

MANGE MON CERVEAU

LA SYNTHÈSE DE 12 ANNÉES DE RECHERCHES
SUR LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL EN UN
SEUL LIVRE

Par Frédéric Puxeddu

SOMMAIRE

PRÉFACE

POURQUOI J'AI ECRIS CE LIVRE ?

Je suis Frédéric Puxeddu. J'accompagne les gens dans leur développement personnel au travers de ma société Inocoach pour accompagner les personnes qui veulent atteindre leurs objectifs. J'ai toujours ressenti le besoin d'aider les gens à s'améliorer et ainsi à devenir une meilleure "version d'eux-mêmes"

Depuis toujours, je pense que nous avons en nous les ressources pour nous améliorer, nous sentir épanouis et réussir ce que nous entreprenons.

Trop souvent j'ai vu des personnes se contenter d'une situation alors qu'ils aspiraient au fond d'eux à autres choses... Je l'ai vécu moi-même

MON PARCOURS

Il y a plus de 12 ans, j'ai décidé de reprendre ma vie en main. J'ai donc commencé à lire des livres traitant du développement personnel.

J'ai ensuite décidé de sortir de ma zone de confort, d'appliquer les enseignements de mes lectures...

Plus tard, lorsque je me suis senti plus épanoui, j'ai observé mes amis se trouver dans des situations comparables à celle que j'avais vécue. Je les écoutais me décrire ce qu'ils vivaient mais je manquais d'outils concrets pour les aider.

En 2016, j'ai eu l'opportunité de me reconvertir dans l'accompagnement des personnes. Je me suis alors formé à la PNL. J'ai alors appris encore énormément de chose sur le sujet du développement personnel. J'ai encore expérimenté d'autres approches encore plus concrètes et ça a été une nouvelle révolution pour moi.

CE QUE TU TROUVERAS DANS CE LIVRE

Aujourd'hui je souhaite te partager un résumé de mes 12 années de lecture, de veille sur le sujet, d'expériences et d'apprentissage. J'espère sincèrement que tu trouveras dans ce livre des clefs pour t'emmener là où tu souhaites aller.

Tu y trouveras des notions issues de plusieurs livres que j'a lu et qui m'ont influencés. Tu trouveras des liens pour les acheter si tu le souhaites (en passant par ces liens je gagnerai 7% sur la vente et le prix restera identique pour toi). Ce livre contient aussi des enseignements que j'ai tiré de mes propres expériences, de personnes qui m'ont inspirés...

En me passionnant à tout ce qui touche au développement personnel, en étudiant, mettant en pratique et en modélisant les stratégies des gens que j'admire j'ai observé beaucoup de points communs.

J'en suis arrivé à la conclusion que la recette de la « réussite » ou du « succès » (tu l'appelles comme tu veux) était écrite depuis longtemps et comprenait une série d'ingrédients. Je vais dans ce livre t'énumérer un bon nombre de ces ingrédients que j'ai repérés.

J'ai synthétisé la somme de tout mon travail de recherche. Bien évidemment je n'ai pas encore fait le tour de tout ce qu'il est intéressant d'apprendre, tu connais peut être un bon nombre de choses que j'ignore. Je n'ai pas la prétention d'être exhaustif dans un tel domaine que le développement personnel.

J'ai volontairement cherché à être concis et aller droit au but. J'ai soupesé chaque mot avant de les écrire (ok, je me suis relu ;). Bref, en gros je pense que grâce à ce livre, tu vas gagner du temps ! bonne lecture,

Frédéric.

*« Si tu veux quelque chose que
tu n'as jamais eu, il te faudra
faire ce que tu n'as jamais fait »*

Thomas Jefferson



PARTIE 1

Prends soin de votre corps, le reste suivra

PREMIER INGRÉDIENT DU SUCCÈS, LE SPORT

Entrons dans le vif du sujet... Le sport !

