVE
#COACHINGEXPRESS

Conseil du jour n°2

NE VOUS SOUCIEZ PAS DE L'AVIS DES AUTRES.

Jim Rohn, célèbre conférencier américain, reconnu pour ses nombreuses interventions en développement personnel, et sur les moyens à mettre en place pour **réaliser ses rêves** ou **atteindre ses objectifs**, nous enseigne que :

« *Nous sommes la somme des cinq personnes que nous côtoyons le plus.* »

On comprend donc, toute l'importance que nous avons de choisir notre entourage et d'écarter de soi les personnes les plus pessimistes, négatives ou toxiques !

À ces cinq personnes que nous côtoyons le plus, s'ajoutent bien naturellement, toutes nos croyances, notre éducation, notre culture, notre mode de vie.

Tous ces éléments qui s'imbriquent les uns dans les autres nous modélisent et, au fil du temps, nous contraignent à certaines pensées dites « *négatives* ». Et tant que nous n'en avons pas pris conscience, nous ne pouvons nous en libérer.



Combien de fois par le passé, j'ai entendu dire, de la bouche de mes proches, de mes amis ou même certains membres de ma famille que le projet qui me tenait le plus à coeur, n'était pas réalisable : « *trop risqué, trop coûteux, trop difficile, trop farfelu ou trop « je ne sais quoi ».*

Bref, que « *cette nouvelle idée ne marcherait pas, qu'il me fallait renoncer à entreprendre ceci ou cela, qu'il me fallait abandonner mes rêves... ».*





Combien de foi, je me suis mordu la langue pour ne rien répondre à ceux qui me disaient sur un ton condescendant ;
« Rends-toi à l'évidence, reviens à la réalité, trouve un job plus rationnel avec un vrai salaire à la fin du mois. Ne te lance pas aveuglement dans une aventure hasardeuse. Gagne ta vie au lieu de jouer avec elle ».

Si cette avalanche d'arguments m'agaçait, il y a, en revanche, un argument qui touchait sa cible et que je ne supportais pas : *« Gagne ta vie au lieu de jouer avec elle ? ».*

Vous rendez-vous compte ? Réfléchissez un instant. Comment peut-on imaginer une seule seconde pouvoir : *« Gagner sa vie. »* Comme si votre vie avait besoin d'être gagnée. Comme si votre vie était un jeu qui nécessitait un gain. Et sans gain, que devenez -vous ? Un perdant inerte, sans vie ? La vie est un cadeau précieux qui ne se monnaie pas. La vie n'est pas une marchandise qui s'achète, se loue ou s'échange. On ne joue pas non plus avec sa vie. La vie ne se gagne pas. **La vie est un don du ciel qui mérite le respect.** Elle vous est offerte tout simplement. On chérit sa vie, on la respecte, on la construit, jour après jour. On rêve sa vie, on l'expérimente, on l'élabore, on l'éduque, on l'enrichit et si possible, on l'entretient, on la préserve, on en prend soin. Mais, jamais, jamais on ne gagne sa vie. C'est une insulte à l'existence. **La vie n'a pas de prix**, ne se gagne pas, elle est inestimable. La vie vous appartient, elle est à vous, elle est à moi, **chacun la sienne** et c'est pour cela que jamais on ne jouera avec...



La vie, **votre vie est unique**. Ce n'est ni un jeu de hasard, ni une partie de cartes entre amis. Votre vie est votre plus précieux cadeau et c'est pour cela qu'il ne faut pas se la laisser gâcher par de mauvaises paroles qui pourraient affecter votre santé mentale.

Alors, lorsque vous rencontrerez une mauvaise personne qui vous reprochera de ne pas « *Gagner votre vie* » vous saurez enfin quoi lui répondre. Idem pour celle qui vous invitera par je ne sais quelles solutions-miracles à vous enrichir pour, je cite : « *Gagner sa vie !* ».

Vous l'avez compris, les mots ont une importance capitale. Comme je vous l'ai déjà expliqué, il y a des mots qui vous motivent et d'autres qui vous découragent. Or, ne vous laissez pas « *abîmer par les mots de ceux qui vous veulent du mal* ». Nous le savons tous, une simple parole, peut en quelques secondes seulement, enflammer une situation, créer le buzz sur internet, briser une relation ou ruiner une carrière. C'est pour cela, qu'il ne faut jamais se soucier de l'avis des autres et faire attention à ce que certaines personnes vous disent.

Vous savez, je ne serais pas avec vous aujourd'hui, si j'avais réellement écouté ces gens qui « *soi-disant pour mon bien* » me répétaient inlassablement : « *Tu n'es qu'un doux rêveur, un utopiste, un indéfectible optimiste.* » Tous tentaient, à leur façon, de me décourager d'entreprendre ce qui me tenait le plus à coeur. Et à chaque fois, je tenais bon.



Si aujourd'hui, cela me fait sourire, j'avoue qu'à une certaine époque ce n'était pas le cas. Mais, désormais, je ne leur en veux pas car j'ai compris l'intention destructrice de cette attitude trop protectrice.

