

# MANIFESTER VOTRE DESTIN

LE SIMPLE SYSTÈME POUR MANIFESTER  
TOUT CE QUE VOUS DÉSIREZ



PIERRE CHANDEL

## À propos de moi

Introduction

Abondance Effet papillon

Pourquoi la plupart des "guides de la richesse" échouent

Êtes-vous un millionnaire de 30 000 \$ ?

L'art de fixer des objectifs

L'état d'esprit du succès

Partie 1 : Reconnecter votre système de croyances (et sortir de votre propre chemin)47

Briser les barrières imaginaires 47

L'état d'esprit du recâblage

Mesures à prendre pour reconnecter votre cerveau

Partie 2 : Santé

Pas de santé, pas de richesse

Une profession saine

La passion peut contribuer à la santé

L'importance du sommeil

Mesures à prendre pour améliorer votre santé

Méditation par la respiration guidée

Partie 3 : Les relations

La solitude détruit la richesse

Les bonnes personnes obtiennent de grandes récompenses

Comment se faire de nouveaux amis

Mesures à prendre en matière de relations

Partie 4 : La richesse

La clé pour atteindre la richesse

Éviter l'état d'esprit de pauvreté

Les lois universelles qui mènent à l'abondance

Loi 1 : Le pouvoir de l'échec

Loi 2 : Tamiser la sagesse

Loi 3 : Temps

Droit 4 : Le pouvoir de la loi

Loi 5 : La richesse

Loi 6 : Relations

Mesures immédiates pour la richesse

## À propos de Moi

J'étais un désastre, mon monde s'écroulait. J'étais malade et quand vous êtes malade, vous réalisez qui sont vos vrais amis. Tous mes amis étaient des célibataires en couple. On sortait boire un verre ou aller en boîte mais quand j'étais malade. Personne ne m'a rendu visite à l'hôpital.

Lorsque vous vous sentez déprimé, vous avez besoin de vous entourer de personnes qui vous aiment. Tous les médecins vous diront que les patients qui ont plus de visiteurs se rétablissent plus vite et plus souvent.

Mais j'étais seul.

J'envoyais des SMS à mes amis encore et encore. Au début, ils ont tous promis de passer me voir. Mais après quelques semaines, ces promesses se sont taries. Elles se sont transformées de promesses vides en un océan d'excuses.

Je sais que personne ne veut aller à l'hôpital. Je ne voulais certainement pas y être. Ça sent mauvais et c'est si déprimant. Les machines, la maladie, et l'air de désespoir sont écrasants.

La plupart des gens diraient que c'était le pire moment de ma vie. Mais ils auraient tort. Pour moi, ça a été un tournant. Tout a changé. J'ai réalisé que j'avais investi mon temps et mon énergie dans des choses qui allaient s'évanouir.

J'étais allongé dans un lit d'hôpital et j'ai réalisé que je souffrais dans les trois principaux domaines de la vie. J'étais en mauvaise santé. Je n'avais que de faibles amitiés. J'étais très loin d'être riche. Ce sont les trois domaines de la vie qui contrôlent tout le reste.

Lorsque nous avons la santé, la richesse et des relations solides, tout le reste de la vie se met en place. Cette prise de conscience a été la première étape de mon voyage. Je n'avais pas la vie que je voulais et pendant si longtemps, j'avais erré dans la vie sans but. J'étais tellement occupée à vivre aujourd'hui que je n'ai jamais pensé à demain.

Comme la plupart des gens de ma génération, je vivais vite et je vivais facilement. Je n'économisais pas pour l'hiver ; j'économisais pour le vendredi soir. Ma génération n'a jamais eu à vivre un effondrement économique majeur ou une guerre. Nous vivions nos vies comme des papillons.

Nous n'avons jamais eu à prendre quoi que ce soit au sérieux.

C'est la façon parfaite de vivre en été, mais quand l'hiver arrive, ces papillons meurent de froid. Ils ont une vie courte et heureuse. C'est ce que je voulais vraiment ? Une vie courte et heureuse ? Il y a sûrement plus que ça dans la vie !

La première étape du voyage vers la manifestation de votre destinée est de réaliser que vous voulez plus de la vie. Que vous voulez être en meilleure santé. Que vous voulez

assurer votre avenir financier. Ou même l'avenir financier de votre famille. Et que vous voulez des relations solides. Le genre de relations dans lesquelles les gens prennent soin de vous lorsque vous êtes malade ou vous rendent visite à l'hôpital et viennent réellement à vos funérailles au lieu d'inventer une excuse pour expliquer qu'ils sont trop occupés.

Cette chambre d'hôpital a été un tournant pour moi.

Si un seul de mes amis insipides était venu prendre de mes nouvelles, je vivrais probablement encore de cette façon. Une seule visite aurait pu suffire à stopper ma motivation précoce. Mais personne n'est venu. Et ma détermination s'est renforcée. J'avais besoin de reconstruire mon monde à partir de zéro.

C'est dans ce creuset que j'ai découvert l'effet papillon de l'abondance. Quelque chose de puissant et de merveilleux qui récompense même la plus petite des actions. Je l'expliquerai plus en détail sous peu, mais je vais vous donner un petit morceau de réflexion.

On entend toujours parler de la goutte d'eau qui fait déborder le vase. Ce dernier flocon de neige qui a provoqué toute l'avalanche. Mais personne ne SAIT quel morceau de paille ou quel flocon de neige sera le SEUL. Celui qui causera tout ce changement.

J'ai commencé à lire tous les livres que je pouvais trouver sur la création de richesse. Cela semblait être le meilleur endroit pour commencer. L'hôpital

Les factures se transformaient en une montagne qu'un jour je devrais franchir. Je ne voulais pas traverser la vie avec un nœud coulant géant autour du cou. Tant d'Américains vivent avec des dettes paralysantes toute leur vie.

Il doit y avoir un moyen de s'échapper de cette terrible prison. Au cours de mon voyage, j'ai découvert que les trois éléments clés de la vie sont profondément liés. La santé, les relations et la richesse. Ces trois éléments sont profondément liés. Si j'étais faible dans un domaine, les autres tomberaient aussi.

J'ai fini par sortir de ce lit d'hôpital et par reconstruire ma vie. En chemin, il y a eu des hauts et des bas. C'était un processus d'essais et d'erreurs. Des essais et des erreurs que vous n'aurez pas à répéter lorsque je partagerai avec vous les secrets que j'ai glanés. Je ne veux pas que vous ayez à vous battre aussi durement que je l'ai fait. Ce livre est là pour vous aider à suivre mes pas.

Je vais vous guider sur la montagne. Tu n'as pas besoin de créer ton propre chemin. Ma vie est meilleure que je ne l'aurais jamais cru possible. J'ai atteint un point où je n'ai plus jamais à me soucier de l'argent. Je n'ai même plus besoin de travailler. Mon argent travaille maintenant pour moi. C'est comme ça que les riches restent vraiment en tête.

Ils transforment leur argent en employés et l'envoient dans le monde pour faire encore plus d'argent.

Je suis marié et je ne pourrais pas être plus heureux. Il y a un

moment où la plupart des mariages vacillent. Ils ne peuvent pas supporter les défis de la vie, mais nous avons dépassé cela. Notre relation est une relation qui va durer

parce qu'elle est construite sur les mêmes principes que mes autres relations.

Et bien sûr, je ne pouvais pas être en meilleure santé depuis le jour où j'ai quitté l'hôpital, déterminé à ne jamais y retourner.

### **Introduction**

La plupart d'entre nous connaissent l'idée de la "loi de l'attraction". Ce concept a été diffusé dans le monde par un livre intitulé "*Le secret*". Peut-être avez-vous lu ce livre ou même vu ce film. Si c'est le cas, c'est merveilleux.

Ce livre est un bon point de départ. Mais si *The Secret* était suffisant, tout le monde sur Terre serait riche et conduirait des Ferrari en ce moment même. Pourtant, tant de gens se sont laissés prendre par le battage médiatique et l'excitation de ce livre. Ils ont cru que s'ils le voulaient suffisamment fort, l'univers leur donnerait tout ce qu'ils désirent.

Et une fois qu'ils ont voulu leur désir. Une fois qu'ils ont envoyé ce message cosmique à l'univers en indiquant ce qu'ils voulaient. L'univers leur livrait alors les désirs de leur cœur.

Cela a fait que beaucoup de gens ont commencé à regarder l'univers ou le destin de la même manière que la plupart des gens regardent le Père Noël. S'ils font simplement une liste de ce qu'ils veulent pour Noël, le bon vieux Saint Nicolas leur apportera tout ce qu'ils veulent.

Il n'y a rien de mal à commencer le processus de réussite de cette manière. Le problème est qu'envoyer une liste de souhaits au Père Noël est loin d'être suffisant. Dire à l'univers ce que vous désirez n'est pas la dernière étape. C'est la PREMIERE étape.

Malheureusement, beaucoup de gens ont utilisé le Secret comme une excuse pour ne pas agir. Ils disaient des choses comme :

"Je n'ai pas besoin de travailler dur et d'aller chercher cette promotion. J'ai déjà projeté mon désir dans l'univers, alors je sais que je l'obtiendrai."

"Je n'ai pas besoin de parler aux hommes qui essaient de me draguer. J'ai déjà dit à l'univers ce que j'attendais d'un homme et je suis sûre que le bon est sur le point d'atterrir sur mes genoux."

"Je n'ai pas besoin d'aller à la salle de sport. L'univers connaît mon désir de perdre du poids et les kilos commencent déjà à fondre. Je peux le voir dans mon esprit."

Avez-vous entendu quelqu'un dire ces phrases ? Ils pensent que le désir seul leur donnera ce qu'ils veulent. Malheureusement, l'univers n'est pas une bonne fée qui vole de-ci de-là pour exaucer les vœux. Ce serait un univers merveilleux dans lequel vivre. Mais ce n'est pas l'endroit où nous nous trouvons actuellement.

Ce livre ne s'appelle pas Manifest Your Destiny pour rien. Il révèle "le secret derrière le secret". Ce secret est connu sous le nom de manifestation.

Le Secret, comme vous le savez peut-être, est basé sur la "loi de l'attraction". Mais la manifestation, la capacité d'imaginer clairement le destin exact que vous désirez, est ce qui doit être fait pour que la "loi de l'attraction" fonctionne.

La manifestation ne consiste pas simplement à fermer les yeux et à imaginer une nouvelle maison, une voiture et un conjoint aimant. Vous devez vous débarrasser de tous les doutes et de

tous les comportements d'auto-sabotage qui font de ce rêve une réalité.

semble moins que 100% réalisable et inévitable pour vous. Alors, vous devez suivre une série d'étapes simples.

Une croyance absolue combinée à une action juste conduit à des résultats. Reprenons nos trois exemples ci-dessus. Si notre employé de bureau combine le désir d'une promotion avec le fait de travailler plus dur au travail, alors la promotion arrivera. Il connaît son objectif et l'a exprimé avec ses mots.

Mais ils doivent aussi montrer à l'univers ce qu'ils veulent par leurs actions.

Combien de fois avez-vous entendu dire que "les actes sont plus éloquentes que les paroles" ? Que pensez-vous que l'univers va faire lorsque vous dites que vous voulez une promotion au travail et qu'ensuite vous commencez à vous relâcher ? Vous envoyez deux signaux. Et le signal provenant de vos actions sera toujours plus fort.

Ensuite, nous avons la femme qui croit qu'elle peut rencontrer l'homme idéal sans parler à aucun homme. Comment saura-t-elle qui est l'homme idéal avant qu'il n'ouvre la bouche ? C'est presque impossible.

Les relations construites sur une base de magie réussissent rarement.

Elle doit montrer à l'univers qu'elle est sérieuse. Elle doit répondre à chaque homme qui la drague et essayer de déterminer s'il est l'homme idéal. Elle cherche une solution surnaturelle à son problème. Au lieu de cela, elle doit prendre les mesures correctes qui sont en accord avec ses désirs déclarés. Elle doit faire des efforts et accepter que l'homme idéal s'approche d'elle comme n'importe quel autre homme.

Je me souviens d'une blague que j'ai entendue il y a longtemps à propos d'un homme religieux dans une inondation

Il était assis sur le toit de sa maison et les eaux commençaient à monter. Il a prié et a entendu de Dieu qu'il serait sauvé.

Un radeau est arrivé et les gens sur le radeau ont essayé de le sauver, mais... l'homme a dit qu'il n'avait pas besoin d'être sauvé. Dieu le sauverait.

Ensuite, un bateau à moteur plus grand est arrivé au milieu de la route. Une fois de plus, l'homme a refusé d'être sauvé. Il attendait que Dieu le sauve.

Finalement, un hélicoptère de secours est arrivé et, une fois encore, l'homme a refusé de monter à bord. Il attendait son miracle.

Bien sûr, l'homme s'est noyé et il a pu ensuite demander à Dieu ce qui s'était passé.

"Pourquoi as-tu rompu ta promesse de me sauver ?"

Et Dieu répondit : "J'ai envoyé un radeau, un bateau et un hélicoptère. Pourquoi as-tu refusé d'être sauvé ?"

Maintenant, vous pouvez ne pas croire en Dieu. Vous pouvez remplacer Dieu par le mot "destin" ou "univers" et vous verrez que c'est exactement ce que font la plupart des gens, n'est-ce pas ? Ils disent qu'ils veulent quelque chose mais ignorent les opportunités qui se présentent pour les aider.