Longtemps rien que ce mot me faisait autant d'effet que le mot « mathématique ». Je me disais « laisse tomber, c'est pas fait pour toi ». Chaque fois que j'en faisais et que je commençais à sentir mes muscles se nouer, mon cerveau m'envoyait l'information d'un danger de mort imminent :)

C'était tout simplement dû au fait que je connaissais pas les vertus et les bienfaits de l'activité physique. Pourtant force est de constater que la pratique du sport fait partie intégrante de la plupart des personnes qui réussissent ce qu'ils entreprennent dans la vie. On pourrait citer Bruce Lee, Tim ferris, Richard Branson... la liste serait interminable. Observons à présent pourquoi ces personnes pratiquent le sport.

LES BIENFAITS DU SPORT

Ils sont nombreux, voici une liste non exhaustive :

LE SPORT CRÉÉ DU BONHEUR

Pendant et après la pratique du sport votre corps sécrète une hormone qui s'appelle l'endorphine. Cette morphine produite par l'organisme possède une structure moléculaire proche de celle des opiacées. Elle se disperse dans votre système nerveux et a l'effet d'un antidépresseur naturel sur votre mental. C'est tout simplement l'hormone du bonheur. Elle réduit les angoisses, la dépression et les anxiétés.

LE SPORT AMÉLIORE LA CONCENTRATION

La concentration tient surtout au fait de rester fixé sur l'instant présent. Lorsque nous sommes focus sur l'instant présent et que nous ne laissons pas notre esprit divaguer sur des pensées inutiles, nous sommes plus performants. Grâce au sport vous allez apprendre à vous concentrer. Après tout c'est évident, difficile de penser à ses problèmes lorsqu'on est entrain de sentir ses muscles se contracter sous les efforts ;)

LE SPORT DONNE CONFIANCE EN SOI

Cela te paraîtra vite évident avec la pratique mais le fait de te dépasser lors de tes séances va t'insuffler la confiance en toi ! Tu vas affiner ta silhouette, gagner en masse musculaire, perdre de la masse grasseuse.. L'ensemble de ce processus va invariablement faire grimper ton auto-estime et par la même occasion ta confiance en toi. Petit à petit tu te sentiras inarrêtable.

COMBIEN D'HEURES DE SPORT PAR SEMAINE ?

Les dernières études préconisent 2H30 d'exercice physique par semaine. Si tu n'en fais pas déjà, tu vas commencer à te dire que tu n'auras jamais le temps de caser 2H30 de plus dans ton agenda, tu as peut être raison... Mais qui a dit qu'exercice physique rimait avec courses à pied ou séance de musculation ?

Le premier pas vers une augmentation de ton activité physique est très simple, il consiste à changer de petites habitudes.

Tu prends l'ascenseur pour faire vos 2 étages, prends les escaliers !
Tu prends la voiture pour aller à la poste, vas y à pied !
Ton jardin est envahi de mauvaises herbes, jardines !

Très facilement en changeant tes habitudes tu vas bouger plus et ainsi augmenter tes activités physiques quotidiennes.

ARRETER DE SE MENTIR À SOI MÊME

Mentir n'est jamais très bon, mais il y a une chose qui est encore pire c'est de se mentir à soi-même. Cela tombe bien une application existe pour remédier à la contrainte de temps que nous pouvons nous donner pour nous abstenir de faire du sport. Son nom est Seven Minutes Workout, Tu ne peux pas la rater, elle est depuis plusieurs années au premières marches du classement des applications payantes sur iOS et Android.

Des scientifiques ont conclu qu'une série de 12 exercices réalisé en 7 minutes pouvaient offrir les mêmes bénéfices qu'une activité physique plus intense. Ainsi en 7 minutes tu peux commencer le sport aisément. Et si tu te dis que tu n'as pas 7 minutes par jour pour faire du sport, tu es tout simplement entrain de te mentir à toi-même... et ça, c'est pas bien ;)

C'est grâce à cette application que j'ai appris ce qu'était les gainages, les jumpings Jacks... tout un panel d'exercice qui ne nécessitent que le poids du corps pour pratiquer simplement à la maison. Petit à petit tu prendras le goût au sport et qui sait, demain peut être tu vas te fixer des objectifs plus ambitieux et tu chercheras à te dépasser encore plus physiquement.