À votre tour, peut-être avez-vous fait l'objet de quelques désagréables remarques. Peut-être cela vous arrive-t-il encore aujourd'hui ? Sans jugement aucun, vous avez probablement entendu, au cours de ces dernières années, des paroles peu encourageantes à votre égard du style :

« *Comme tu es maladroit...* » « *Tu râles comme ta mère* » ou encore « *Tu es aussi stupide que l'âne du voisin* » et je ne parle pas des griefs entre collègues de bureau : « *Dépêche-toi, tu es toujours en retard* », « *Tu n'es jamais à contente* » « *Seulement deux ventes enregistrées, ce n'est pas suffisant* ».

Peut-être qu'un jour, des paroles semblables vous ont touché ou affecté ? Des propos pessimistes vous ont peut-être fragilisé ? Mais saviez-vous que rien de vous oblige de les accepter mentalement car ils ne vous appartiennent pas... Aussi simple que cela puisse paraître, vous devez comprendre que ces mauvaises paroles, que certains vous rabâchent en permanence, finissent par dessiner les contours d'un mental dépourvu de confiance en soi. Et c'est justement parce que vous l'entendez toujours et encore, sans plus l'écouter que tout cela prend forme et devient réalité. Vous finissez par y croire et vous matérialisez les choses au point de devenir ce que nous croyez. N'acceptez plus d'entendre de mauvaises paroles. N'écoutez que ce qui vous élève.



Et c'est d'ailleurs sur ce constat que les publicitaires utilisent le média radio comme un puissant levier de communication. Par habitude, vous finissez par ne plus entendre aujourd'hui ce que vous écoutiez hier. Ce qui signifie que malgré la pertinence des messages publicitaires, vous finissez par générer dans vos oreilles un son inaudible, alors que votre cerveau lui enregistre parfaitement le but du message, créant ainsi par une action récurrente, un futur acte d'achat. Des pratiques similaires dans les hypermarchés, centres commerciaux ou foires-expositions. Vérifiez-le par vous-même... Allumez votre radio et placez-vous sur votre station préférée. Restez-y au moins 5 minutes. Qu'entendez-vous ? Qu'écoutez-vous ? Pourriez-vous me dire ce que l'animateur vient de dire ? Pour info, l'écoute indique une volonté de tendre l'oreille, un effort supplémentaire. Vous écoutez activement ce que vous choisissez. Alors qu'entendre est une action sensorielle qui vous permet de percevoir des sons et des bruits. Lorsque vous branchez votre poste radio, comme 90 % de la population, vous l'entendez sans l'écouter. C'est comme un bruit de fond qui vous accompagne dans vos occupations. Donc pour revenir à notre explication, par la répétition de paroles démotivantes, vous finissez, à notre insu, par accepter la situation, en devenant mentalement faible et en produisant une image désastreuse de vous-même. À force d'entendre toutes sortes de propos négatifs, le doute finit par s'installer et vous perdez le contrôle de votre force mentale. Mais la bonne nouvelle à tout cela, c'est que rien n'est immuable. Tout se transforme, y compris votre état mental.



Votre esprit a le pouvoir de changer la direction de votre prochaine destination. Et quoi que vous pensiez, en ce moment même, sachez qu'il n'y a pas de fatalité.

Tout d'abord, il suffit de savoir s'entourer des bonnes personnes et d'écouter votre petite voix intérieure. Durant toutes les étapes de votre vie, vos proches – *que ce soit vos amis ou votre famille* – doivent vous apporter un soutien inconditionnel. Ils doivent être une véritable source d'inspiration. Prenez le temps d'établir des relations saines avec celles et ceux qui vous entourent. Ne vous précipitez pas. Si vous vous sentez bien auprès d'une personne, qu'elle vous enrichit et vous fait grandir, alors il s'agit d'une bonne personne. Allez-y franchement.

En revanche, si à chaque fois que vous passez du temps avec elle et que vous sentez déprimé ou démotivé, il est préférable de s'en éloigner. Sans cela, vous risquez de le regretter amèrement. Ces personnes sont des vampires qui absorbent toute votre énergie. Certaines vous veulent du bien, mais ne s'y prennent pas toujours de la bonne manière ; Trop souvent ces gens, comme nous l'avons vu précédemment ne sont pas bienveillants avec vous.

Fuyez-les ! Aussi avant de conclure, voici mon deuxième conseil que je vous invite à prendre très au sérieux :

« **Ne vous souciez jamais de l'avis des autres** et évitez de partager vos rêves, vos projets et vos objectifs avec des gens trop " frileux" pour s'investir dans votre aventure. »



Sachez que toutes personnes que vous côtoierez et avec lesquelles vous partagerez vos idées ne devront être qu'une source de motivation et non une cause de démotivation.

Si vous vous sentez capable de réaliser de grandes ou de petites choses, que vous avez vraiment le potentiel pour relever votre défi, si vous remplissez les objectifs que vous vous êtes fixés, alors, vous devez savoir que la solution se trouve à l'intérieur de vous.