Lorsque vous dites que vous voulez perdre du poids mais que vous continuez à vous jeter des déchets à la figure, comment pouvez-vous penser que votre désir est suffisant ? Vous refusez d'aller à la salle de sport ou de prendre les mesures qui, comme nous le savons tous, font partie d'un mode de vie sain. Tout

cela parce que vous croyez que l'univers fera disparaître les kilos superflus dans votre sommeil.

Le fait est que la solution ne doit pas toujours être surnaturelle. L'univers répond à vos désirs en vous mettant dans une situation où vos désirs peuvent se manifester. Où vous pouvez obtenir ce que vous voulez si vous prenez les bonnes mesures.

Dans ce cours, nous allons faire plus qu'expliquer ce qu'est la loi de l'attraction. Parce que franchement, la loi de l'attraction ne suffit pas. Nous ne sommes pas des "guérisseurs par la foi" ou des charlatans. Nous sommes des gens qui agissent. Et des actions spécifiques doivent être entreprises afin de réaliser les choses que vous désirez dans la vie.

Ne vous inquiétez pas. À chaque étape, je vais partager avec vous les mesures exactes à prendre pour atteindre vos objectifs. Pour devenir une personne qui a les trois domaines de la vie sous contrôle.

Dans ce cours, nous décomposons ces actions en une série d'étapes simples. Chacune de ces petites étapes est facile à mettre en œuvre. Une fois l'étape 1 terminée, vous passez à l'étape 2. L'objectif est de faire en sorte que chaque étape soit facile à réaliser afin que vous n'ayez pas l'impression de gravir une montagne tout seul.

Il existe deux types d'actions que nous allons aborder dans ce livre :

- 1 - Mental
- 2 - Physique

Si vous avez lu *The Secret*, vous comprenez une grande partie du processus mental. Nous allons creuser un peu plus loin pour vous montrer comment surcharger vos manifestations. Là où ce livre brille vraiment, c'est qu'il vous montre les étapes physiques qui doivent accompagner le processus mental. Les

bonnes actions qui montrent à l'univers que vous prenez vos désirs au sérieux et que vous les méritez.

C'est ainsi que vous manifestez votre destin.

### **Abondance Papillon Effet**

Avez-vous déjà entendu l'expression selon laquelle un papillon battant des ailes en Chine a provoqué un ouragan à Des Moines ?

L'idée est simple mais cruciale.

Les petites actions peuvent avoir de grands résultats. Et des conséquences encore plus grandes. Tout comme la paille sur le dos d'un chameau ou les flocons de neige sur une montagne, nous ne savons pas quelle petite action est celle qui déclenchera l'avalanche. Il s'agit d'un effet cumulatif. Si vous avez suffisamment de papillons qui battent des ailes, le résultat devient inévitable.

Il y a des décisions quotidiennes qui peuvent changer radicalement votre vie. De petites décisions qui peuvent tout changer.

Parfois, les plus petits changements peuvent avoir un impact considérable. Prenez la façon dont votre voiture est assemblée. Si le différentiel est décalé de seulement 3 degrés dans l'angle au fil du temps, il en résultera une déviation massive de 6 mètres dans une voiture puissante qui vous tuera sur le coup. C'est un peu technique mais pensez-y de cette façon. Si votre voiture est décalée de seulement trois pour cent, elle peut vous tuer !

Les petites décisions quotidiennes que nous prenons peuvent s'additionner au cours d'une vie et tout changer. Un petit changement qui modifie notre trajectoire de trois degrés peut faire la différence entre vivre en

nos quatre-vingt-dix ans ou mourir dans la quarantaine. Les choix d'action que nous faisons dans la vie découlent de nos choix de perception.

il.

La façon dont vous voyez le monde déterminera la façon dont vous réagirez à...

J'ai certains amis de l'université qui cherchent toujours une excuse pour être offensés par quelque chose. Chaque fois qu'ils voient un film ou lisent un livre, ils cherchent une excuse pour crier sur les toits qu'ils sont offensés. Récemment, un programmeur français

a créé un jeu vidéo dans lequel il a utilisé le mot apartheid. Un groupe d'Américains blancs a commencé à poster sur Twitter qu'il devait être licencié et que ce seigneur blanc était un monstre raciste. Il doit être une sorte d'impérialiste pour utiliser un tel mot.

Ils ont basé leurs commentaires sur leur perception que seuls les blancs font des jeux vidéo.

L'homme qui a créé le jeu est noir et a raconté ses expériences personnelles sur la question raciale. Le jeu traite en fait de son expérience de la séparation entre les races, ce que signifie l'apartheid. Lorsqu'il a écrit un article disant qu'il n'aimait pas que les gens l'appellent de la mauvaise façon, ces mêmes personnes ont dit qu'il était maintenant raciste parce qu'il est français.

Ils sont tellement obsédés par leur vision du monde

particulière et le besoin d'être offensé qu'ils ne se rendent même pas compte qu'ils sont les

racistes. Chaque personne qui s'est plainte de son utilisation d'un seul mot était blanche. Ils sont tous offensés "au nom du peuple noir". Ils ont créé cette perception et cela détermine leurs actions. La réalité est presque sans importance pour eux. Ils ignorent toutes les preuves qui contredisent la perception qu'ils ont choisie.

Il est important de réaliser comment nos présupposés affectent nos actions. C'est la façon dont nous percevons l'univers qui détermine ce que nous faisons. Si nous partons du principe que tous les créateurs de jeux vidéo sont racistes, sexistes ou blancs, cela déterminera notre réaction. Peu importe si la personne n'est pas de la race que nous pensions qu'elle était. Peu importe que la personne ait créé un jeu qui critique l'apartheid. Ce qui compte, c'est que nous aimons crier notre offense sur les toits de Twitter.

La clé ici est de réaliser que vous pouvez contrôler votre perception. Vous pouvez prendre une décision consciente pour changer votre perception de l'univers. Vous pouvez changer votre choix de perception en vous alignant sur ceux qui vivent cette perception comme une réalité. Ce n'est pas si difficile de changer votre perception.

Il suffit souvent d'une seule expérience pour changer la façon dont une personne voit le monde.

Quand j'étais plus jeune, je croyais massivement au droit de chaque Américain de posséder une arme pour se défendre des criminels.

Puis j'ai visité l'Angleterre où personne n'a d'armes à feu. C'est tellement paisible que c'en est presque incroyable. Ce n'est que lorsque j'ai vu l'autre choix de perception que j'ai finalement compris l'autre point de vue.

L'expérience peut modifier la perception.

La plupart des gens vivent en référence à leur passé. Ils ont un événement unique qu'ils ont laissé déterminer la façon dont ils vivent le reste de leur vie. Ils sont pris dans ce seul et unique moment et cela les gouverne pour toujours. Tout le monde a eu de mauvaises expériences. Mais certaines personnes ne lâchent jamais prise. Cela devient leur moment déterminant.

Il n'y a que deux choses dans cet univers sur lesquelles vous avez un contrôle absolu : ce que vous ressentez et ce que vous faites.

Il n'y a aucune raison de donner à quelqu'un le contrôle de l'une ou l'autre de ces choses. C'est la définition même de l'esclavage. La plupart d'entre nous sont pris dans l'esclavage émotionnel. Nous laissons d'autres personnes déterminer ce que nous ressentons. C'est comme si nous abandonnions la moitié de notre contrôle dans cette vie. à quelque chose qui n'est même pas réel.

L'univers n'a pas de mémoire, seul vous en avez. Ces événements du passé n'ont pas réellement le pouvoir de déterminer nos actions ou nos sentiments. C'est seulement si

nous avons cette perception. Nous pouvons donner du pouvoir à notre imagination. Votre passé peut être accélérateur ou traître. Vous choisissez la classification.

Je pourrais considérer mon séjour à l'hôpital comme le moment de l'ultime trahison. J'étais malade, seule et effrayée. Aucun de mes "amis" n'est venu me rendre visite. Je pourrais utiliser cela pour justifier de devenir un ermite. Quelqu'un qui se retire du monde avec un cœur plein d'amertume. Le passé pouvait me contrôler.

Cela voudrait dire que mes relations négatives passées continuent à me hanter. Parce qu'elles m'empêchent de former de nouvelles relations positives.

Je refuse de donner au passé ce genre de pouvoir.

Si vos yeux sont rivés sur le passé, vous ne pouvez pas devenir la personne que vous devez devenir dans le futur. Vous ne pouvez pas regarder dans deux directions à la fois. Combien de personnes avez-vous rencontrées qui sont coincées à revivre leurs jours de gloire ? Ils racontent des histoires de leur carrière de footballeur au lycée. Ou bien ils vous racontent les voyages extraordinaires qu'ils ont faits pendant leur vingtaine. Ces personnes ne vont jamais de l'avant.

Le passé n'a le contrôle que parce qu'il a passé les rênes.

Vous êtes exactement là où vous décidez d'être. Et si c'est malheureux, vous devez commencer à faire de meilleurs choix.

Les décisions que nous prenons dans la vie peuvent affecter le cours de notre destinée. Plus tôt nous prenons ces décisions, plus longtemps elles ont le temps de se transformer en quelque chose de plus en plus grand. Autant que le

Le passé ne doit pas contrôler vos émotions et vos perceptions. Les décisions prises dans notre jeunesse peuvent affecter les choix que nous ferons plus tard dans notre vie.

Les choix de la jeunesse rayonnent le plus de force et constituent le tronc de votre arbre de vie. Au fur et à mesure que les branches montent en haut de l'arbre, elles deviennent plus fines et plus faibles. Elles n'ont pas assez de puissance pour plier l'arbre dans de nouvelles directions, car le tronc est épais avec l'âge, l'expérience et les habitudes renforcées.

Quand j'étais au lycée, beaucoup d'autres élèves se sont moqués de moi parce que j'étais un nerd. Ils pensaient que j'étais un perdant parce que je travaillais dur. Je ne savais qu'une seule chose au lycée. Je voulais avoir autant d'options que possible quand j'obtiendrais mon diplôme.

Le premier grand élagage dans l'arbre de la vie se produit quand on a dix-huit ans.

J'ai des amis qui ont tellement déconné au lycée que l'université n'était plus une option pour eux. Ils ont supprimé cette branche de leur arbre. Bien sûr, il y a beaucoup de gens qui ont réussi dans la vie sans aller à l'université. Mais c'est l'exception et non la règle. Et supprimer une option signifie qu'ils ne pourront jamais changer d'avis.

La plupart de mes amis du lycée sont coincés dans des emplois. Ils n'ont pas de carrière devant eux. Ils travaillent dans des restaurants, des magasins ou des centres d'appels. Il n'y a rien de mal à ces emplois, mais les possibilités d'avancement

sont limitées. Ils n'ont aucune chance de se constituer un patrimoine. Ils souhaiteraient avoir plus d'options.

Il existe d'autres lieux où les gens prennent des décisions qui influencent les choix qu'ils font dans la vie.

- Si vous sautez des cours et êtes ivre pendant quatre ans à l'université, comment cela se répercutera-t-il sur votre arbre de choix ?
- Si ton meilleur ami est un trafiquant de drogue, où est-ce que ça va te mener ? du plomb ?
- Si vous ne vous présentez pas à un travail que vous n'aimez pas.  
plus, que se passera-t-il la prochaine fois que vous postulerez quelque part ?
- Si vous avez un tas de cartes de crédit que vous ne pouvez pas payer payer, comment cela affectera-t-il votre destin ?

La principale cause de la pauvreté en Amérique est le mauvais choix. Si vous interrogez chaque personne pauvre en Amérique aujourd'hui, vous découvririez que la majorité d'entre elles n'ont pas fait d'efforts à l'école. Ils ne faisaient aucun effort. Ils se moquaient des enfants qui travaillaient dur. Ils récoltent une culture qu'ils ont plantée.

C'est difficile de se sentir mal pour quelqu'un qui est le résultat de son... propres choix.

Encore une fois, certaines personnes n'ont pas de chance. Ils travaillent dur et tout s'écroule, mais c'est une minorité. La

plupart de ces personnes finissent par se relever. Ce sont les battants. Ceux qui n'abandonnent pas.

Si la vie est une voiture, les choix que vous faites sont le volant. Vous atteignez des moments dans la vie où vous pouvez décider où vous êtes

en cours. Qu'allez-vous faire de votre destin ? La vérité est qu'en ce moment même, vous êtes exactement là où vous avez choisi d'être dans la vie.

Chaque petite décision de la vie se combine pour former un processus. Nous devenons le résultat de nos décisions. Et ce processus est ce qui forme notre style de vie.

Je vois beaucoup de femmes qui passent leur vingtaine à faire la fête. Elles sont en boîte tous les soirs et jouent sur leur apparence. Elles sortent avec des rappers, des promoteurs de clubs, des athlètes ou des DJ. Elles s'amuse comme des folles. Lorsqu'elles atteignent vingt-neuf ans, elles sont des mères célibataires qui doivent faire face aux ravages du temps.

Vivre ce style de vie festif n'est pas sans conséquences. Avec le temps, leurs options relationnelles ont commencé à se tarir. La qualité des hommes intéressés par elles a diminué. À l'aube de la trentaine, les choix qu'elles ont faits dans la vingtaine se concrétisent.

