

LUDOVIC BEUZERON  
PRÉSENTE

MOTIVATION POSITIVE ®

#COACHINGEXPRESS

# 5 JOURS POUR OBTENIR *UN MENTAL DE BATTANT*



LIVRET D'APPRENTISSAGE  
ÉDITION 2020 - SESSION 1



MOTIVATION POSITIVE  
#COACHINGEXPRESS

# Conseil du jour n°1

ÉLIMINEZ TOUTES PENSÉES NÉGATIVES.

Bonjour et bienvenue dans la première journée de notre #coachingexpress - Cinq jours pour obtenir un mental de battant. Aujourd'hui, nous allons aborder la 1 ère étape de cet accompagnement : **Éliminer toutes pensées négatives.**

Tout d'abord, sachez que nous sommes à l'origine de plus de 60 000 pensées par jour. Aussi incroyable que cela puisse paraître, c'est une réalité. Heureusement, nous n'en avons pas conscience car pour plus de 90% d'entre elles, il s'agit de pensées inconscientes.





Néanmoins, ces pensées d'aujourd'hui sont les mêmes qu'hier ; c'est pour cela que vous avez souvent l'impression de tourner en boucle.

Chacune de vos pensées va amener des émotions qui entraîneront des actions et qui finiront par créer un résultat, qui lui-même, générera de nouvelles pensées, puis de nouvelles émotions... et ainsi de suite.

Laisser vos pensées vous dominer peut vous entraîner dans un cercle vicieux d'énergies négatives : **Le pessimisme.**

Vous l'avez compris, votre cerveau possède un pouvoir étonnant, celui de jongler avec vos émotions avec une facilité déconcertante.

Concrètement, quand la situation vous déplaît, les idées négatives se mettent à fuser dans tous les sens à l'intérieur de votre tête, ce qui vous limite dans vos décisions et dans la réalisation de vos projets.

Lorsque vous pensez : « *Non, je n'y arriverais pas, je ne suis pas assez bon* », « *Je crois que ça va être trop difficile, je ferais cela plus tard...* » ou encore, « *Peut-être que je ne suis pas à la hauteur...* », vous pouvez être certain, que toutes ces remarques entraînent un doute profond qui se traduit toujours par un ralentissement de votre capacité à agir.



Chaque pensée, parole ou idée négative génèrent du désespoir, et dans bien des cas, une paralysie totale qui anéantit tous vos efforts. Vous devenez plus fragile, et la peur, l'inquiétude, appelez là comme vous voulez, le doute peut-être, stoppe toutes tentatives d'action.

Et **sans action**, vous connaissez l'issue : **pas de résultat !**

Certes, cela fait partie de la vie, hélas pour toutes sortes de raisons, la plupart d'entre nous gérons si maladroitement cette situation que nous finissons par nous décourager dans l'accomplissement de nos projets, renonçant ainsi à nos rêves, persuader de notre incapacité à réussir. C'est d'ailleurs l'une des grandes causes qui s'accumule au plus profond de nous, de façon consciente ou inconsciente et qui se traduit dans le quotidien par une perte de confiance en soi et l'incapacité de contrôler son esprit.

Toutes ces pensées toxiques n'ont pour effet que de saboter votre motivation et de vous limiter dans votre évolution. Aussi, vous devez comprendre qu'il faut refuser catégoriquement d'entrer en contact avec toute forme de négativité mentale car cela ne vous amènera à rien. Si vous réussissez à éliminer les nombreuses pensées négatives qui encombrant votre esprit, du style : "*Je ne peux pas le faire, je crains de me tromper, je ne crois pas cela possible,*" vous commencerez à augmenter vos chances de changer votre sort.



Entretenir un discours intérieur négatif, c'est comme vous taper la tête contre un mur alors que vous souffrez déjà d'une migraine de cheval. Vous perdez votre temps...

La cause ? Depuis l'enfance, vous avez vécu de multiples situations, emmagasiné de l'information et généré des émotions qui vous ont conduite, bien malgré vous, à un conditionnement négatif.

Les reproches que l'on vous fait, les projets qui n'ont jamais abouti, ceux qui ont échoué, vos mauvaises performances scolaires ou sportives, le fait d'être critiqué par vos parents, vos amis, le stress et les soucis du quotidien... bref, la liste des éléments déclencheurs est longue.