Donc, il est important de ne pas se laisser distraire par des réactions négatives venant de votre entourage. Toute vérité, toute solution se trouve dans votre esprit. Ayez confiance en vous. Ne laissez jamais personne vous expliquez comment "réussir" car ce ne sont pas les autres qui pourront réaliser le rêve de votre vie. Personne ne pourra le faire à votre place.

Aussi, ne vous souciez pas de l'avis des autres. **Le battant ne se soucie jamais de ce que l'on raconte de lui.** Il agit. Comme lui, foncez en n'écoutant que vous !

Pour vérifier ensemble ce que je vous expose, je vous invite à réaliser **ce petit test** que j'ai sélectionné pour l'occasion. Vous pouvez également le partager autour de vous. Pour cela, vous devez utiliser un jeu de questions qui vous permettra de vous faire une idée précise de la qualité de la relation de vos interlocuteurs. Je ne doute pas que vous alliez être surpris par les résultats.

Dans la prochaine étape de ce #coachingexpress, nous parlerons de persévérance.

Vous comprendrez vite l'importance du mot effort.



EXERCICE : Test relationnel

Évaluez si une relation est positive pour vous

Ce test, est développé par le psychologue Gregory R. Pierce et ses collègues, **évalue trois composantes** qui indiquent **la qualité d'une relation** qu'elle soit de couple, familiale ou amicale.

Une relation de qualité permet de se sentir moins seul(e) et moins vulnérable.

Les études ont montré que le support fourni par les relations de qualité favorise une meilleure résilience face à différents stress et contribuent de façon importante au bien-être psychologique et physique.

Ce test, qui comporte **25 questions**, n'est pas présenté dans une perspective d'évaluation clinique mais plutôt dans le but de favoriser la réflexion.

En cliquant sur le lien, vous serez redirigé vers le site psychomedia (présent sur le web depuis 22 ans). Le sérieux et la simplicité d'utilisation n'est plus à prouver.

Je vous invite donc à en faire bon usage et découvrir le sens de vos relations amicales, familiales ou professionnelles.

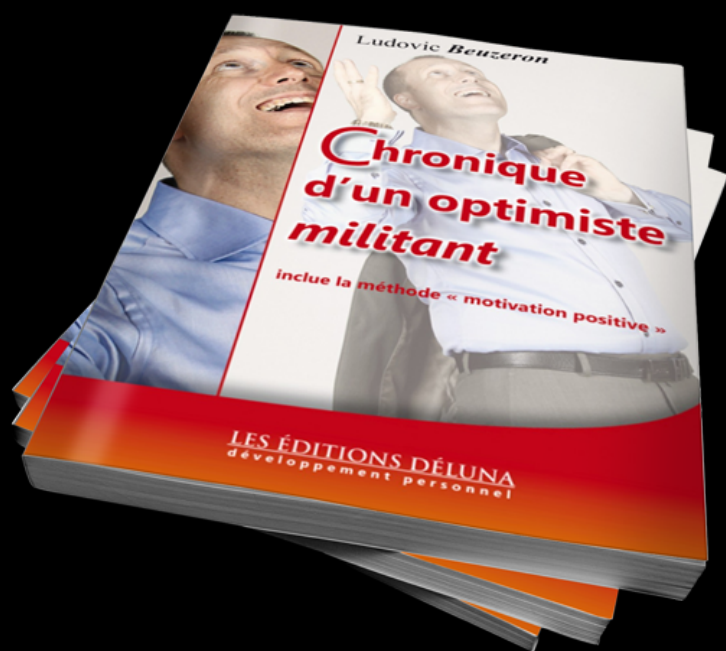


OPPORTUNITÉ N°2 : "Chronique d'un *optimiste militant*"



<http://www.ludovicbeuzeron.com/offre-duo.html>

Quelle est cette offre ? De quoi s'agit-il ?



Le Livre en 160 pages : **14,90 €**
L'optimisme invite, avec simplicité, humilité et lucidité, chacun de nous, à poser un nouveau regard sur les choses ou les événements. C'est la puissance de l'optimisme qui nous pousse à avoir foi en l'avenir. Vous savez que vous pouvez compter sur votre volonté pour changer votre vision des choses et améliorer votre vie.

Rien n'est jamais perdu, tout se transforme, tout se modifie comme le cours de votre vie. Mais cette fois, c'est vous qui le décidez...

Chaque obstacle que vous rencontrez devra être considéré avec lucidité. Ne vous laissez pas guider par votre instinct primaire qui vous pousse naturellement à penser négativement.

Chaque journée de votre quotidien est une bénédiction. Vous vivez pleinement ces instants sans crainte du lendemain. Vous avez confiance en votre avenir et vous remerciez la vie des bienfaits qu'elle vous offre maintenant. Vous construisez votre vie sur de nouvelles bases. Désormais, l'optimisme est en vous. Vous vous nourrissez à chaque instant de pensées positives. Félicitations, la réussite et le succès sont désormais au rendez-vous.



Je commande !



LUDOVIC BEUZERON

Créateur d'opportunités

contact@ludovicbeuzeron.com

Tél. +33 (0) 645 028 578



www.ludovicbeuzeron.com