Les hommes qu'elles ont rejetés à l'âge de vingt ans - les intellos, les avocats, les comptables. Ces hommes ont maintenant réussi financièrement et ils ne veulent sortir qu'avec des femmes de 20 ans.

Quand j'entends une de ces femmes se plaindre que tous les bons hommes sont pris, je ne peux que m'interroger. Elle semble avoir oublié que ses choix l'ont menée à ce moment. Au moins assumez vos décisions.

Le choix est le contrôle le plus puissant dont vous disposez dans votre vie.

Les choix traîtres ont un impact négatif sur votre vie. Nous pouvons faire des choix qui trahissent notre avenir. Certains hommes feront

tout ce qu'il faut pour avoir de gros muscles et avoir l'air musclé. Alors ils prennent des stéroïdes. Et ils sont superbes. Mais à la longue, ces choix se retourneront contre eux. Les complications de santé sont le résultat final de ce choix. Le désir de bien paraître dans notre jeunesse peut nous coûter tout notre avenir.

Vos choix ont une puissance significative, ou une trajectoire vers l'avenir. Plus vous êtes jeune, plus vos choix sont puissants et plus vous possédez de chevaux-vapeur. Avec le temps, la puissance s'érode, car les conséquences des anciens choix sont épaisses et difficiles à plier.

En vieillissant, nos choix commencent à se limiter. Vous pouvez essayer de revenir en arrière et de corriger des décisions antérieures. On peut essayer d'aller à l'université à la trentaine. Mais allez-vous devenir interne à trente-six ans ?

Pouvez-vous vivre de nouilles ramen comme vous le faisiez à vingt-deux ans ? Il est difficile de corriger de vieilles décisions sans conséquences supplémentaires.

Chacun de ces choix que nous faisons dans la vie est un petit papillon.

En ce moment, vous avez plus de pouvoir que vous n'en avez eu à aucun autre moment de votre vie. Parce que maintenant, vous savez enfin comment le monde fonctionne. Que vos actions ont des conséquences.

Le but de cette section n'est pas de vous faire regarder le passé avec regret. C'est une perte de temps.

Dès maintenant, vous devez vous tourner vers l'avenir. Vous devez prendre la décision consciente de mettre des papillons positifs dans l'univers. Vous pouvez modifier le cours de votre destin.

Il est temps d'atteindre la grandeur.

## **Pourquoi la plupart des "guides de la richesse" échouent**

L'univers est encombré de guides de "création de richesse". Passez trente secondes sur Amazon et vous en trouverez suffisamment pour étouffer un cheval. Beaucoup d'entre eux sont écrits par des personnes qui ont simplement lu d'autres guides et les régurgitent. Ils se concentrent sur la "grande image".

Mais ce n'est pas suffisant. Lorsque vous achetez un livre de cuisine, vous voulez des détails. Vous voulez connaître les bons ingrédients, les bonnes étapes et le bon ordre. Vous avez besoin d'étapes concrètes que vous pouvez suivre et qui vous permettront d'obtenir le résultat souhaité.

La plupart de ces livres et méthodes de création de richesse omettent des éléments importants pour vous rendre riche. C'est comme si on attendait de vous que vous fassiez la cuisine, mais qu'on vous donnait des ingrédients incomplets ou que la recette manquait de la sauce secrète, et que vous vous demandiez pourquoi vous avez échoué.

Ces stratégies sont axées sur la voie de la richesse. Ce chemin magique qui mène au succès, mais malheureusement, ils ne...

n'aborde rien d'autre. Ils ne vous apprennent pas à conduire une voiture pour vous engager sur cette route. Ils attendent de vous que vous connaissiez déjà cette étape. Ou que vous vous débrouilliez tout seul. Le fait est que l'apprentissage de la conduite d'une voiture est de loin l'étape la plus importante.

Le reste, la route, c'est la partie facile. Une fois que vous savez comment conduire, même si vous vous perdez, vous pouvez trouver votre chemin vers la ville du succès. Ils se concentrent sur la mauvaise partie de la connaissance.

Je me souviens avoir lu Rich Dad, Poor Dad. Il s'agissait des secrets que les parents riches enseignent à leurs enfants. Il disait qu'il fallait prendre son argent et l'utiliser pour acheter de l'immobilier. Ensuite, tu fais un profit sur l'immobilier et c'est l'argent que tu peux dépenser. Il s'agissait de faire travailler votre argent pour vous. Mais il n'y avait pas un seul mot sur la façon de choisir une propriété à acheter. Pas un seul mot sur la façon

de faire ce processus. Il part du principe que vous savez déjà comment retourner des maisons pour faire du profit, mais que vous ne le faites pas encore.

Cette supposition enlève une grande partie de la puissance de ce livre. J'ai aimé les concepts généraux, mais quand il s'agit de mesures concrètes, il m'a laissé de côté.

J'ai de bonnes et de mauvaises nouvelles pour vous. Je vais d'abord vous donner la mauvaise nouvelle. La richesse est un processus. Elle n'arrive pas en un instant. Bien sûr, vous pouvez avoir un héritage ou gagner un procès ou quelque chose qui dépend de la chance, mais ce n'est pas la richesse. La dernière

chose dont vous devriez dépendre pour réussir, ce sont les facteurs hors de votre contrôle.

Maintenant, les bonnes nouvelles. Je sais comment suralimenter ce processus de création de richesse. Je sais comment éviter les faux pas qui ralentissent et retardent le chemin du succès. Ce processus qui vous apporte la richesse que vous désirez.

**La richesse est le résultat d'un PROCESSUS, et non d'un événement spécifique.**

C'est ce que vous avez fait pour y arriver. Pour la richesse à long terme (je ne parle pas de la loterie), le processus EST le résultat. Les étapes que vous franchissez sur le chemin de la création de richesse sont toutes importantes. L'ensemble du voyage doit être profitable. Gagner de l'argent ne devrait pas être la destination à la fin d'un voyage ardu. Dans ce guide, ce que je vais vous montrer est la voie rapide pour obtenir le processus de création de richesse et les résultats que vous désirez.

Malheureusement, la plupart des gens ne voient que l'événement. Ils voient la richesse comme un seul moment dans le temps. Comme si je m'étais endormi pauvre et que je m'étais réveillé riche. C'est ainsi que la plupart des gens perçoivent la réussite. Ils regardent Bill Gates et pensent qu'il a inventé un code informatique un matin et qu'il est devenu riche. Ils ne pensent pas aux années de lutte, de rejet et d'échecs. Les gens oublient la lutte.

Pour créer ma première entreprise, j'ai dû faire des sacrifices.

J'ai dû dormir sur le canapé de mon ami pendant un an. Pendant cette période, j'ai appris à gérer et à créer ma première entreprise. Mon ami avait beaucoup de succès et m'a servi de mentor. Lorsque les gens m'ont vu quelques années plus tard et qu'ils ont constaté mon succès, ils ont supposé que c'était facile. Mais aucun d'entre eux n'était prêt à dormir sur un canapé et à abandonner son filet de sécurité.

Pour mettre en place le dur travail pour le succès. Ils ont ignoré mon processus. C'est pourquoi ils n'ont pas réussi à le reproduire.

Malheureusement, ces personnes sont à la recherche d'événements et de solutions rapides. Ils continuent à acheter des cours sur la façon de devenir millionnaire du jour au lendemain. Ils ignorent les formations qui admettent que le succès est un processus. Ils ne veulent pas travailler dur. Ils veulent appuyer sur un bouton magique et l'argent

sort. La plupart des gens partent à la chasse aux événements, ce qui revient à chasser les licornes. Et malheureusement, les licornes n'existent tout simplement pas.

La recherche de la solution miracle mène à l'échec.

Repensons un peu à la cuisine. Quelle partie est le processus et quelle partie est l'événement ? Pour un chef, la cuisine est le processus. Le repas lui-même est l'événement. Beaucoup de gens entrent dans un restaurant, voient le plat et pensent qu'il n'a pas été difficile à créer. Ils oublient la formation, l'école et la sueur sur le chemin pour devenir un grand chef. Le processus est facile à oublier.

Quelle est votre définition personnelle de la richesse ? Peut-être avez-vous pensé à un gros tas d'argent pendant tout ce chapitre. Comme Scrooge McDuck. Vous pensez à un coffre-fort rempli de pièces d'or.

Mais arrêtons-nous un instant. Pensons-y vraiment, car c'est très important. Avant de commencer un voyage, vous devez

être sûr de votre destination. Pour la plupart des sociétés, la richesse

signifie un tas de trucs. De l'argent, des jet-skis, des cartes et des télévisions. C'est ça qui te rendra vraiment heureux ?

La véritable définition de la richesse est la santé, la liberté et la famille. À quoi sert tout l'argent du monde si vous êtes malade ? Qui veut être milliardaire pour mourir au début de la quarantaine ? Voulez-vous être l'une de ces personnes riches qui sont entourées de parents qui les détestent ? Des parents qui attendent juste que vous mouriez pour pouvoir ramasser votre squelette.

Lorsque nous nous concentrons sur un seul domaine, les autres tombent. Et nous finissons par être malheureux. Notre vie est déséquilibrée. Nous passons tellement de temps à poursuivre un rêve que lorsque nous y arrivons, nous réalisons que ce n'était pas du tout ce que nous voulions.

Ce que je voulais, c'était suffisamment d'argent pour faire les choses dont j'avais toujours rêvé. Pouvoir voyager avec ma famille. Passer autant de temps que je le souhaite avec mes enfants. Ne jamais mourir au bureau.

C'est ma définition de la richesse.

### **Êtes-vous un millionnaire de 30k ?**

Voici les signes qui indiquent que vous en êtes peut-être un.

1. Vous avez l'air riche, mais tout est à crédit et vous

êtes en fait fauché.

2. Si vous devez vous demander si vous pouvez vous le permettre, il y a de fortes chances que vous ne le puissiez pas.

3. Si vous pouvez le payer comptant et que cela n'affecte pas votre le style de vie actuel, alors vous pouvez vraiment vous le permettre.

Ce sont les trois tests pour voir si vous vivez à l'envers. La plupart des gens sont coincés et vivent de cette façon. Ils achètent ce qu'ils veulent. Des choses qui impressionneront leurs amis et leurs voisins. Et puis ils passent les trois, cinq ou même vingt années suivantes à les rembourser.

Quand j'étais plus jeune, j'ai travaillé pour une grande société d'informatique pendant un certain temps. Je faisais de la vente par téléphone. C'était un cauchemar mais c'était le seul emploi que je pouvais avoir. Les gens appelaient pour commander un ordinateur et devaient payer à crédit. Ils contractaient un prêt auprès de mon entreprise. Le prêt était de 1 500 \$ et le taux d'intérêt était de 27,99 %.

Un jour, moi et quelques collègues de travail avons sorti nos calculatrices. Si vous aviez commandé un ordinateur et contracté un prêt complet, ce que la plupart des gens ont fait, il vous faudrait presque TRENTE ANS pour rembourser cet ordinateur. Connaissez-vous quelqu'un qui a un ordinateur vieux de trente ans en ce moment ?

Voici comment vous pouvez dire si un ordinateur a trente ans. Il n'a pas de disque dur !

Imaginez que vous payez un appareil que vous n'utilisez plus depuis des décennies. Bien sûr, à l'époque, c'était excitant d'avoir un ordinateur flambant neuf. Mais aujourd'hui, vous regrettez cette décision.

Nous vivons dans un monde où la plupart des gens bradent leur avenir afin de profiter de leur présent. C'est ce que sont réellement les cartes de crédit et les dettes. C'est comme si le vous du passé avait trahi le vous du futur.

Plus d'argent n'achète pas plus de bonheur, car la plupart du temps, lorsque les gens obtiennent plus d'argent, cela signifie qu'ils sont contraints à plus de servitude et non de liberté. Que se passe-t-il lorsque vous obtenez cette promotion dont vous rêviez ? Cet argent supplémentaire s'accompagne de beaucoup plus de responsabilités. Plus de soirées tardives au bureau. Plus de week-ends loin de votre famille.

Tu es sûr que ça va te rendre heureux ?

Si les gens obtiennent plus de liberté avec plus d'argent, alors ils seront plus heureux. Laissez-moi vous donner un choix simple maintenant. Et si vous pouviez gagner exactement le même salaire qu'aujourd'hui, mais que vous deviez travailler deux fois moins d'heures ? Donc, si vous avez un emploi à temps plein, au lieu de quarante heures par semaine, vous n'auriez à travailler que vingt heures.

Le deuxième choix est que vous pouvez gagner deux fois plus d'argent mais que vous devez travailler 25 % d'heures de plus.

Vous travaillez donc maintenant 50 heures par semaine, mais vous gagnez deux fois plus d'argent. Vous avez maintenant beaucoup plus d'argent mais moins de liberté.

Prenez un moment pour fermer les yeux et réfléchir à cette réponse. Avant de prendre une décision finale, sachez que dans la première option, vous êtes payé 20 % de plus par heure.

Votre temps est donc plus précieux ET vous avez plus de liberté.