Tout cela a largement contribué à votre éducation. Et vous êtes aujourd'hui, le produit de toutes ces bonnes et mauvaises périodes. Peut-être vous laissez-vous facilement entraîner par le tourbillon de l'inquiétude, au point de vous faire du mauvais sang à la moindre contrariété.

Peut-être êtes-vous prêt à réécrire le passé dans votre imaginaire, à tourner et retourner vos problèmes dans tous les sens, sans jamais arriver à trouver la paix, ni faire disparaître toutes ces chimères qui vous torturent l'esprit.

Peut-être souhaitez-vous simplement en finir avec le pessimisme...



Alors pour changer tout ça et **obtenir un mental de battant**, il n'y a pas de secret, la première étape est celle de vous affranchir de toutes les pensées négatives qui perturbent votre esprit.

- C'est seulement dans ce cas que vous pourrez espérer retrouver le chemin de l'optimisme. Avoir un mental de battant, c'est être capable de reprendre le contrôle de ses pensées et de les diriger vers l'objectif que l'on s'est fixé.

### **Comment faire cela me direz-vous ?**

Eh bien, rappelez-vous que notre cerveau est une merveilleuse source d'ingéniosité capable de réaliser bien des prouesses. Tout le monde est d'accord pour dire que nous n'utilisons qu'une infime partie de ses capacités.

Aussi, sachez que dans le domaine de la gestion de la pensée, notre cerveau est incapable de gérer deux pensées en même temps. Et ça, c'est une véritable aubaine pour nous.

- En effet, notre cerceau n'est capable de traiter qu'une pensée à la fois. Alors, lorsque vous concentrez toute votre attention sur de belles choses, lorsque vous vous forcez à lire des citations positives ou à écouter des programmes audios inspirants, cela ne lui laisse aucune alternative.



Votre cerveau reçoit l'ordre de concentrer son action sur ce que vous désirez.

## **Il n'y a donc plus de place à la négativité.**

Et par la force des choses, vous éliminez une grande partie de vos pensées négatives. C'est parce que vous agissez comme le maître de votre mental que votre cerveau s'exécute et finit par abonner toutes pensées toxiques. C'est en reprenant le contrôle de votre esprit que vous pouvez espérer vous débarrasser des mauvaises idées qui vous tourmentent

C'est une première étape indispensable à la réalisation de vos objectifs et le commencement d'une véritable transformation visant à vous faire obtenir un mental de battant. Aussi, engagez-vous totalement !

Cherchez à ouvrir votre esprit sur des pensées plus positives. Lisez, écrivez, visualisez, écoutez tout ce qui vous permettra d'atteindre votre idéal de vie.

- Quand vous aurez éliminé toutes les pensées négatives qui vous encombrent, vous vous sentirez plus léger pour gravir les sommets de votre réussite.
- Allez-y à fond et ne vous posez plus de questions inutiles. Agissez positivement ! Laissez-vous inspirer par de bonnes pensées, celles qui sont en relation avec vos projets, celles qui méritent votre attention..



Pour vérifier ensemble ce que je vous expose, je vous invite à réaliser ce petit exercice et à le reproduire autant de fois que nécessaire. Vous serez surpris de constater comment votre mental va se bonifier.

**Pour cela, j'utilise le pouvoir des affirmations.**

**Télécharger l'enregistrement audio** que je vous ai préparé spécialement pour l'occasion ainsi que le **fichier pdf** qui vous servira de support.

Dans la prochaine étape, nous parlerons des effets qu'ont les paroles de votre entourage.

Vous comprendrez l'importance qu'elles ont sur votre mental et des conséquences qu'elles entraînent sur vos projets.





## EXERCICE : Affirmations positives

### Première partie

Voici les 15 premières **affirmations positives** que j'ai spécialement sélectionnées pour vous et que je vous invite à lire, relire et méditer autant de fois que nécessaire. Vous serez surpris de constater comment votre mental peut se bonifier.

### Affirmations pour **éliminer les pensées négatives**.

- Mes pensées sont positives
- Je vois le bon côté des choses
- Je suis une bonne personne
- Je possède d'immenses qualités
- Je suis une personne à succès
- Je suis heureux d'agir pour le mieux
- Le bonheur est mon choix.
- Je suis une personne courageuse
- J'ai un grand coeur
- Je suis heureux de ce que je suis
- Je m'accepte complètement
- Je suis capable d'agir
- Je réalise mes projets
- J'ai une grande estime de moi-même.