DEUXIÈME INGRÉDIENT DU SUCCÈS, L'ALIMENTATION

Un des autres ingrédients du succès que j'ai repéré lors de ma veille et de mes lectures est l'alimentation. Hippocrate disait « que votre alimentation soit ton seul médicament ». Il avait bien raison déjà au 4ème siècle avant JC.

Duffy Gaver le coach sportifs des stars du film The Avengers dit à ce propos « tu es ce que tu manges, si tu manges des donuts, tu es un donut... »

C'est un peu extrême comme comparaison je l'admet. Admettons que notre corps est un moteur, si on lui donne de l'essence extra pure il va marcher à plein régime. À l'inverse, si on lui donne une essence de mauvaise qualité il va commencer à avoir des ratés et moins bien fonctionner. Ainsi si tu souhaites te dépasser, être dans le meilleur état mental et physique, te sentir mieux... surveille votre alimentation.

D'une manière générale si ce que tu manges n'existait pas au temps de tes grands parents, tu manges quelque chose qui n'est pas optimal pour ton organisme.

L'industrie agro-alimentaire ajoute pleins de substances plus ou moins louches dans leurs produits (colorants, exhausteur de goût, E110, E200...). Sans parler des sodas... aurais tu l'idée de boire de l'eau à laquelle tu ajoutes 12 morceaux de sucres ? c'est exactement ce que tu fais quand tu bois un soda sucré (en y ajoutant des arômes artificiels). La meilleure boisson pour désaltérer existe depuis que la terre existe... c'est l'eau.

DES PISTES POUR AMÉLIORER SON ALIMENTATION

D'une manière générale, évites les plats préparés, ils regorgent d'additifs qui n'apportent rien de bon pour votre corps.

L'excellent documentaire « [Food matters](#) » m'a appris que 51% des aliments que nous ingérons doivent être crus pour que notre organisme puisse parfaitement intégrer les nutriments. Une piste consisterait donc à prendre soin de manger une bonne partie de nos aliments crus tel que des carottes râpées, des avocats, des sashimis...

LES SUPERS ALIMENTS

Sais tu qu'il existe une catégorie d'aliments qu'on appelle les « super aliments » ? Non, ce n'est pas avec ça que tu vas devenir un super heros, mais cela peut t'aider à compléter votre alimentation et fournir à ton corps des nutriments rares qu'il ne trouverait pas dans d'autres aliments.

Parmi les plus connus on note :

LA SPIRULINE

Elle a été une source de nourriture pour les aztèques, elle est consommé au mexique depuis 3000 ans. C'est une des sources de protéines les plus pures qu'il existe ! la protéine qui la compose peut représenter jusqu'à 70% de son poids. Elle est également très riche en vitamine B et A.



LES BAIES DE GOJI

Cette petite baie de couleur rouge pousse en altitude. Elle contient 18 sortes d'acides aminés. Contient presque autant de calcium que le lait, est une source naturel d'antioxydants. Elle permettrait de renforcer les défenses immunitaires, de faire baisser le taux de cholestérol, réduire la fatigue...



L'ACEROLA

C'est une source naturelle de vitamine C. Elle en contient 20 à 30 fois plus que l'orange. Cette fameuse vitamine C bien connue est parfaite pour réduire la fatigue, renforcer vos défenses naturels...