### **L'art de fixer des objectifs**

Comment les personnes qui réussissent vraiment gèrent-elles leurs objectifs ? Il existe un million de livres sur la fixation d'objectifs. Ils vous disent tous d'écrire vos objectifs. Après cela, leurs conseils divergent dans un million de directions différentes. Ce que nous voulons vraiment faire avec les objectifs, c'est de modeler les personnes qui ont le succès que nous désirons.

Voici quelques secrets d'objectifs de personnes ayant réussi :

Ils ne font pas intervenir les émotions dans l'équation. Ils ne laissent pas leur ego se mettre en travers de leur réussite. Leur seul objectif est d'atteindre le but qu'ils se sont fixés. J'écris des livres pour gagner ma vie. Je connais beaucoup d'auteurs médiocres. Ils veulent écrire des livres qui les passionnent et trouver le moyen de transformer cette passion en succès financier. Leur ego ne leur permet pas d'écrire des livres qu'ils pensent être "indignes" d'eux. J'ai commencé dans la direction opposée. Je voulais gagner suffisamment d'argent pour m'offrir

la liberté que je désirais. J'ai donc écrit des livres dont je savais qu'ils seraient populaires. Une fois le succès financier atteint, je me suis lancé dans mes projets passionnels, comme ce livre. Ces auteurs pour lesquels je passais

du temps ? Ils se battent toujours pour que quelqu'un lise leurs livres. Ils ont fait passer l'ego et les émotions en premier et cela a stoppé leur succès.

Avant d'accepter un projet ou une tâche, vous devez vous poser quelques questions essentielles. Quel est le risque total par rapport au gain final pour moi au fil du temps ? C'est le calcul du risque et de la récompense dans la prise de décision. Vous mettez vos risques d'un côté d'une feuille de papier et vous écrivez les récompenses de l'autre côté. Vous ne devez pas laisser l'émotion guider vos projets et vos objectifs. Cela peut conduire à des problèmes. Vous vous laisserez prendre par un projet qui semble passionnant et, quelques mois plus tard, vous vous retrouverez coincé à faire quelque chose que vous n'aimez pas et à travailler avec des gens que vous détestez.

Ne prenez pas les décisions permanentes de la vie à la légère. Vous devriez éviter de prendre des décisions permanentes dans votre vie, car rien n'est certain dans cette vie et agir ainsi revient à signer un contrat de jeu. Voulez-vous vous lancer à fond dans une opportunité juste parce qu'elle semble excitante ? Cela vous semble-t-il familier ? C'est ainsi que les gens se laissent entraîner dans des combines pour s'enrichir rapidement et finissent par perdre toutes leurs économies ou, pire encore, leur maison.

Les pauvres ont un état d'esprit différent. Ils sont trop concentrés sur le court terme. Cela s'applique aux personnes qui sont pauvres financièrement, qui ont une mauvaise santé ou même qui sont pauvres en amitiés. Elles recherchent le gain rapide. Elles pensent aux gains immédiats. "Qu'est-ce que cela va m'apporter maintenant ?" Cette

question est la raison pour laquelle tant de personnes ne progressent jamais dans la vie. Ils sautent du court terme au court terme sans tenir compte des conséquences à long terme.

Vous devez toujours aborder un projet en vous demandant quelle est la pire chose qui puisse arriver. Si le projet échoue, combien pourriez-vous perdre ? Ce n'est pas une façon négative de penser. Il s'agit de se couvrir et de limiter les risques. C'est le processus de pensée des personnes qui réussissent vraiment. Vous devez vous attendre à la réussite, mais vous préparer à l'échec. Ne vous engagez pas dans un projet où l'échec vous détruirait.

Tant que les chances sont en votre faveur, vous pouvez prendre ce pari ultime. Beaucoup de gens ne veulent pas prendre le temps de faire quelque chose parce qu'ils ont peur que ce soit une perte de temps. J'aimerais vous dire que vous pouvez réussir votre chemin jusqu'au sommet. Mais ce ne serait pas vrai. Il faut échouer souvent pour atteindre le sommet. J'ai plus appris de mes échecs que de mes réussites.

Il y a un temps pour être agressif. Un moment pour faire le grand jeu. Ce moment, c'est quand les chances sont en votre faveur. Il y a une énorme différence entre un risque calculé et un pari aveugle. Les joueurs de poker professionnels connaissent les probabilités de chaque main du jeu. Ils gèrent en permanence ces chances. Parfois ils gagnent gros et parfois ils perdent tout. Vous devez connaître les probabilités encore mieux que cela si vous voulez miser gros. La maîtrise du risque est la clé du succès.

Soyez modéré dans la plupart des choses et ne soyez fanatique que pour atteindre vos objectifs ultimes.

### **L'état d'esprit du succès**

Pour réussir, il faut avoir un état d'esprit correct. Très souvent, nous sommes la seule chose qui se dresse entre nous et le succès. Nous prenons de mauvaises décisions ou laissons nos peurs nous limiter. Je ne peux pas vous dire combien de personnes je connais qui sont limitées par leur succès.

J'avais l'habitude de travailler avec une femme qui était très fière de sa pauvreté. Elle se vantait toujours du fait qu'elle et son mari étaient le seul couple blanc dans un quartier noir. Elle disait toujours qu'elle ne voulait pas gagner plus d'argent parce que le succès la "changerait". Elle avait peur de devenir une personne différente si elle avait plus d'argent.

Cependant, lorsque j'ai été promu avant elle, elle se plaignait toujours. Au départ, elle a refusé mon poste. C'était la seule raison pour laquelle j'ai été embauché. Mais elle ne manquait jamais une occasion de passer pour se plaindre de mon bureau ou de la nouvelle chaise. Elle a laissé sa propre peur du changement l'empêcher d'accepter le poste, mais quand elle a vu ce qu'elle aurait pu avoir, elle a agi avec une jalousie enfantine.

Ne laissez pas la peur vous empêcher de faire une grande vie pour vous-même.

Dans le jeu de la vie, vous devez avoir la richesse, la santé, les relations et pour certains la spiritualité. Si l'un de ces éléments n'est pas synchronisé, vous ressentirez un déséquilibre dans la vie et les autres

aussi. C'est pourquoi nous construisons une base importante ici. Vous devez travailler sur tous les domaines de votre vie en même temps. Si vous êtes déséquilibré, vous n'apprécierez pas autant vos réussites.

Pour réussir, vous devez travailler pour arriver au sommet.

Vous devez construire votre empire une brique à la fois. Le seul travail où tu commences au sommet est celui où tu creuses un trou. Et ce n'est pas le genre de travail que je veux !

Parfois, dans la vie, vous devez prendre des décisions contre lesquelles vos amis et votre famille s'opposent. Même si vous aimez les gens qui vous entourent, ils ont plus peur de votre réussite que quiconque. Ils feront tout ce qu'ils peuvent pour vous empêcher de changer. Ils ont peur que le nouveau vous qui réussit ne veuille plus être ami avec eux. Mais lorsque vous atteignez le succès pour lequel vous vous êtes battu, ils sont les premiers à frapper à votre porte pour vous demander l'aumône.

Quand j'ai eu du succès, ce sont mes anciens amis qui ont essayé de me retenir. Ils n'arrêtaient pas de me dire que je ne devais pas essayer de nouveaux projets. Que je ne pourrais

jamais réussir en tant qu'auteur et que je devrais m'en tenir à un emploi de bureau agréable et sûr. Mais quand mon entreprise était en plein essor, ils voulaient venir travailler pour moi. Ils étaient les

les pires employés parce qu'ils ne respectaient pas mon travail. pour arriver à mon succès.

Ils ont facilement oublié l'année que j'ai passée à dormir sur un canapé. L'agonie alors que je me battais pour réussir.

Ce n'est pas que vous devez abandonner vos amis et votre famille.

Ils sont une partie importante de votre vie. Mais ils vous verront toujours comme vous étiez, pas comme vous êtes. Et vous devez apprendre à l'accepter. Les amis et la famille vous tuent avec gentillesse et vous tirent involontairement vers le bas. Ils encourageront des idées terribles parce qu'ils ne veulent pas vous blesser et ils ne comprendront pas lorsque vous prendrez des risques calculés.

Vous devenez la moyenne des cinq personnes avec lesquelles vous passez le plus de temps. Je parie que si vous regardiez vos cinq amis les plus proches en ce moment et que vous calculiez la moyenne de leurs revenus, elle serait à moins de cinq pour cent de ce que vous gagnez. J'essaie tout le temps de faire ça avec les gens et j'ai presque toujours raison. Si vous vous entourez de personnes qui gagnent moins que vous, vous commencerez à baisser vous-même. Si vous vous entourez de personnes de même niveau, votre réussite se figera.

Mais si vous vous entourez de gens qui font ce que vous voulez faire. Des gens qui ont la vie que vous voulez avoir. C'est alors que votre vie commencera à changer. Leurs connaissances, leur succès et leur dynamisme déteindront sur toi. Ces amis soutiendront vos efforts pour vous améliorer.

Une autre façon de voir où va votre vie est de jeter un coup d'œil à votre vie de pensée. Vous devenez ce à quoi vous pensez. Si vous passez tout votre temps à penser aux affaires, alors ces affaires vont se développer. Si vous passez tout votre temps à penser à la télévision, eh bien...

Vos pensées sont faites de croyances. Les croyances affectent vos décisions. Les décisions affectent vos actions. Ces trois étapes constituent le processus par lequel nos pensées déterminent nos actions. Si vous voulez réussir dans quelque chose, vous devez investir de l'énergie de pensée et de l'énergie physique.

Développez un sentiment de gratitude. Chaque habitant d'un pays du premier monde fait déjà partie des 20 % les plus riches du monde. Nous n'avons pas besoin de faire face à la famine, à la famine ou à la persécution religieuse au quotidien. Les choses dont nous nous plaignons sont tellement ridicules par rapport aux préoccupations réelles. À quand remonte la dernière fois où vous n'avez pas pu trouver d'eau potable ? Nous avons tous des télévisions, des ordinateurs et l'Internet.

Même lorsque les choses sont au plus mal, réalisez à quel point vous avez de la chance. Vous ne vivez pas dans une grotte au Pakistan ou dans une favela au Brésil. C'est la vraie pauvreté. Vous vivez au paradis par rapport à la vie que mènent la plupart des gens sur cette planète.

Les personnes qui réussissent font les mêmes choses que la plupart des gens.

Ils les font simplement dans un ordre différent. Ils gèrent le temps des autres ou exploitent la technologie. Cela leur permet de tirer plus de travail d'une chose qu'ils n'ont à y consacrer.

Imaginez que deux personnes se lancent dans la couture : une personne pauvre et une personne qui réussit. La personne pauvre doit tout faire à la main et ne peut coudre que dix choses en une journée. Elle est limitée par la vitesse à laquelle ses mains peuvent bouger. La personne qui réussit tire parti de la technologie en achetant une machine à coudre. Elle peut désormais coudre 30 articles en une seule journée. Cet effet de levier lui permet d'atteindre le succès beaucoup plus rapidement. Cela lui permet d'acheter d'autres machines à coudre et d'engager plus de personnes pour les faire fonctionner. En un an, ils ont 10 machines et 10 employés. Cela signifie qu'ils cousent 300 articles en une seule journée, alors que le pauvre n'en fait encore que dix. C'est comme ça que les gens qui réussissent tirent parti de l'effet de levier.

Il existe une règle appelée la règle des 80/20. Vingt pour cent du travail que vous investissez dans une entreprise génère quatre-vingts pour cent des revenus. Vous remarquez peut-être que vous passez le plus de temps à travailler sur des choses qui ne

vous rapportent rien. C'est là que nous nous laissons distraire. Vous vous souvenez des autres auteurs dont j'ai parlé tout à l'heure ? Ils ont passé quatre-vingts pour cent de leur temps à écrire des livres que personne ne voulait lire.

Essayez toujours de déterminer quelles sont les choses qui vous prennent le plus de temps et celles qui sont en fait l'utilisation la plus précieuse de votre temps.

Souvent, les choses auxquelles nous consacrons le plus de temps n'en valent pas la peine. Combien de temps au travail

passez-vous à "remplir votre temps" ou à participer à des projets proposés par votre patron qui sont un gaspillage total de ressources ? Il existe des millions de managers qui assignent des tâches qui font perdre du temps à leurs employés.

jour. Commencez à évaluer comment vous passez votre temps et quelles sont les choses que vous faites qui sont précieuses au travail ou à la maison.

Cette règle s'applique également à la salle de sport. La plupart des gens passent beaucoup de temps dans la salle de sport à bavarder ou à s'amuser dans les vestiaires. Très peu de personnes sont totalement efficaces. Je connais beaucoup de personnes qui passent deux heures à la salle de sport pour accomplir ce qui ne devrait prendre que quarante minutes.

Il est important de comprendre que tout ce que nous voyons est constitué de règles. Une fois que vous comprenez les règles, vous pouvez manipuler le système à votre avantage. Les personnes riches et prospères connaissent et comprennent les règles. Ceux qui sont fauchés se plaignent que les règles sont injustes alors qu'ils ne les comprennent pas au départ.

Les gens qui se plaignent que quelque chose est injuste ne comprennent pas... ce système.

Il y a tout le temps des gens qui se plaignent quand j'ai un best-seller et qu'ils n'en ont pas. En fait, je suis dans un groupe en ce moment où un type s'est plaint de ça la semaine dernière. J'ai jeté un coup d'oeil à son livre. Le titre était terrible et il y avait un mot mal orthographié.