## EXERCICE : Affirmations positives

### Deuxième partie

Voici 15 nouvelles **affirmations positives** que je vous invite à lire, relire et méditer autant de fois que nécessaire. Vous allez pouvoir constater le changement que cela procure sur votre état d'esprit. Un mental plus confiant est un esprit plus brillant. Voyez comment vous vous bonifiez.

### Affirmations pour **éliminer les pensées négatives.**

- Ma confiance est en pleine croissance
- Je choisis de penser positivement
- Ma capacité à agir est bénéfique
- Je n'ai aucune limite à réussir
- Je réussis tout ce que j'entreprends.
- Mon potentiel pour réussir est infini.
- J'ai confiance en moi
- Ma vie est abondante
- Mon avenir se construit dans le succès
- Je rayonne de beauté
- Je suis optimiste
- J'ai une vie fluide et harmonieuse
- J'ai de bons sentiments envers les autres
- Ma tête est remplie de belles pensées
- Je suis en paix et plein d'amour
- J'aime les pensées positives.



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 gagné. 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 « abimer 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 expliquer 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** autour de vous. Pour cela, j'utilise un jeu de questions qui vous permettra de vous faire une idée précise des intentions 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.



Oui, je veux  
faire le test relationnel



MOTIVATION POSITIVE  
#COACHINGEXPRESS

## Conseil du jour n°3

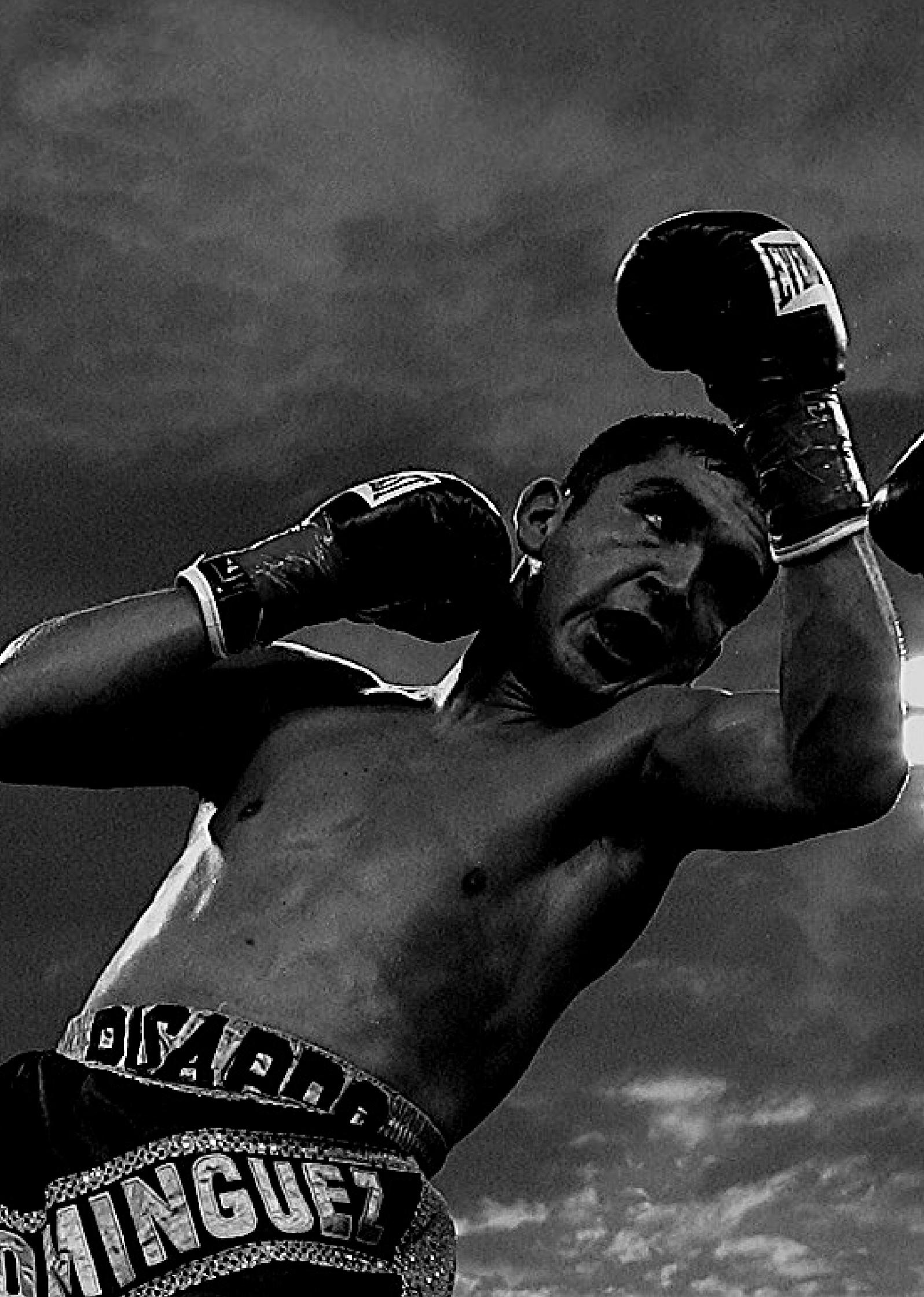
NE RELÂCHEZ JAMAIS VOS EFFORTS.

