

LUDOVIC BEUZERON
PRÉSENTE

MOTIVATION POSITIVE ®

#COACHINGEXPRESS

5 JOURS POUR OBTENIR *UN MENTAL DE BATTANT*



LIVRET D'APPRENTISSAGE
PREMIÈRE JOURNÉE #01



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 encombrant, 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 coté 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



OPPORTUNITÉ N°1 : "Devenir contributeur Tepee"

<https://fr.tipeee.com/ludovicbeuzeron>

Quelles sont les contreparties pour les tipeurs ?

- En contrepartie d'un don de quelques €, je vous propose de vous adresser mes remerciements nominatifs dans un post sur mon blog ou au sein de notre communauté Facebook.
- Pour un don supérieur à 10 € je vous offre un message de remerciement personnalisé à travers un audiogramme diffusé sur facebook, snapchat ou youtube.
- Pour un don supérieur à 30 €, en plus d'un message de remerciement sonore, je vous offre un accompagnement de 12 mois à travers une série de citations hebdomadaires + un abonnement mensuel à "**La lettre qui motive**".
- Au delà de 50 €, je vous propose de vous adresser un message exclusif en mp3 ou en vidéo que je publierai spécialement sur mon blog. Dans ce cas, vous bénéficierez également d'un accompagnement de 12 mois (Citations hebdomadaires) + un abonnement mensuel à "**La lettre qui motive**".
- Enfin, pour tous les dons supérieurs à 100 €, j'ajouterai une version .pdf de la dernière édition de mon livre : Chronique d'un optimiste militant + Un entretien téléphonique de 45 mn pour vous aider à atteindre votre idéal de vie + Un accès gratuit à la conférence de votre choix (sous réserve de disponibilité).



LUDOVIC BEUZERON

Créateur d'opportunités

contact@ludovicbeuzeron.com

Tél. +33 (0) 645 028 578



www.ludovicbeuzeron.com