On ne pouvait même pas dire le genre du livre en se basant sur le titre. La couverture était atroce. On aurait dit qu'elle avait été dessinée par un singe avec un crayon. Et la description du

livre était ennuyeuse et peu claire. Il avait coupé tous les angles possibles. Les critiques disaient que le livre était atroce et qu'il était rempli d'énormes erreurs d'orthographe et de grammaire. Et pourtant, il pensait mériter un best-seller. Il se plaint que les librairies sont injustes.

Je sais que vous allez guetter les fautes d'orthographe ou de grammaire dans ce livre. Je vais faire de mon mieux pour ne pas en faire. Je relis mes livres plusieurs fois et j'ai un éditeur, mais quelque chose peut se glisser. J'espère que vous me pardonneriez si cela se produit !

Les pauvres ou ceux qui n'ont pas réussi ne vivent que pour aujourd'hui au lieu de laisser un héritage. Ils essaient juste d'arriver à demain et n'investissent pas leur temps dans l'avenir. Toutes les personnes qui ont réussi que je connais font des heures supplémentaires. Je connais quelqu'un qui avait un emploi à temps plein et qui travaillait tous les soirs dans son garage pendant quatre heures sur sa propre entreprise. Sa famille dormait et il n'avait que quelques heures de sommeil par nuit. Mais il faisait des sacrifices pour construire quelque chose de grand.

Les personnes qui ne réussissent pas se concentrent sur le strict minimum. Elles veulent travailler juste assez pour ne pas être renvoyées. Et lorsque quelqu'un autour d'eux se démène pour réussir, ils essaient de le rabaisser. Ils ont peur que quelqu'un d'autre qui travaille dur les fasse mal paraître. Et lorsque l'heure tourne au travail, ils sont les premiers à prendre la porte. Ils ne restent pas une minute de plus qu'il ne le faut.

Les riches comprennent la mondialisation et évoluent avec le temps, et l'utilisent à leur avantage. Les pauvres se plaignent et refusent de changer. Il y a deux types de personnes qui

réagissent à l'évolution du marché mondial. Il y a ceux qui se plaignent que les étrangers volent les emplois et détruisent tout. Ce sont les

les gens qui sont coincés dans la mauvaise mentalité. Et puis il y a ceux qui voient dans cette situation une occasion de tirer parti de la situation. Je connais des gens qui ont un emploi à temps plein et qui engagent quelqu'un dans un autre pays pour faire leur travail à leur place. Ils externalisent leur propre travail et paient la personne à dix pour cent de son salaire initial.

Il n'est donc pas nécessaire d'être riche pour profiter de la mondialisation. Vous pouvez vous installer dans un autre pays où le coût de la vie est beaucoup moins élevé. Vous pouvez vivre comme un roi dans de nombreux pays pour trois mille dollars par mois. En Amérique, la plupart des gens considèrent que c'est un bas salaire. Il est donc possible de gagner la même chose, mais en tirant un meilleur parti de la situation.

Les riches se préparent au pire mais prévoient le meilleur. Ils parlent en termes d'idéologie romanesque et de fantasme, mais en réalité, ils comprennent qu'ils doivent se protéger si le pire scénario se produit. Ils sont prêts s'ils perdent leur emploi ou si un projet échoue. Ils dépensent moins que ce qu'ils gagnent. La plupart des Américains dépensent 110 % de ce qu'ils gagnent chaque mois. Peu importe ce qu'ils gagnent, ils dépensent dix pour cent de plus.

Disons que vous gagnez 3000 \$ par mois. C'est un salaire moyen normal. Chaque mois, vous dépensez 300 \$ de plus que vous n'avez pas. Cela fait donc 3600 \$ par an de dettes que vous accumulez. Mais ensuite, vous obtenez quelques promotions et la vie est belle. Vous commencez à gagner 10

000 \$ par mois. La plupart des gens diraient que c'est assez exceptionnel. Votre qualité de vie a atteint des sommets. Mais vos habitudes de consommation restent les mêmes

même. Vous dépensez chaque mois 1000 \$ de plus que vous n'avez pas. Vous êtes maintenant "plus riche", mais vous accumulez votre dette encore plus rapidement. Et lorsque vous vous heurterez au mur, la douleur sera bien plus grande.

Si vous perdez votre emploi maintenant, vous pourriez avoir des problèmes et devoir des dizaines de milliers de dollars aux sociétés de cartes de crédit. C'est pourquoi, pour la plupart des gens, gagner plus d'argent ne fait qu'empirer leur vie, au lieu de l'améliorer.

Les 1%. Les personnes au sommet de n'importe quelle catégorie - finance, forme physique ou famille - ils n'ont pas peur de se poser des questions difficiles. Ils sont prêts à ajuster leur trajectoire s'ils constatent une faille dans leur stratégie ou leur mise en œuvre.

Les personnes riches et qui réussissent ont un niveau d'attentes minimales plus élevé. Le Japon et l'Allemagne sont devenus des superpuissances en peu de temps après avoir perdu des guerres majeures. Ils n'avaient rien et ont dû reconstruire leur économie à partir de rien. Ils ont dû se battre pour revenir dans le jeu. Et pourtant, les Philippines ont fait construire un aéroport gratuit il y a plus de 100 ans et rien ne s'est passé.

**Les gens n'apprécient pas ce qu'ils obtiennent gratuitement dans la vie.**

J'ai perdu mon travail quand j'avais 29 ans. C'est la dernière fois que quelqu'un m'a viré. J'ai refusé d'aller à

l'aide sociale ou de prendre n'importe quel type d'aide du gouvernement. Bien sûr, je pouvais

ont. Je devais juste aller au bureau et remplir quelques formulaires. De l'argent gratuit ! Mais ce n'est pas ce que j'ai dans mon âme. Je sais que les gens qui réussissent ne veulent jamais l'aumône. Les pauvres, eux, les attendent. Je me suis battu et j'ai créé ma première entreprise et, en deux ans, je gagnais plus de dix fois le salaire du patron qui m'avait licencié.

Si vous avez le bon état d'esprit, vous pouvez trouver un succès massif. Si j'avais commencé à recevoir des aides, cela aurait tué ma motivation. Pourquoi travailler dur quand on a déjà un bon style de vie gratuitement ?

Beaucoup de gens font toutes les étapes d'un processus, sauf passer à l'action. Je connais tellement de gens qui disent à tout le monde qu'ils sont des auteurs. Lorsque je les rencontre, ces personnes veulent me parler de l'idée géniale qu'elles ont eue pour un livre. Ils veulent tout me dire sur le super livre qu'ils n'ont jamais écrit. Ils pensent être les mêmes que moi. La seule différence est que j'ai écrit et vendu des livres. Ils n'ont fait ni l'un ni l'autre.

Le fait est que le processus d'écriture est ce qui fait de vous un écrivain. Il ne s'agit pas de savoir si vous êtes bon ou mauvais dans ce domaine. Il y a plein de très mauvais écrivains. Mais au moins, ce sont de vrais écrivains. C'est la même chose, peu importe ce que vous faites. Les gens assimilent leurs désirs à vos efforts dans le monde réel.

Si vous prenez toutes les mesures possibles pour maximiser vos chances, vous pouvez manipuler les probabilités. Si vous

écrivez suffisamment de livres et que vous les publiez sur suffisamment de plateformes, vous finirez par avoir une

le succès. Pour les gens de l'extérieur, cela ressemble à de la "chance". Ceest simplement parce qu'ils ne comprennent pas le processus et les efforts qui ont conduit à votre succès.

Ils ne comprennent pas que vous avez fournisuffisamment d'efforts pour faire tourner les chances en votre faveur. La chance n'a rien à voir avec cela.

Laissez-moi le dire autrement. Disons que vous avez un cheval dans une course. Huit chevaux sont en course. Donc les chances que votre cheval gagne sont de 1 sur 8. Mais disons que chaque année, vous inscrivez un cheval de plus. L'année suivante, vous avez donc deux chevaux en course. Vos chances de gagner sont maintenant de 25 %. Après huit ans, vous êtes assuré de gagner car les huit chevaux sont à vous.

Vous pouvez manipuler les chances.

Une fois que vous avez compris la loi de l'univers, vous savez que les choses ne se passent pas toujours comme vous le souhaitez, mais que vous le voulez. Vous parlez donc des choses de manière idéaliste, mais vous comprenez que la réalité n'est presque jamais comme ça et vous y êtes ancré. Il y a une différence entre la réalité et le désir et l'effort est le pont entre ces deux choses.

Parlons de la peur un moment. En ce moment, il y a une grande tendance qui consiste à affronter ses peurs. Et j'ai fait partie de cette tendance. Il y a certaines peurs que j'ai essayé de vaincre. Mais il y a toujours un but derrière ce voyage. Toute peur que vous affrontez doit servir un objectif. Elle doit

faciliter un résultat souhaité. Ne faites pas quelque chose juste pour

de se sentir bien ou d'obtenir un effet émotionnel à court terme. Ce n'est pas suffisant d'une raison.

Si vous affrontez une peur sans raison réelle ou parce que vous voulez vous sentir bien, vous vous faites du mal. Vous vous entraînez à revivre constamment cette déception après que la sensation se soit estompée. Il y a ce sentiment d'euphorie à court terme que vous ressentez. Cette euphorie de faire quelque chose de difficile. Quand elle s'estompe, il y a un sentiment de déception. Vous vous entraînez à continuer à ressentir cette déception. Cela conduit à une dépression à long terme.

Les personnes qui réussissent ne vivent pas par procuration à travers les réalisations des autres. Ils ne sont fiers que de leurs propres réalisations. Il y a des gens qui sont obsédés par les équipes sportives. Ils ont tous les vêtements et après un grand match, ils disent "on a gagné". Mais ils n'ont rien à voir avec la victoire. Ils lient leurs émotions aux actions de quelqu'un d'autre. Ils sont fiers de quelque chose qu'ils n'ont pas vraiment fait. Ne gaspillez pas cette émotion pour des actions qui échappent à votre contrôle. Si vous ne vous félicitez que pour les choses que vous avez réellement faites, vous serez poussé à continuer à réussir afin de mériter cette récompense.

Les personnes qui réussissent savent comment échouer et réalisent que l'échec fait partie du succès. Vous pouvez continuer à échouer tant que vous échouez. Les personnes qui n'échouent jamais ont tendance à ne jamais

rien apprendre.

Plus vous réussissez, plus vous prenez conscience du monde qui vous entoure. Vous devenez moins égocentrique. Vous êtes

pas le centre de l'univers. Ce sont les ratés de la vie qui pensent que tout tourne autour d'eux. Comme si l'univers était complètement concentré sur le fait de les empêcher de connaître le succès.

Parlons de la lecture un moment. Quand avez-vous lu pour la dernière fois un livre avant celui-ci ? Et je veux dire un livre que vous avez vraiment terminé. On peut dire si quelqu'un est un gagnant rien qu'en se basant sur ses habitudes de lecture. Je lis un livre par jour. C'est dire à quel point mon esprit est vorace. Je veux constamment absorber des connaissances et améliorer ma compréhension de notre langue.

Je rencontre des gens qui se vantent de ne pas avoir lu un livre depuis le lycée. Ou que la seule chose qu'ils ont lue l'année dernière était un seul article de magazine. Personne qui a réussi ne m'a jamais dit ça. À chaque fois, il s'agit de quelqu'un dont la vie ne mène nulle part, extrêmement vite. Je n'ai encore jamais vu une personne riche ou ayant réussi se vanter de ne plus lire de livres.

Les gagnants continuent à lire. Vous pouvez apprendre de dures leçons à travers les livres plutôt que de devoir les vivre directement. Il n'est pas nécessaire de perdre de précieuses années de votre vie à apprendre quelque chose à la dure alors que vous auriez pu facilement apprendre la même leçon en passant quelques heures à lire un livre.

Nous sommes tous freinés par des croyances limitatives. Nous en créons certaines nous-mêmes et d'autres nous sont imposées.

Un adulte vous a peut-être dit que vous n'arriveriez jamais à rien. S'il l'a dit suffisamment de fois, cela a pu devenir réel. Maintenant, vous le croyez.

J'avais un ami comme ça quand j'étais plus jeune. J'avais un ami qui était un prodige de la musique. Il pouvait jouer d'une demi-douzaine d'instruments avant d'avoir terminé le lycée. Il était l'un de ces talents rares que l'on ne voit qu'une fois dans sa vie. Il a eu des opportunités folles sur son chemin. Des offres d'emploi merveilleuses ou des chances d'étudier dans des académies de musique extraordinaires. Il les a toujours refusées. Il a grandi dans un quartier terrible et sa mère l'avait convaincu qu'il ne méritait pas de partir.

Les chaînes qui le retenaient dans ce quartier existaient entièrement dans son esprit.

Il existe également des cas plus célèbres de croyances limitatives. Saviez-vous que jusqu'au début des années 1950, les gens croyaient qu'il était impossible pour un humain de courir un kilomètre en moins de quatre minutes ? Permettez- moi de partager avec vous cette histoire étonnante.

Le 6 mai 1954, Roger Bannister est devenu la première personne à courir un mile de moins de 4 minutes. Avant cet événement monumental, la barrière du mile de 4 minutes avait développé une telle mystique que certains la considéraient comme une impossibilité physique pour les humains.