Comme tout à chacun, vous avez sûrement connu dans votre vie, des situations difficiles, éprouvantes ou sombres. Des événements qui ont marqué votre existence, des moments de doute où vous pensiez que tout abandonner était la seule option.

Il est probable que vous pensiez que vos efforts ne seraient pas suffisants pour arriver à accomplir l'objectif fixé. Aussi, préférant, jeter l'éponge, vous renonciez à vos rêves, plutôt que de continuer à vous battre.

S'il vous arrive encore de vivre ce genre de situation, que vous sentez découragé, prêt à tout quitter, sachez qu'il existe bien des façons de rebondir. Le battant connaît toutes les façons de remettre en ordre vos priorités, de vous re-concentrer sur vos ambitions et surtout de rester motivé pour longtemps.

Comme le battant, agissez dans ce sens et n'abandonnez pas avant même d'avoir essayé.





Nous l'avons vu dans les précédentes capsules que les pensées négatives sont à combattre. Faites abstraction de toutes mauvaises pensées et **concentrez vos efforts** sur les leviers de l'optimiste.

Aussi, lorsque les risques que vous prenez, ne vous permettent pas d'obtenir les résultats que vous espérez ; par exemple, si quelqu'un vous a refusé le rendez-vous que vous lui avez proposé ou si vous avez passé une audition pour un travail et que vous ne l'avez pas obtenu, il peut être difficile de ne pas suivre la petite voix intérieure qui vous dit de tout abandonner.

Une chose à faire : **combattez énergiquement toute forme de négativité** et tentez à nouveau de recadrer la situation pour trouver un point de vue plus avantageux. Le recadrage fonctionne de la façon suivante. Au lieu de cultiver en vous le pessimisme, penser positivement comme le ferait un battant.

C'est-à-dire qu'au lieu de vous dire : *« Je n'ai pas réussi à décrocher le travail dans le job que je souhaite obtenir parce que je suis mauvais »*.

Vous devez adopter une approche plus optimiste, comme par exemple : *« Je pense que je ne corresponds pas à ce que veut le directeur de cette entreprise. Ce n'est pas grave, je rechercherai une meilleure opportunité »*.



En remplaçant vos pensées : « *Je ne peux pas* » par « *Je vais essayer* » ou « *Ça ne va pas marcher* » par « *Cela pourrait fonctionner* », vous allez pouvoir obtenir un impact plus positif sur votre manière de concevoir votre avenir.

Certes, **cela demande du temps** et de la pratique, mais si vous maintenez votre effort et continuez à faire ainsi, vous allez prendre l'habitude de regarder les choses d'une façon plus positive.

De toutes évidences, lorsque les choses ne se déroulent pas comme prévu, vous ne devez pas paniquer, ni abandonner votre action. Il peut être facile de vous sentir désespéré ou de penser que vous ne pouvez pas changer certaines choses dans votre vie.

Mais en réalité, cela signifie simplement que vous n'avez pas encore trouvé ce qui fonctionne vraiment pour vous. Aussi, vous devez vous montrer vigilant et poursuivre. Vous devez absolument combattre tout sentiment de désespoir. Au final, rien est grave, juste le moyen de vous faire comprendre que ce n'est peut-être pas le bon moment.