Pour ma part je mange chaque jour ces 3 super aliments depuis 6 mois déjà (3 gramme de spiruline, un comprimé d'acérola à croquer et une petite poignée de baies de Goji). Le bilan que j'en retire au bout de 6 mois : une énergie débordante, moins de petites maladies (rhume, angine...), je me sens en pleine forme. Effet placebo diront les plus sceptiques... et quand bien même, ce qui compte au final c'est bien le résultat ;)

Bien évidemment mon propos ici n'est pas de te donner un cours de nutrition. Je ne suis pas nutritionniste. Nous vivons à une époque formidable où l'information est à portée de clic. Si tu veux en savoir plus sur comment améliorer ton alimentation, Google et Youtube sont tes amis. N'hésites pas à améliorer ton alimentation, les bénéfices sont nombreux, tu t'en rendras vite compte. Ton corps et ton mental vous remercieront.

A noter que les petits excès du week-end sont pas interdits, hein ;-)

*« Tous les hommes
pensent que le bonheur se
trouve au sommet de la
montagne alors qu'il réside
dans la façon de la gravir »*

Confucius



PARTIE 2

Se forger un mental d'acier

Ce chapitre représente le corps principal de ce livre. C'est au niveau de l'esprit que se joue ton épanouissement et l'atteinte de tes objectifs qui t'amèneront au succès. Avant de commencer ce chapitre, il est temps de définir le succès.

LA DÉFINITION DU SUCCÈS

Dans son livre « [Lead The Field](#) », Earl Nightingale définit le succès de la façon suivante :

« le succès c'est la réalisation progressive d'un idéal qui en vaut la peine »

En conclusion, être riche ne signifie pas avoir 100 000 euros sur son compte bancaire, rouler en Ferrari et avoir une maison au Cap d'Antibes. Le succès c'est quand vous avancez vers votre vie idéale. Un cordonnier qui a toujours rêvé d'avoir son magasin et qui l'a obtenue a atteint le succès, une naturopathe qui a toujours voulu exercer son métier pour aider les gens et qui a son propre cabinet avec une clientèle régulière connaît le succès. Un entrepreneur qui commence par faire son étude de marché a du succès. Chaque jour qui passe où vous avancez vers la vie que vous souhaitez obtenir, qui vous épanouit fait de vous une personne qui a du succès.

TROISIÈME INGRÉDIENT DU SUCCÈS, L'ÉTAT D'ESPRIT

Les personnes qui réussissent partagent certains comportements, croyances qui définissent leur état d'esprit. Au travers de mes lectures et de mes expériences, j'en ai relevé un certain nombre, tu en trouveras une bonne liste dans les pages qui suivent.

LA RESILIENCE

On peut la définir simplement en disant que la résilience est la faculté d'encaisser des coups mais de savoir rebondir et de continuer d'avancer sur son chemin. A l'image d'un enfant qui tombe en moyenne 10 000 fois avant de savoir enfin marcher, les personnes qui font preuve de résilience savent poser le genou à terre lors des coups durs mais ont la faculté de tirer la leçon de leurs échecs et de se redresser. En PNL on dit « il n'y a pas d'échecs, seulement des feed-backs. »

En d'autres mots : subir un échec est une magnifique opportunité de tirer des leçons de ses erreurs et de ne plus les reproduire.

UNE BONNE ATTITUDE

« Notre attitude envers les autres détermine leur attitude envers nous »

Earl Nightingale

Attitude ! le mot magique selon Earl Nightingale dans son livre « [Lead the Field](#) ». De manière générale, le monde est triste pour les gens tristes, le monde est génial pour les gens géniaux. Par « génial », j'entend les gens qui savent s'ouvrir au monde. Notre vie est le reflet de nos actions. Aucun homme ne s'est enrichi sans enrichir les autres. Ne prenez pas cela littéralement. Ce n'est pas une question d'argent dont il est question ici. Intéressez vous sincèrement aux gens qui vous entourent; Même s'ils ne vous l'avouent probablement pas, le sujet favori de toute personne est sa propre personne. Ce conseil, je le tiens de Dale Carnegie dans son best-seller « [comment se faire des amis](#) ». Ne vous fiez pas à ce titre francisé qui peut sembler naïf. Son titre original est « How to win friends and influence people » : comment se faire des amis et influencer les gens.