Même depuis l'époque romaine, personne dans l'histoire n'y était parvenu... Mais le mois suivant, la barrière a de nouveau été brisée par John Landy, et dans les années qui ont suivi, par une douzaine d'autres coureurs. Aujourd'hui, près de 900 hommes ont couru un mile en moins de 4 minutes, dont un lycéen et un

homme de plus de 40 ans.

Il est vrai que lorsque Roger Bannister a franchi la ligne d'arrivée, le sport était prêt à battre ce record. Au cours du siècle dernier, les progrès réalisés en matière de techniques d'entraînement, d'équipement et de revêtement des pistes n'ont cessé de réduire les temps de course. Mais qu'est-ce qui a poussé cet homme à battre le record quand il l'a fait, alors que beaucoup d'autres avaient essayé et échoué ?

Qu'est-ce qui le rendait différent de tous les autres à l'époque ?

**Nos convictions déterminent la hauteur de nos objectifs.**

Roger Bannister était persuadé qu'il pouvait courir le mile en moins de 4 minutes, et il s'est donc fixé cet objectif avec toute la détermination et la concentration dont il était capable. Après un résultat décevant aux Jeux olympiques de 1952, Bannister a pris une décision importante : il voulait être le premier homme à courir le mile en moins de quatre minutes.

(Rappelez-vous : les échecs conduisent souvent à de nouvelles prises de conscience qui permettent de surmonter de nouveaux défis. Le fait qu'il n'ait pas gagné de médaille aux Jeux olympiques est probablement la meilleure chose qui lui soit arrivée).

Les croyances ambitieuses conduisent à des objectifs ambitieux. Les croyances limitatives conduisent à des objectifs impuissants. Vous accomplirez rarement plus que ce que vous vous êtes fixé, et vous ne pourrez pas atteindre la cible si vous ne la visez pas. La pensée positive ne suffit pas, mais elle crée

un état d'esprit qui permet de combiner une planification et une exécution de qualité supérieure.

Lorsque vous croyez qu'une chose est possible, vous avez tendance à la planifier. Après que Roger Bannister ait pris la décision de s'attaquer au mile de 4 minutes, il a modifié son régime d'entraînement, s'entraînant plus fréquemment et avec des intervalles plus difficiles. Il s'est entraîné avec la seule intention de battre ce record.

Sa prestation du 6 mai 1954 n'est pas un accident du destin.

C'était l'intersection de la croyance, de la motivation, de la planification, de l'exécution et d'un peu de chance.

Pourquoi John Landy n'a-t-il pas été le premier à battre le record du mile en 4 minutes ? La seule chose qui a empêché son nom de figurer dans les livres d'histoire était sa **croyance limitée**. Il ne l'a pas fait parce qu'il ne pensait pas que c'était possible. Un mois après avoir découvert qu'il était possible de courir un mile en moins de quatre minutes, il l'a fait.

Il ne suffit pas de souhaiter une étoile pour que votre objectif devienne réalité. Mais élever votre niveau et croire que vous pouvez accomplir quelque chose est la première étape. Avec la conviction vient la visualisation, et avec la visualisation vient la planification, et avec la planification vient l'exécution. La conviction profonde et profonde de votre capacité à atteindre un objectif vous donne la motivation et la discipline nécessaires pour mener à bien votre plan, même lorsque les choses se compliquent.

C'est pourquoi la loi de l'attraction est si puissante. Lorsqu'elle est mise en œuvre correctement et combinée à une action juste,

vous pouvez réaliser ce que d'autres pensaient impossible.

## **Partie 1 : Reconnecter votre système de croyances (et sortir de votre propre chemin)**

### ***Briser les barrières imaginaires***

La première chose que nous voulons faire sur le chemin de la manifestation de votre destinée est de recâbler votre cerveau. Maintenant que vous avez vu toutes ces façons cruciales de penser, nous voulons changer votre façon de penser.

Lorsque nous avons examiné l'état d'esprit de la réussite, vous avez peut-être remarqué que vous ne pensez pas encore de la même manière qu'une personne qui réussit. Ce n'est pas grave. Une fois que nous aurons reprogrammé votre cerveau, cette façon de penser vous semblera naturelle.

Il est important de changer votre façon de penser car c'est de là que partent tous les comportements. Rappelez-vous les trois étapes entre les pensées et les actions.

Vos pensées sont faites de croyances. Les croyances affectent vos décisions. Les décisions affectent vos actions.

Il existe plusieurs obstacles dans notre vie intellectuelle qui se dressent entre nous et le succès. Il peut être décourageant d'essayer de tout régler d'un coup. Examinons ces schémas dangereux dans leur ensemble avant de commencer à les traiter un par un.

Les schémas de pensée négatifs que nous voulons briser sont le doute, la pensée que vous ne méritez pas, la peur et le manque. Pensez à chacun de ces quatre schémas. Combien de fois l'un d'entre eux vous a-t-il empêché d'avancer ? Lequel vous limite le plus ?

Si on vous offrait une grosse promotion au travail, lequel de ces schémas de pensée négatifs vous frapperait en premier ?

Auriez-vous peur de ne pas être en mesure d'accomplir les tâches nécessaires à ce nouvel emploi ? Ou penseriez-vous que quelqu'un d'autre aurait dû obtenir la promotion à votre place ? Peut-être avez-vous simplement peur que tout le monde vous regarde maintenant et pense que la promotion a peint une cible sur votre dos. Ou peut-être que vous n'avez tout simplement pas assez de ce dont vous avez besoin pour faire ce nouveau travail, après tout, vous avez besoin de meilleurs vêtements pour être un leader et vous ne pouvez pas vous permettre de nouveaux vêtements en ce moment ! Essayez d'isoler le modèle qui vous empêche de réussir. Il y a une chose intéressante à propos des entrepreneurs en ligne.

Quand une personne quitte son emploi pour créer sa propre entreprise, elle ont tendance à continuer à gagner la même somme d'argent l'année suivante. Ainsi, si ce persona gagnait 50 000 \$ avant de quitter son emploi, c'est ce qu'il gagnera avec sa nouvelle activité en ligne.

Nous développons cette idée que nous valons une certaine somme d'argent par an.

Un ami m'a enseigné ce concept il y a longtemps.

Lorsque j'ai quitté mon dernier emploi, je ne gagnais que 36 000 dollars par an avant impôts. Après un an à la tête de ma propre entreprise, j'avais atteint ce chiffre.

presque au dollar près. Quand j'ai appris ce principe, j'ai compris que mon mentor avait raison.

Sans aucune décision consciente, j'avais décidé de ce qu'était ma valeur. C'était un chiffre artificiel fixé par quelqu'un des RH dans un endroit où je ne voulais plus jamais travailler. Chaque mois, lorsque je gagnais trois mille dollars, j'arrêtais de travailler. J'avais l'impression d'avoir gagné ce que je devais gagner ce mois-là. Parfois, cela ne me prenait que quelques jours, parfois tout le mois.

Je travaillais pour moi-même et j'avais cet objectif inconscient de remplacer mon salaire précédent. Ce plafond de verre qui me retenait, il était invisible. Cette

limitation était quelque chose que j'avais entièrement créé. Dès que j'ai réalisé cela, j'ai changé mon comportement.

L'année suivante, je gagne vingt fois plus d'argent. J'ai fait exploser ce vieux plafond imaginaire. Dès que j'ai reconnecté mon cerveau, j'ai découvert ce dont j'étais VRAIMENT capable.

Alors travaillons ensemble dès maintenant pour briser vos barrières imaginaires et vous permettre d'atteindre le même type de résultats imparables.

## **L'état d'esprit du recâblage**

Avant d'entrer dans les détails, il est important de comprendre qu'il est possible de changer son état d'esprit. Vous avez peut-être l'impression d'être coincé. Que vous pensez d'une certaine façon depuis si longtemps qu'il est impossible de changer.

C'est juste une façon d'ajouter une autre croyance limitante par-dessus les autres. C'est le premier concept que vous voulez libérer dès maintenant. Que vous ayez quinze ou cinquante ans, vous pouvez changer votre façon de penser. Vous pouvez prendre le contrôle de vos processus mentaux et atteindre les objectifs que vous désirez.

Quand j'étais au lycée, j'avais beaucoup de problèmes. J'étais tout le temps frustrée et en colère. J'étais toujours en colère si facilement que cela a fini par devenir mon mode par défaut.

C'est comme si mon cerveau avait été conçu comme ça. Donc ma réaction automatique à la plupart des situations était la colère. J'ai fini par aller voir un tas de thérapeutes et de psychologues pour enfants.

Ils m'ont tous appris la même chose. Que les tempêtes de mes émotions étaient quelque chose à laquelle je devais apprendre à m'adapter. Le mieux que je pouvais faire était d'essayer d'endurer les rages passagères. Ils m'ont donné des pilules et m'ont fait parler de mes sentiments tout le temps. Ils ont tout fait sauf m'aider réellement.

Un jour, j'ai décidé que je ne voulais plus que mes émotions

aient le contrôle. J'ai pris un rôle actif dans le changement de direction de mes schémas de pensée. J'ai eu une prise de conscience simple. Émotions

ne sont que des pensées et je peux choisir à quoi penser. C'est il.

Le simple fait de réaliser qu'il était possible de contrôler la façon dont mon esprit fonctionne. Réaliser qu'il était possible de changer mon état d'esprit et mon schéma de pensée a suffi à m'ouvrir la porte. Maintenant, je me mets en colère une ou deux fois par an au lieu d'une ou deux fois par semaine. Et je ne suis jamais aussi en colère qu'à l'époque. Même pas un peu.

Les autres schémas de pensée qui envahissent notre esprit peuvent être modifiés de la même manière.

## **DOUTES**

C'est ce qui retient tant d'entre nous. C'est ce sentiment que si nous essayons, nous risquons de ne pas réussir. Le doute peut rendre difficile le lancement du processus de manifestation.

Rappelez-vous la première étape de la loi de l'attraction. Si nous projetons un désir dans l'univers mais qu'il est enveloppé de doute, ce désir restera inassouvi. Nous devons être cent pour cent fermes dans nos convictions.

Afin de surmonter l'énergie négative du doute, concentrez-vous simplement sur la chose que vous voulez apporter dans votre vie. Que vous vous concentriez sur la santé, les relations ou quelque chose de financier, concentrez-vous simplement sur cette chose spécifique. Ne vous préoccupez pas de savoir COMMENT elle va entrer dans votre vie. Soyez simplement ouvert à ce que vous désirez et acceptez la façon dont l'univers

vous l'apportera.

Le "comment" il entre dans votre vie n'est pas pertinent. Vous ne pouvez pas le contrôler. Ce n'est pas votre travail. Cette partie est gérée par le processus de manifestation lui-même. Il vous suffit donc de projeter votre désir de la manière la plus forte possible dans l'univers. Juste en imaginant votre désir, il devient possible. Si vous pouvez le créer dans votre esprit, vous pouvez le créer dans votre réalité.

Libérez ces sentiments de doute.

## **MÉRITE**

Méritez-vous vraiment la promotion au travail ? Peut-être que quelqu'un d'autre a travaillé plus dur que vous. Peut-être que vous ne saurez pas vraiment quoi faire avec plus d'argent. Peut-être que vous n'avez pas la volonté de perdre réellement vingt kilos.

Ce mot peut-être. C'est un calice de poison.

Pendant la première phase de l'état d'esprit, alors que nous projetons nos désirs dans l'univers, vous devez vous concentrer complètement sur ce que vous désirez. Ne laissez pas la pensée de mériter entrer dans votre esprit. Vous demandez au monde de vous donner ce que vous désirez.

Vous ne demandez pas à l'univers de le prendre à quelqu'un d'autre. Ce n'est pas un jeu à somme nulle où chaque gain que vous recevez doit être pris à quelqu'un d'autre. Je veux que

vous pratiquiez un court mantra avec moi maintenant.

Vous êtes digne. Vous êtes suffisamment bon. Vous êtes qualifié.

Les thèses sont trois faits. Ce ne sont pas trois opinions. Continuez à les répéter jusqu'à ce que vous croyiez vraiment à ces mots. Jusqu'à ce qu'ils deviennent une partie de vous.

Remplacez tous les mots négatifs que les autres ont pu prononcer sur vous par ces nouvelles croyances positives.

## **PEUR**

Les peurs peuvent devenir des pensées dominantes et primordiales. Elles peuvent paralyser votre capacité à prendre des décisions. Dans une situation stressante ou dangereuse, la peur peut vous tuer. La peur est le petit tueur qui chuchote à votre oreille. La voix qui vous fait trébucher lorsque vous fuyez le danger.

Vous connaissez cette scène dans tous les films d'horreur où quelqu'un réalise qu'il est poursuivi. Il court vers sa voiture ou sa porte d'entrée avec ses clés dans les mains. Ils sont si nerveux qu'ils ne veulent pas entrer dans la serrure. Et puis bien sûr, ils laissent tomber leurs clés.

Cette scène est une création de la peur. Combien de fois avez-vous réussi à mettre une clé dans votre porte d'entrée ou dans votre voiture ? Avez-vous déjà eu peur et fait tomber les clés ? Bien sûr que non.

Mais lorsque nous avons peur, nous finissons par faire la chose qui nous met le plus en danger.