Vous avez peut-être besoin d'apprendre encore de nouvelles choses, acquérir de nouvelles compétences ou vous n'avez pas encore trouvé la bonne approche. Il est important de continuer à essayer, même si cela signifie que vous pourriez être déçu. Le succès n'arrive jamais par hasard mais seulement avec beaucoup de travail et de persévérance.



Reprenez contact avec vos valeurs en essayez d'identifier la chose la plus importante à vos yeux :

- Voulez-vous réussir vos études à l'école ?
- Réussir votre carrière dans une activité qui vous plaise?
- Trouver le moyen de faire fortune ?
- Envie de devenir plus populaire ?
- ou simplement être heureux ?

Essayez de trouver et comprendre ce qui compte le plus pour vous. Cela pourrait inclure votre éducation et les choses pour lesquelles vos parents se font du souci, que ce soit lié à l'argent, votre apparence, vos compétences ou votre succès.

Cela pourrait aussi être le reflet de ce que vous faites, par exemple que vous travailliez dans une compagnie d'assurance ou dans une chaîne de magasin ?

Demandez-vous ce que vous voulez vraiment faire dans votre vie. Quel est votre idéal ?

### **Quel est votre idéal de vie ?**

Voulez-vous obtenir un bon travail, sentir que vous vous accomplissez ou peut-être « *aider les autres ?* »



Faites une liste de vos objectifs en les organisant du plus important au moins important.

Ensuite, **écrivez les valeurs** qui soutiennent vraiment ces objectifs.

En gros, quelles sont les choses qui vous motivent pour **atteindre votre idéal de vie ?**

**Concentrez-vous sur vos objectifs** les plus importants.

Par exemple, si vous avez toujours rêvé de devenir «*Pompiers*» et si «aider les autres» est important pour vous, vous pourriez choisir de suivre des formations «*incendie*».

En revanche, vous pourriez ne pas vous sentir accompli si vous souhaitez «*aider les autres*», mais qu'au final votre travail est de bosser chez un «*maçon-carreleur*».

Réévaluez attentivement votre liste d'objectifs et comparez-la à vos motivations.

Vos motivations vont-elles à l'encontre de vos objectifs ou vont-elles de pair ?

Admettons que vous vouliez devenir médecin, mais que votre motivation ne vienne pas de l'aide que vous pouvez apporter aux autres, mais de l'argent que vous pouvez gagner.



Cela vous convient-il ? Où allez-vous être insatisfait et triste de votre travail, à long terme ?

- Faites une liste et gardez là précieusement « sous le coude » pour pouvoir revoir vos progrès de temps en temps et cochez les points que vous avez atteints. Un coup d'œil occasionnel peut vous permettre de vous souvenir dans la réalisation de vos objectifs et d'observer les progrès que vous avez faits. Fixez-vous des objectifs hauts, mais atteignables. Soyez réaliste. Un objectif élevé pourra vous défier tout en vous motivant, sans jamais vous conduire à l'échec. Par exemple, visez une note élevée lors d'un examen sans penser à la perfection. Au contraire, soyez heureux même si vous n'y êtes pas arrivé complètement. Vous savez que vous êtes sur la bonne trajectoire.
- Mettez-vous en quête d'objectifs quantifiables. Il est toujours agréable et admirable «d'être le meilleur», mais ce n'est pas très efficace pour vous garantir le succès attendu. En mettant en place des objectifs réalistes, vous allez acquérir une meilleure confiance en vous et augmenter vos chances de réussir ce que vous entreprenez.

En revanche, en vous fixant des objectifs déraisonnables et irréalistes, vous courez droit à l'échec. Un individu qui veut toujours avoir un emploi parfait, une maison parfaite ou une vie parfaite est un perfectionniste.



Vous devez toujours faire des efforts pour faire de votre mieux, mais les perfectionnistes ont tendance à être malheureux et peu productifs. Un battant n'est pas un perfectionniste, c'est une personne réaliste qui mesure avec raison les progrès qu'elle a planifiés à l'avance. Soyez réaliste et si possible, agissez comme un battant.

Alors, si connaissez vos priorités, vos valeurs et que vous avez fait la liste de vos objectifs, vous connaissez les raisons qui vous poussent à agir.

Aussi des questions se posent : Combien de fois avez-vous mené à bien un projet dans sa totalité ? Avez-vous pris conscience et réalisé, tous les efforts que cela vous a demandés pour atteindre ces objectifs ? Peut-être, êtes-vous en train de penser que cela n'a pas été si difficile que cela, et qu'au final, seul votre talent naturel a suffi.