Vous pouvez penser ou croire qu'influencer les gens équivaut à les manipuler. C'est inexact. Pour résumer simplement la chose et faire le distinguo : influencer = je gagne, tu gagnes Manipuler = je gagne, tu perds.

Et puis, souvenez vous, tout le monde a un jour ou l'autre influencé ses proches. Ne serait qu'enfant quand vous faisiez un sourire à vos parents pour obtenir un glace...

Intéressez vous sincèrement aux gens qui vous entourent, à les écouter. Ce faisant ils trouveront que vous êtes une personne formidable et auront plaisir à vous aider dans l'accomplissement de vos projets. Par des conseils, des mises en relation... Pensez aussi à aider les gens autour de vous. Une bonne action faite sans attendre un retour vous amènera souvent de bonnes choses. Et puis cela bonifiera l'image que vous avez de vous même.

Les personnes avec une mauvaise attitude obtiendront souvent de mauvais résultats (ils pourront en avoir, mais à court terme). Ceux qui ont la bonne attitude obtiendront plus facilement de bons résultats dans leur vie. C'est ce que l'on sème au quotidien qui nous permet de récolter. Semer des bonnes actions dans votre quotidien vous permettra de récolter de bonnes choses. A l'inverse, semer de la médisance, de la jalousie ne vous apportera que la même chose en retour. Cause = Effet : cette loi universelle synthétise bien ce paragraphe.

LA FACULTÉ DE PASSER À L'ACTION

*« Le pessimiste se plaint du vent, l'optimiste espère qu'il va changer,
le réaliste ajuste ses voiles. »*

Ralph Waldo Emerson

Oubliez la citation qui dit que « tout arrive à qui sait attendre ». Une personne qui a froid et qui s'installe devant une cheminée en espérant que le feu s'allume par magie pour le réchauffer pourra attendre longtemps... Définissez vos objectifs et mettez en place un plan solide pour l'atteindre (nous verrons ceci plus en détail dans la partie « **fixez vous des objectifs** »)

LE GOÛT D'APPRENDRE

Connaissez vous Elon Musk ? pourtant je suis certain que vous connaissez Paypal, Tesla... Elon Musk est le co-fondateur de Paypal, après l'avoir revendu pour plusieurs centaines de millions de dollars, il n'a pas décidé de prendre sa retraite. Il a eu le rêve un peu fou de créer une entreprise spécialisée dans les navettes spatiales et de coloniser la planète Mars (rien que ça ;). Savez vous qu'il est également à la tête de la société Space X qui est la première entreprise privée à avoir décroché un contrat avec la NASA. Avec ses ingénieurs il a réalisé une fusée plus performante, qui coûte moins cher et qui est imbattable en terme de rapport qualité

prix. Savez vous comment cet ingénieur a appris à concevoir ce type de fusée révolutionnaire ?

En lisant des livres ! Il a acheté des livres écrits par les plus grands cerveaux du 20ème siècle traitant des fusées et il est parvenu à trouver l'idée qui allait l'aider à s'approcher de son rêve. Quand vous lisez un livre écrit par un spécialiste, c'est comme si vous vous connectiez à son cerveau. Par ce moyen vous allez avoir accès à une somme incalculable de connaissances et nourrir votre cerveau avec l'esprit des plus grands hommes qui ont vécu sur terre, tout simplement !

Earl nightingale insiste sur le fait que toute personne qui se lance dans un secteur d'activité se doit de se poser la question suivante : Suis-je le meilleur dans mon activité ? Si la réponse est non, alors il est judicieux d'investir sur vous même et de vous former ou de parfaire vos connaissances. Pour ma part, je démarre une activité professionnelle. Chaque euro que je gagne est ré-investi en livre ou en formation.

Une chose est vraie, lire des livres prends du temps. Il existe une astuce toute bête pour lire 2 livres par semaine sans effort et optimiser du temps perdu : Les livres audios !