Quand vous vous manifestez, la chose sur laquelle vous vous concentrez est ce que vous obtenez. Si vous vous concentrez sur votre peur, alors l'univers vous donnera exactement ce sur quoi vous vous êtes concentré.

Disons que vous essayez de perdre cinq kilos. Vous vous concentrez donc sur ce désir et le projetez dans l'univers. Mais au fond de votre esprit, il y a cette peur qu'au lieu de perdre vingt kilos, vous allez les prendre. Cette pensée commence à prendre de l'ampleur et pendant votre session de manifestation, vous ne pensez plus qu'à votre peur de prendre du poids.

Maintenant vous avez projeté cette peur. Cette énergie négative se répand dans l'univers. C'est ainsi que la peur peut bloquer ou détruire la manifestation.

Il suffit de rejeter la peur pendant ce processus. Plus votre foi dans ce processus est grande, plus il est facile de rejeter et d'ignorer les murmures de la peur.

## **MANQUE**

L'idée de manque est celle où nous entrons dans des cycles de pensées auxquels nous ne pouvons tout simplement pas échapper. C'est là qu'une seule pensée négative peut acquérir de plus en plus de pouvoir et d'autorité. Si nous n'avons pas assez d'argent, c'est à cela que nous pensons tout le temps. Nous sommes assaillis d'inquiétudes et de doutes qui tournent autour du manque de ce dont nous avons besoin.

Tant que ces pensées domineront, vous resterez bloqué.

Vous devez transformer ces pensées négatives en quelque chose de positif.

Au lieu de vous concentrer sur le besoin, vous pouvez vous concentrer sur la gratitude. Partez du principe que l'univers travaille déjà à la réalisation de votre désir. Maintenant, vous attendez simplement que le cadeau arrive.

Au lieu de dire des choses comme "J'ai besoin de plus d'argent", vous pouvez passer à des pensées comme "Je suis tellement reconnaissant d'avoir assez d'argent". Concentrez-vous sur le fait d'être reconnaissant pour ce qui se présente à vous.

Ne laissez pas les pensées constantes sur le manque vous détourner de la réalisation de vos objectifs.

### ***Mesures à prendre pour reconnecter votre cerveau***

Maintenant, c'est le moment de ma partie préférée de tout ce processus.

Des mesures spécifiques et réalisables que vous pouvez prendre dès maintenant pour recâbler votre cerveau.

### **PETITES RÉCOMPENSES**

La première étape d'action que je veux partager avec vous s'appelle les micro-récompenses. Si c'est la seule chose que vous apprenez, absorbez ou retenez de ce livre, alors vous changerez votre vie. C'est le principe le plus puissant de tout ce guide et il est très simple :

### **Vous voulez toujours vous concentrer sur le positif lorsque vous agissez.**

La plupart du temps, nous passons la majeure partie de notre énergie à penser à nos échecs et à nos déceptions. Nous nous plaignons de tous les produits que nous achetons et qui ne font pas ce que nous attendions. Les DVD d'exercices qui ne nous ont pas aidés à perdre du poids ou le gadget de cuisine qui s'est cassé le premier jour.

La même chose se produit en interne. La manifestation est un processus d'apprentissage. Il n'est pas garanti que ça marche du premier coup. C'est pourquoi j'ai dit et répété que le processus est si important. La première fois que vous essayez de vous manifester, vous mettez vraiment toute votre énergie à pousser votre désir dans l'univers. Vous dites à l'univers que vous avez besoin d'argent. Et puis rien ne se passe. Il n'y a pas d'argent sur vos genoux.

Le lendemain, vous vous dites que le processus n'est pas sérieux et vous commencez à avoir de plus en plus de pensées négatives :

l'argent n'est pas arrivé assez vite pour vous satisfaire. Votre ami a essayé la même chose et a reçu un chèque par la poste dans les vingt-quatre heures. Vous pensez maintenant que le processus ne fonctionne pas pour vous. Vous comparez votre expérience à celle de votre ami. Vous vous sentez jaloux et déçu.

Le problème est que vous associez maintenant une émotion négative au **fait d'essayer**. Lorsque nous essayons quelque chose et que nous n'obtenons pas de satisfaction immédiate, il y a

deux schémas de pensée possibles. Nous pouvons nous concentrer sur l'événement ou nous pouvons nous concentrer sur le processus. Si vous vous concentrez sur l'événement, ou dans ce cas sur l'absence d'événement, vous aurez des pensées négatives. "Je n'ai pas obtenu le résultat que je souhaitais". Ceci

la pensée négative s'attache à la fois au processus et à l'événement. Votre esprit ne peut pas diviser ces deux éléments. Alors maintenant vous attachez une émotion négative, ce mauvais sentiment, à l'acte d'essayer.

Cela s'applique à toute entreprise. C'est la raison pour laquelle la plupart des gens abandonnent des choses :

ils abandonnent les régimes et les projets qui ne donnent pas de résultats assez rapidement. Ils abandonnent les choses qui prennent beaucoup de temps à apprendre. C'est comme la personne qui n'arrive pas à peindre un chef-d'œuvre le premier jour de son cours d'art et qui abandonne. Vous devez essayer et faire des efforts pour apprendre et maîtriser toute nouvelle compétence.

Au lieu de vous concentrer sur l'événement et de remplir votre esprit d'énergie négative, vous devez vous concentrer sur le processus et trouver le positif. Vous voulez vous sentir bien dans votre peau pour avoir essayé. C'est un élément crucial de la réussite. Si vous vous renforcez de manière positive à chaque fois que vous essayez, vous attacherez un bon sentiment à l'acte d'essayer. Cela signifie que même si vous échouez, vous aurez envie d'essayer à nouveau.

C'est ainsi que les personnes qui réussissent vraiment se construisent. Elles échouent. Ils apprennent de leurs échecs et les considèrent comme des trébuchements et non comme des désastres. Avez-vous la moindre idée du nombre d'échecs qu'il m'a fallu pour devenir un auteur à succès ? Mon premier livre n'a pas vendu un seul

exemplaire. Je n'ai pas gagné un centime. Je m'en fichais. J'avais écrit un livre entier. Je me suis concentrée sur le fait que ça me faisait du bien. Ce sentiment m'a donné l'impulsion dont j'avais besoin pour écrire le livre suivant. Et le suivant.

Vous voulez constamment attacher des émotions positives à votre processus. C'est ainsi que vous pouvez manifester votre destin.

**Installez une "attitude de gratitude".**

Considérez combien vos problèmes sont minuscules et insignifiants comparés à ceux des autres. Considérez qu'à ce moment de l'histoire, vous êtes né avec des avantages et des opportunités incroyables qui n'ont jamais existé. La plupart des gens sont incroyablement pessimistes. Ils pensent que le monde est contre eux parce qu'ils ne sont pas riches. Ils sont en surpoids parce que les entreprises de restauration rapide les ont trompés. Il s'agit de se concentrer sur le négatif et d'accuser une force extérieure de leur malheur.

Ne tombez pas dans ce piège.

C'est l'état d'esprit d'un perdant. Et vous êtes un gagnant. Soyez reconnaissant pour ce que vous avez. Pensez aux petites choses. En ce moment, vous n'avez pas de douleur physique. J'ai eu de grosses douleurs au dos après un accident de voiture pendant près de deux ans. Toute ma vie, j'ai considéré comme acquise l'idée d'un dos sans douleur. Je n'ai jamais dit une seule fois à l'univers combien j'étais reconnaissant de vivre sans douleur. Et puis un jour, tout a disparu. Je n'ai plus de dos indolore.

Quand mon dos a finalement été guéri, j'étais si reconnaissante. Je suis reconnaissant chaque jour que mon dos

ne me fasse pas mal. Vivre une journée entière sans douleur est quelque chose de magique. Et pourtant, la plupart d'entre nous ne pensent pas de cette façon.

Faites donc dès maintenant une liste des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Il peut s'agir d'une combinaison de bonnes choses que vous avez et de mauvaises choses que vous n'avez pas. Pensez à toutes les maladies dont vous n'êtes pas affligé. Vous n'êtes pas en prison. Vous n'avez pas été accusé à tort d'un crime que vous n'avez pas commis. Il y a tant de mauvaises choses dans ce monde qui ne vous affligent pas.

Vous vivez à une époque où pratiquement toutes les informations que l'humanité a jamais découvertes sont désormais disponibles et organisées sur l'internet. Tout est au bout de vos doigts. Tout ce que vous voulez savoir, vous pouvez le découvrir en quelques instants.

Dressez une liste de toutes les merveilleuses opportunités qui s'offrent à vous. Vous vivez dans un pays où il existe des soins médicaux avancés. Vous avez la liberté de religion et la possibilité de voter pour qui vous voulez. Vous disposez d'un grand nombre de libertés dont beaucoup de personnes dans ce monde ne bénéficient pas.

Une fois que vous avez maîtrisé cette étape, vous pouvez passer à la troisième étape.

### **Affirmations quotidiennes et réflexions sur la gratitude.**

Chaque jour, vous devriez prendre cette liste et y réfléchir pendant au moins cinq minutes. Cela peut être la première chose que vous regardez le matin ou la dernière chose que vous

regardez avant de vous coucher. Vivre dans un état de gratitude aura un impact sur le monde qui vous entoure. Les sourires sont contagieux. En devenant une personne plus heureuse et plus

Si vous êtes une personne positive, de plus en plus de gens voudront vous côtoyer.

Qui n'a pas envie de passer du temps avec des gens qui le rendent heureux ? Cette énergie positive sortira de votre corps et se répandra dans l'univers. Elle conduira à plus d'opportunités et de promotions. C'est l'un des moyens les plus rapides de voir l'énergie que vous mettez dans l'univers se manifester sous la forme de vos désirs.

## Partie 2 : Santé

### ***Pas de santé, pas de richesse***

Sans votre santé, vous n'avez vraiment rien. À quoi sert un grand succès si vous ne pouvez pas vivre pour en profiter ? Que se passe-t-il quand on construit un empire et qu'on est trop malade pour le diriger ? C'est pour cela que les gens ont créé le mot "tragédie".

Si vous n'êtes pas en bonne santé, vous ne vivrez pas aussi longtemps, vous ne pourrez pas travailler aussi dur et vous raterez de plus en plus d'opportunités. Chaque jour où vous êtes trop malade pour travailler est une occasion manquée. Le jour où vous êtes trop malade pour travailler aurait pu être le jour où votre patron vous aurait confié un nouveau projet important ou le jour où il aurait réalisé qu'il devait promouvoir quelqu'un.

Comme un papillon qui bat des ailes, manquer un seul jour de travail peut avoir des effets désastreux.

Il existe une relation symbiotique entre la santé et la réussite dans la vie. Je vois de plus en plus de personnes mener des vies terriblement malsaines. La majorité des Américains sont obèses. Tant de gens doivent prendre des pilules tous les jours juste pour rester en vie.

Quand j'étais jeune, j'essayais de monter mon affaire aussi vite que possible. Alors je prenais une boisson énergisante, je m'asseyais devant l'ordinateur et je moulinais pendant des heures et des heures et des heures. Je me battais pour changer ma vie. Malheureusement, j'ai complètement ignoré ma santé à cette époque. Six mois plus tard, j'étais aux urgences pour des complications cardiaques.

Je ne veux pas entrer dans les détails, mais c'était le jour le plus effrayant de ma vie. Le médecin m'a dit que je devrais prendre une pilule trois fois par jour pour le reste de ma vie. À ce moment-là, j'avais le choix. J'aurais pu accepter mon sort ou j'aurais pu le voir comme un encouragement à agir. J'ai fait de la gym comme vous ne voudriez pas le croire. Je me suis entraîné de plus en plus dur chaque jour. J'étais déterminé à prendre le contrôle de ma santé.

Je n'ai plus besoin de prendre de pilules.

Je suis allée dans le bureau du médecin et je lui ai dit que je voulais arrêter de prendre les pilules. Que j'avais rééduqué mon cœur et qu'il était maintenant fort. Je ne suis pas assez folle pour arrêter de prendre des pilules pour le cœur sans consulter

mon médecin. Je ne suis pas aussi rapide avec ma vie. Il m'a fait passer des tests et a confirmé mes soupçons. J'étais libre.

Lorsque je me concentrais trop sur un domaine de ma vie, un autre en souffrait. En conséquence, la qualité de ma vie s'est effondrée. Je ne me souciais pas de savoir si je pouvais me payer une nouvelle télévision lorsque mon cœur commençait à palpiter ou à avoir l'impression de brûler. Allongé sur le sol d'une chambre d'hôtel avec un sac de glace sur le cœur, on ne se soucie plus vraiment de savoir combien d'argent on gagne.

Il y a deux domaines clés de la santé, le physique et le mental. J'ai déjà beaucoup parlé de la santé physique, alors réfléchissons un instant à la santé mentale.

Combien de personnes riches peuvent profiter de leur argent alors qu'elles ont été condamnées. La richesse que vous possédez n'a pas vraiment d'importance si le gouvernement vous la confisque. Si vous êtes enfermé et que vous ne pouvez jamais y toucher.