Détrompez-vous ! Pour réussir pleinement à réaliser toutes sortes de projets, **le talent est important, mais cela ne suffit pas.** Il faut, si vous avez réellement du talent, le combiner avec l'effort. Le talent sans l'effort ne mène à rien. L'effort est l'ingrédient nécessaire à toutes réalisations.

Que vous soyez en quête de "**perte de poids**", de "*trouver le job de vos rêves*" ou de "*réaliser un exploit sportif* » ou même « *de vous faire embaucher dans une entreprise* » l'effort est indispensable à vos prochaines victoires.

**L'effort est le carburant qui vous mènera aux résultats.** C'est pour cela, qu'il faut toujours combiner votre talent à l'effort.



C'est l'énergie indispensable à votre succès. Et en cas d'échec, vous ne devez en aucun cas, relâcher vos efforts. Vous ne devez pas abandonner lâchement votre quête sous prétexte que vous avez subis un revers. Bien au contraire, vous devez chercher à identifier ce qui n'a pas été, comme nous l'avons vu précédemment.

En cas d'infortune, ne renoncez jamais et fixez-vous toujours de nouveaux objectifs. C'est seulement en vous entraînant dur, en redoublant d'efforts que vous pourrez espérer "*atteindre votre idéal de vie*". C'est en maintenant vos efforts dans la réalisation de vos projets que vous pourrez vous permettre d'arriver à vos fins. Il faut savoir que l'effort a souvent des effets lointains. Donc, soyez extrêmement patient, indulgent avec vous-même et persévérant.

Sachez que pendant cette période d'effort, il ne faut rien lâcher, rien céder et jamais renoncer. Il faut maintenir le cap, avancer coûte que coûte et garder tout le temps votre objectif en tête. La persévérance et le goût de l'effort vous mèneront au succès. Effort, effort, et toujours effort. La réussite repose sur 90% d'effort et 10 % de talent. Ne lâchez rien.

Ensuite, à chaque étape franchie, n'hésitez-pas à envoyer un message puissant à votre cerveau, à votre ego. Célébrez chaque avancée comme un succès. Pour réussir un projet, il est important de diviser vos tâches, d'évaluer vos problèmes, de planifier des actions, d'agir et de persévérer.



Mais il est tout aussi important de reconnaître et de célébrer chacune de vos victoires. Prenez le temps de savourer vos triomphes, même les plus petits. Cela vous aidera à rester motivé en attendant l'accomplissement de vos autres succès. Offrez-vous une petite récompense pour chaque réussite. Par exemple, célébrez-les en prenant un jour de congé, en allant voir un film ou en partageant une bouteille de champagne avec vos proches. Même de petits gestes vous aideront à stimuler votre sentiment d'avoir accompli quelque chose de bien. Et cela, c'est bon pour votre concentration et l'estime de vous-même.