Une action toute simple à mettre en place est d'écouter des livres audio pendant vos trajets en voiture, vos tâches ménagères. Cela fait peu de temps que j'utilise cette astuce et grâce à cette habitude toute simple je peux optimiser mon temps lorsque je fais des tâches inintéressantes.

J'insiste sur cette astuce (je la mets carrément dans un rectangle pour qu'elle soit plus visible) mais elle peut véritablement anéantir le principal frein à la lecture au quotidien !

Jim Rohn (entrepreneur américain) disait : « les gens pauvres ont une grande télé, les gens riches ont une grande bibliothèque ». Pensez vous qu'il y ait un hasard à cela ?

LE HASARD N'EXISTE PAS

Souvent quand on tombe « par hasard » sur quelqu'un qu'on avait pas vu depuis longtemps, ou bien quand on découvre quelque chose d'intéressant, on attribue ce phénomène au hasard. Ceci constitue des grandes leçons que j'ai apprises. On ne parle pas de hasard, mais de synchronicité. Chaque chose arrive pour une raison. C'est à ce niveau qu'intervient une autre notion importante sur les opportunités...

LA CHANCE NON PLUS...

Quand une personne réussit dans un domaine et que les gens ne savent l'expliquer, on parle souvent d'un coup de chance. Selon Earl Nightingale, la chance n'existe pas.

Pour lui, « la chance c'est quand la préparation rencontre l'opportunité ». Pour illustrer ce propos, laissez moi vous raconter l'histoire qui m'a stupéfaite en lisant le livre de Napoleon Hill « [réfléchissez et devenez riche](#) »

Un matin, un médecin se rendit en ville. Il entra dans un drugstore et fit une proposition au jeune employé de comptoir. Il voulait lui vendre la recette d'une boisson aux vertus médicinales qu'il avait inventé (OPPORTUNITÉ). Suivant son intuition, le jeune homme acheta alors cette recette au prix de 500\$ soit toutes ses économies qu'il avait en sa possession (PRÉPARATION). Le jeune homme venait d'acheter la fameuse recette secrète du Coca-Cola...

Les opportunités sont partout, encore faut il savoir se préparer pour pouvoir les saisir le jour où elles se présentent. Dans l'histoire que je viens de vous raconter, c'est l'intuition qui a permis au jeune employé de saisir la chance qui se présentait devant lui. Il avait économisé et pouvait saisir l'opportunité qui se présentait à lui.

Mettre de l'argent de côté n'est bien évidemment pas le meilleur exemple d'une bonne préparation. Affiner ses technique de vente , se former est un bon exemple de préparation. Ainsi lorsqu'on a l'opportunité de rencontrer un prospect important nous sommes en mesure de le convaincre plus facilement.

CROIRE EN SON INTUITION

On parle souvent du sixième sens. c'est l'intuition qui constitue notre 6ème sens. Parfois une situation se présente et une petite voix à l'intérieur de nous viens nous parler. Bien souvent on ne l'écoute pas et on commence à rationaliser en utilisant la logique de notre cerveau. C'est une erreur.

Si tu penses qu'une chose est bonne pour toi c'est probablement parce que c'est ton coeur ou tes tripes qui te le disent. À ce sujet, savais tu qu'on a des neurones dans le ventre et dans le coeur ? (sources [ici](#) et [là](#)). Les égyptiens le savaient déjà des millénaires avant ces études. D'ailleurs lors des momifications ils prélevaient le coeur et les intestins pour les conserver dans des urnes. Le cerveau... était jeté.

En résumé la prochaine fois que tu as une décision importante à prendre, écoute ce que tes tripes et ton coeur te disent, tu en sortiras peut être plus épanoui ;)

APPRENDRE A SE CONNAITRE

« Connais-toi toi même et tu connaîtras l'univers et les dieux »

Socrate

Certaines choses ont plus d'impact que d'autre dans la vie. Une des choses qui fait que je suis entrain d'écrire ces lignes est un test psychologiques que j'ai fait il y a maintenant 3 ans. Son nom est le MBTI. Il a été créé en 1962 par Isabel Briggs Myers et Katherine Cooks Briggs. Son but est d'identifier les dominantes psychologiques dans le cadre de leur carrière professionnel. C'est lors d'un bilan de compétence que je l'ai fait pour la première fois. Il a un coût et c'est pour cette raison que je ne l'avais pas refait. Grâce à la magie d'internet, je suis tombé sur un site qui permet de le réaliser gratuitement. tu trouveras l'adresse [ici](#).

Je t'invite à le passer, il nécessite environ 15 à 20 minutes et te fourniras des résultats très pertinents sur ton profil et les métiers qui peuvent te convenir, tes relations amicales... Pour ma part il avait révélé mon aptitude à devenir coach et formateur...

Le résultat du test prendra la forme d'une suite de 4 lettres (exemple : INFJ). Quand tu auras les résultats, tapes sur google « dividendes » + les 4 lettres de ton profil soit pour cet exemple « dividendes INFJ ». Tu trouveras alors le site [dividendes.ch](#) qui te proposera une description complète de ton profil. Teste le pour toi et propose ce test à tes amis, c'est drôle parfois de retrouver les traits de caractères de tes amis dans ces tests.

L'ÉCHEC N'EST PAS UNE OPTION

Un des livre qui a changé ma vision du monde et m'a donné envie de me dépasser est sans aucun doute le livre « toucher les étoiles » de Mike Horn. Pour ceux qui ne le connaissent pas encore, c'est un de nos plus grands aventuriers contemporains. Il a fait par exemple le tour du monde en solitaire autour l'équateur (en 808 jours, on est loin du roman de Jules Verne ;), gravit trois sommets de 8000 m d'altitude, il est le premier homme à avoir traversé l'antarctique sans moteur en 57 jours... Tu l'auras bien compris, en terme de mental d'acier, ce type est champion toute catégories.

Quand j'ai lu son dernier livre, un des éléments qui m'a frappé était sa vision de l'échec. il dit :

« dans un cas extrême, je supprime tout simplement l'option de l'échec. Plus on simplifie les choix, plus l'action est facile. Et si au long du parcours, cela tourne mal, on doit s'en servir comme une leçon pour être sûr de gagner la fois suivante ».

Si tu as bien lu les pages précédents, tu vas retrouver des notions déjà abordées. Mais tu en trouves une nouvelle ici, ne pas penser à l'échec, ce n'est pas une option.

CONTROLLER SES PENSÉES

« L'esprit se déplace vers la direction de nos pensées dominantes »

Earl Nightingale

Plus facile à dire qu'à faire vas tu te dire. Contrôler ses pensées peut être un exercice difficile je te l'accorde. Cependant une chose est sûre : quand tu as des pensées négatives tu le sais ! tu entends cette petite voix dans ta tête qui vient te saper le moral, te rabaisser, te donner envie de baisser les bras... Repère la, observe tes pensées, prends du recul sur elle.

Chaque fois que tu te surprends à ruminer des pensées négatives, remarque le. À ce moment précis, tâche d'orienter tes pensées vers du positif. Tu sais, la fameuse histoire du verre à moitié plein ou à moitié vide... Si cette histoire est si connue, est ce dû au hasard ? Si tu as bien suivi, tu sais que non.

*« Il n'est pas de vent
favorable pour celui qui ne
sait où il va »*

Senèque



QUATRIÈME INGRÉDIENT DU SUCCÈS, SE FIXER DES OBJECTIFS

LE PLUS GRAND PROBLÈME DE NOTRE MONDE ACTUEL ?

Une des principales causes de l'insuccès et peut être le plus grand mal de notre société actuelle est que la majeure partie des gens ne réfléchissent pas. 95% des gens selon Earl Nightingale.