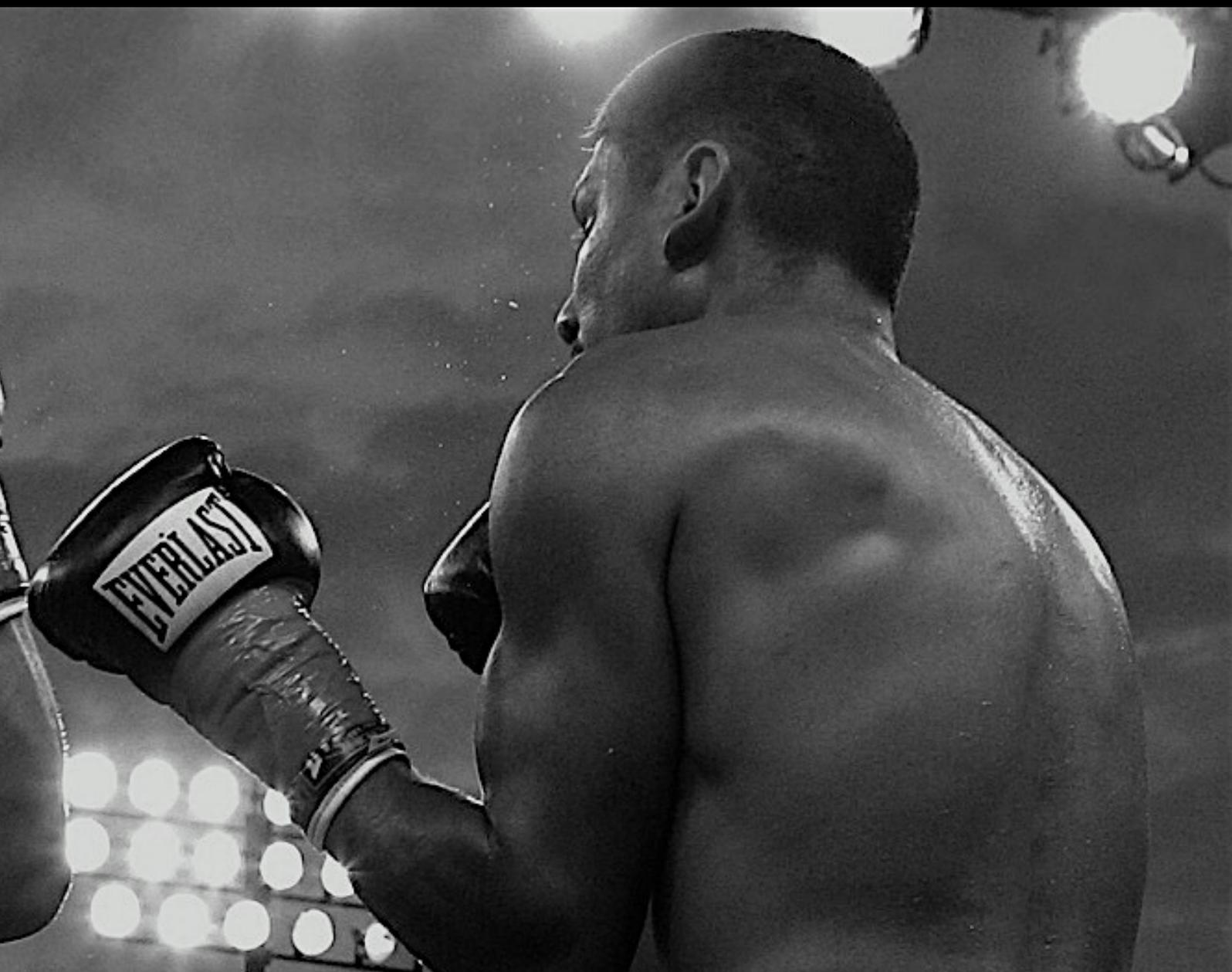
Mais n'oubliez jamais de maintenir votre effort car tout relâchement est irréversible et vous mènera à nouveau tout droit à l'échec. Nous connaissons tous la phrase qui dit "de faire un noeud à son mouchoir" ! Alors, je vous donne une idée : Écrivez votre rêve sur une feuille de papier. Faites-le plusieurs fois et affichez ces feuilles aux endroits stratégiques de votre domicile, dans votre portefeuille, sur le volant de votre voiture, etc... De manière à toujours être en contact visuel avec ce message. Ainsi, d'un endroit à l'autre, à chacun de vos pas, votre cerveau restera en contact avec votre objectif et vous maintiendrez mentalement l'effort en obligeant votre cerveau ne penser qu'à cela. Entre action et conditionnement mental, votre effort deviendra obsessionnel. Et vous savez quoi ? C'est mon troisième conseil : On ne maintient son objectif qu'en le soutenant avec l'effort. Alors, maintenez votre effort et quoi qu'il en soit, soyez prêts à souffrir et **ne relâcher jamais vos efforts**. Tenez-bon !



Pour vérifier ensemble ce que je vous expose, je vous invite à répondre à ce petit questionnaire que j'ai préparé spécialement pour l'occasion. **Un fichier PDF** que vous pouvez télécharger en cliquant sur le lien prévu à cet effet. Bien entendu, j'attends vos commentaires avec impatience.



Dans la 4 ème et prochaine étape, nous parlerons de la peur et de son pouvoir néfaste. Comment lutter contre la peur...





# 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 ?

lors, 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 côté 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'avançais 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 cerveau 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 MP3 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* »...



# 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 d'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 !**

Alors, si vous souhaitez aller plus loin et en savoir d'avantage sur la manière de mener vos projets ou atteindre vos objectifs, Cliquez ici :



***Je veux savoir !***





# OUI, 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](mailto:contact@ludovicbeuzeron.com)

Tél. +33 (0) 645 028 578



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