Oui tu as bien lu, il dit que 95% des gens ne réfléchissent pas, ils réagissent à des stimuli : Le réveil sonne, ils se lèvent, leur ventre gargouille, ils mangent. Le soir, ils baillent, ils vont se coucher. Cependant à aucun moment ils ne vont réfléchir au « pourquoi » de leurs actions. Toi même, quand est ce que tu t'es posé la question de pourquoi tu faisais ce que tu faisais ?

Robert Seashore, alors qu'il était président du département de psychologie de l'université de Northwestern souligna que :

« les gens qui ont du succès ne sont pas exempts de problèmes. Ce sont juste des personnes qui ont appris à régler leur problèmes. »

Dans le livre *Lead the field*, son auteur estime les choses pour lesquels les gens s'inquiètent, voici leur répartition :

- *Les choses qui n'arriveront jamais* : 40%
- *Les événements du passé qui ne pourront jamais être changés* : 30%
- *Les inquiétudes inutiles concernant la santé* : 12%
- *Les petites et diverses inquiétudes* : 10%
- *Les vraies inquiétudes légitimes* : 8%

En résumé, 92% des préoccupations d'une personnes moyennes ne font que monopoliser de l'énergie et créer un stress inutile.

Lève ta tête de ton écran une minute s'il te plait... Si, si j'insiste fais le vraiment.

Regarde autour de toi, tes vêtements, ton bureau, ta table basse, même tes vêtements. Tout ce qui t'entoure dans ton quotidien a été créé au travers la fixation d'un objectif et au travers d'une réflexion.

Il est bien connu que nous n'utilisons qu'une infime partie de notre cerveau (même si tu sais qu'on a des neurones dans le ventre et le coeur). Et bien imagine ce que tu vas pouvoir obtenir si tu utilise de manière plus régulière ton cerveau ?

Au lieu de nous préoccuper des choses inutiles, nous pouvons utiliser le pouvoir infini de notre cerveau pour atteindre nos objectifs.

La première étape est de les définir. L'idéal pour ça reste de se faire coacher. Car c'est au travers d'un coaching que tu vas vraiment sortir de ta zone de confort et trouver du sens à tes actions. Mon propos n'est pas que tu m'appelles pour prendre Rdv, alors je vais te donner la marche à suivre que j'ai appris dans les livres et dans des formations sur le sujet.

1ÈRE ÉTAPE, FIXER SES OBJECTIFS

La fixation d'un objectif constitue la première étape vers l'atteinte d'un idéal. Ne prends pas cette étape à la légère. C'est d'ailleurs une étape qui va te servir à utiliser le cinquième ingrédient que je te donnerai après.

CINQUIÈME INGRÉDIENT DU SUCCÈS, L'AUTO-SUGGESTION

Parler du subconscient

1 - Intro

2 - Qui suis-je?

Chapitre 1 : le corps

Sport

les bénéfices santé mental, confiance...

7 minutes work out pour debuter et arrester de se mentir

Alimentation

Equilibre alimentaire (nourriture de nos grand parents)

super aliment (spiruline, baies de goji, liste des super aliments)

Chapitre 2 : L'esprit

Le plus grand problème : on ne pense pas ! on réagit a des stimuli

Notre attitude : On récolte ce que l'on sème, impossible de récolter des carottes si on sème des graines de navets... questionner ses croyances

modéliser les stratégies de succès

Auto suggestion : le pouvoir de nos pensées.

exemple de Damien découvert de 7000€

Meditation

7 - Choisir son entourage : les neurones miroirs

à l'inverse : Etre avec des gens malades pour tomber malade

(Prince EA)

Intelligence collective mastermind

Des livres et des sources qui pourront t'inspirer (prince EA, conférence TED, Auto Disciple, Olivier Roland...)

Etat ultime du développement personnel : le coaching

pourquoi : se fixer des objectifsles bénéfiques : reprogrammer notre
cerveau
exemple de résultats