Mais prenons un peu de recul par rapport à ça. Et parlons simplement de la dépression. La dépression est comme un nuage d'apathie qui se forme lentement autour de vous jusqu'à ce qu'il envahisse tous les domaines de votre vie. Elle vous enfonce dans le sol jusqu'à ce que vous ayez l'impression de ne plus pouvoir rien faire. Vous n'avez pas envie de faire quoi que ce soit. Vous pensez peut-être que le fait de réussir financièrement signifie automatiquement que vous ne souffrirez pas de dépression ou de tout autre problème de santé mentale.

Malheureusement, cette fausse croyance peut vous détruire.

Des études récentes montrent que les personnes qui réussissent financièrement souffrent deux fois plus de dépression que le reste de la population.

la population. Avoir du succès signifie que vous avez deux fois plus de chances de souffrir de dépression. Si vous croyez, à tort, que la richesse guérit la dépression, vous risquez de faire coup double. Vous vous sentez maintenant déprimé et, en plus, vous avez l'impression que quelque chose ne va pas chez vous parce que vous avez réussi et que les gens qui réussissent ne devraient pas souffrir de dépression. Vous avez trouvé un moyen de doubler vos ennuis.

La clé est de prendre soin de votre santé mentale dès le départ. Vous devez vous assurer que vous avez des pratiques mentales saines afin de pouvoir profiter de votre succès, en vieillissant.

Voulez-vous être une personne âgée amère ou déprimée, sans amis et dont la famille attend avec impatience les funérailles ?

Nous avons déjà évoqué l'importance de votre processus de pensée pour trouver le succès et manifester votre destinée. Si vous laissez votre santé mentale glisser vers la dépression, les cycles négatifs ou le stress, cela peut vous détruire. Vous pouvez perdre votre capacité à vous manifester. Un puissant blocage mental peut vous empêcher de trouver le succès dans les autres domaines de votre vie parce que votre capacité à manifester votre destin est perdue.

Vous aurez l'impression d'être un super héros qui a perdu ses pouvoirs.

## ***La profession de la santé***

Mener une vie saine est plus qu'une simple idée. Elle doit devenir un élément central de votre caractère. De votre identité. Ce n'est pas une décision. Cela doit devenir ce que vous êtes.

L'un des plus grands problèmes auxquels nous sommes confrontés en tant qu'êtres humains est que nous ne pouvons pas nous concentrer sur le long terme. Nous faisons souvent des choses qui sont terribles pour nous à long terme, mais qui sont pleines de plaisir à court terme.

Fumer. Boire trop. Manger vite. Tout cela est amusant sur le moment. Mais cela peut raccourcir votre durée de vie de plusieurs décennies. Nous avons ces terribles habitudes que nous ne pouvons pas contrôler parce que nous en ignorons les conséquences. Si vous voulez manifester votre destin, prêter attention au long terme est le seul moyen de réussir.

Tant de gens disent des choses comme : "Je n'aurai pas de crise cardiaque avant au moins dix ans, et je m'en soucierai à ce moment-là." Mais ensuite, cette première crise cardiaque les tue. Ou s'ils survivent, ils traînent une bouteille d'oxygène pour le reste de leur vie.

Ils finissent par s'effondrer au bureau, le cœur plein de regrets.

Nous sommes toujours à la recherche du raccourci. Le chemin le plus facile. Nous voulons faire de l'exercice pendant seulement vingt minutes, une fois par semaine. Le problème avec ça, c'est que vous allez quand même mourir jeune. C'est horrible, terrifiant et accablant.

C'est pourquoi nous ignorons le problème

C'est la raison pour laquelle la majorité des Américains sont en surpoids et le reste du monde n'est pas loin derrière. Nous n'aimons pas parler des choses qui font peur. Lorsqu'un problème est trop important et qu'il nous semble écrasant, nous ne voulons pas le regarder en face. Nous ne voulons pas regarder l'horrible monstre dans les yeux. Et nous détestons devoir passer à l'action.

Vous pouvez vivre longtemps et avoir une vie étonnante et saine. Il suffit de faire de l'exercice au moins cinq jours par semaine. Six, c'est mieux. Sept c'est idéal. Je sais que ça semble terrible. Ça ressemble à une peine de prison.

"Je préfère profiter de la vie et mourir à cinquante ans, plutôt que de devoir faire de l'exercice tous les jours pour arriver à quatre-vingt-dix ans."

J'ai ressenti exactement la même chose. Le truc c'est que. On n'est pas obligé d'aller à la gym tous les jours. On peut trouver des activités qui nous plaisent vraiment. Personnellement, je déteste la gym. Pour une raison quelconque, je n'arrive jamais à me motiver pour y aller.

J'ai essayé des centaines de sports. Et en ce moment, j'adore le kayak. Mettez-moi dans un bateau en tirant sur cette rame et je peux facilement faire de la manivelle pendant deux heures, sept jours par semaine.

Je l'adore. J'ai une paire spéciale d'écouteurs étanches incroyables. J'écoute de la musique. Des podcasts. Des livres sur

cassette. Je peux faire de l'exercice et accroître mes connaissances en même temps. Exercer son corps et son esprit en même temps est une utilisation très efficace du temps.

C'est la pièce maîtresse de mon régime d'exercice. J'ai trouvé quelque chose qui me plaît vraiment et dans lequel j'aime m'améliorer. Ça me fait me sentir puissant et en harmonie avec la nature. J'ai même un kayak tandem dans lequel je peux mettre toute ma famille.

Je fais la manivelle depuis l'arrière pendant que tout le monde se détend dans le... avant. C'est plus de travail pour moi. Et c'est une bonne chose.

Vous voyez, notre corps est conçu pour un mode de vie physique. Ils ont été construits pour être utilisés. De nos jours, la plupart de nos emplois sont essentiellement mentaux. Combien d'emplois nécessitent de se tenir debout ?

Je pense qu'il n'y a que le coiffeur et le chirurgien. Tout le reste, on reste assis sur nos fesses toute la journée. On ne bouge pas. Nous sommes assis sur des chaises ergonomiques avec des bureaux ergonomiques et des claviers ergonomiques. Nous n'utilisons presque pas notre corps. Croyez-moi, je sais ce que c'est.

J'écris pour vivre. Je m'assois avec mon ordinateur portable et je tape sur ces touches pour payer les factures. J'adore écrire des livres. C'est ma passion. Mais je pourrais le faire sans jamais bouger mon corps du tout.

Le travail moderne ne nécessite plus l'utilisation de notre

corps. Et c'est ce qui nous tue. Nous n'utilisons que nos cerveaux et c'est pourquoi nos corps commencent à s'atrophier.

Puis quelque chose d'encore pire se produit. Notre corps envoie des signaux à notre cerveau. Lui disant qu'il est temps de se décomposer. Ne pas utiliser notre corps est une des raisons pour lesquelles notre esprit commence à s'affaiblir, en vieillissant.

Nous pouvons briser ce cycle en redevenant actifs comme le veut notre corps.

Ou.

Nous pouvons trouver des excuses jusqu'à ce que nous souffrions de maladies invalidantes et mourions plus tôt.

Les décisions que nous prenons ont de graves conséquences.

Même quand on essaie de prétendre qu'on n'a pas pris de décision du tout. Ne pas aller à la gym. Ne pas être physique. Ce sont toujours des décisions. Vivre sainement est une décision sérieuse et la plupart des gens choisissent plutôt de se laisser aller à une mort précoce.

C'est un peu effrayant d'y penser. La plupart de notre population est en surpoids. Notre exportation numéro un est un mode de vie malsain et une nourriture horrible. Nous étions autrefois une nation de personnes saines et fortes. Mais cette époque est révolue. Nous ressemblons de plus en plus aux gros dans Wall-E.

Dans ce film, chaque personne passe sa vie allongée dans son lit. En devenant de plus en plus gros. Cela peut sembler

merveilleux au début. Mais cela signifie une durée de vie beaucoup plus courte.

Avez-vous déjà remarqué que toutes les grandes célébrités meurent jeunes ? Ce n'est pas une coïncidence. Les mauvais choix de mode de vie font que nous nous épuisons beaucoup trop vite. Vous devez prendre une décision sérieuse pour changer complètement votre vie. Oubliez l'idée d'une transition lente. C'est juste une perte de temps.

Imaginez que vous commencez un nouveau travail demain. Comment agiriez-vous ? Comment votre vie changerait-elle ? Nous ne faisons pas de transition lente dans d'autres domaines de notre vie. Est-ce que nous faisons une transition lente vers l'université ? Non. Nous nous présentons le premier jour et nous commençons l'université. Il n'y a pas d'état intermédiaire entre la transition lente, facile et amicale.

Alors, comment votre vie changerait-elle si vous aviez un nouveau travail ? Et si ce travail commençait plus tôt le matin ? Vous vous coucheriez immédiatement plus tôt. Vous ne vous trouveriez pas d'excuses, vous n'appuieriez pas sur le bouton "snooze" en disant que vous êtes trop fatigué. Parce que nous traitons nos carrières en priorité.

Ce sens des priorités est la façon dont vous devez traiter votre nouveau mode de vie sain. Comment donnez-vous la priorité au travail par rapport à la famille et à la maladie ? Combien de fois êtes-vous allé au bureau avec un rhume ou un mal de tête ? C'est le niveau de dévouement dont votre corps a besoin.

Votre corps a été conçu pour une société de pénurie. Si vous vouliez de la nourriture, vous deviez la chasser. Il est conçu pour continuer à fonctionner même si vous êtes un peu malade. Il n'est pas nécessaire de renoncer à beaucoup de choses pour devenir une personne en bonne santé. Vous pouvez simplement renoncer à la télévision. Est-ce que

c'est vraiment si important ? Voici ce qu'il y a de formidable à échanger la télévision contre un mode de vie sain. Vous vivrez tellement plus longtemps que vous pourrez regarder toutes ces émissions sur Netflix au crépuscule de votre vie.

Pensez-y. Vous avez quelques décennies supplémentaires de vie devant vous. Autant garder Game of Thrones pour quand vous aurez 90 ans et que vous devrez enfin ralentir. Pourquoi gâcher vos années de santé en restant assis à la maison ?

Le secret est de faire du fitness une priorité sérieuse dans votre vie. J'ai beaucoup de loisirs, comme tout le monde.

Malheureusement, la plupart des choses que j'aime faire impliquent de rester assis sur mes stupides fesses. Alors je les mets de côté. Je m'assure toujours d'avoir mon temps de kayak en premier. Cela va en tête de ma liste de priorités.

Il est si facile de dire que je suis très occupé aujourd'hui ou que je dois finir d'écrire un livre à temps. Je ne peux pas être en retard car je dois subvenir aux besoins de ma famille, etc. Mais est-ce vraiment vrai ? Sommes-nous jamais si occupés que nous n'ayons pas trente minutes pour transpirer ?

Si vous regardez la télévision deux heures par soir. Vous regardez plus de trente minutes de publicité ! Chaque. Single. jour. Abandonnez les publicités et vous pourrez commencer à prendre le chemin de la santé. Cela vous donne trente minutes que vous pouvez consacrer à l'exercice quotidien. C'est un grand pas dans la bonne direction.

Comment l'échec commence-t-il ? Nous nous sommes tous inscrits dans une salle de sport ou avons commencé un régime qui a échoué. Nous nous laissons aller à l'échec, un petit pas après l'autre. Cela commence par une "récompense" pour avoir travaillé si dur. Ou nous prenons un jour de congé de la salle de sport. Que se passe-t-il quand on laisse passer un jour ?

On finit par manquer une deuxième séance d'entraînement. Et notre rythme est alors brisé.

C'est tellement crucial. C'est pourquoi nous devons changer votre identité. Si l'exercice est juste une partie de votre vie personnelle mais pas vraiment une partie de votre identité, ces erreurs vont commencer à se glisser.

Pensez-y de cette façon :

**Chaque fois que vous manquez une séance d'entraînement, vous raccourcissez votre durée de vie.**

C'est ainsi que l'on peut relativiser les choses et rester concentré sur le but à atteindre. La première étape est donc de s'inscrire dans un club de gym. Trouvez un gymnase qui vous plaît vraiment. Il y a une nouvelle tendance de salles de sport qui ressemblent à des cours d'éducation physique au lycée.

J'aime beaucoup ces salles parce que vous avez un groupe de personnes avec qui vous vous entraînez et il y a ce grand sens de la camaraderie.

Vous n'avez pas besoin de vous inscrire dans une salle de sport coûteuse. Juste un endroit où vous pouvez transpirer. C'est là que vous ferez des sacrifices pour pouvoir mener une longue vie.

Ça en vaudra la peine.

L'exercice en plein air est très amusant. Mais vous devez quand même pousser et tirer ces poids au moins deux fois par semaine. J'adore faire du kayak. Je pourrais en parler toute la journée. C'est un bon entraînement parce que c'est un exercice cardio et que ça renforce vraiment le haut de mon corps.

Mais je continue à faire de la gym.

Vous devez vous assurer que vous faites travailler votre corps tout entier. Une salle de sport offre des choses vraiment importantes. Vous avez besoin de la structure, des poids et des cours. Ces éléments vont vraiment vous aider à atteindre le succès que vous recherchez.

Construire une salle de gym à domicile. C'est bien. Mais alors vous vous entraînez en isolation. C'est difficile. Vous avez besoin de personnes autour de vous. Ce sentiment de communication est vraiment important. L'isolement et la solitude peuvent causer beaucoup de problèmes, en vieillissant. Vous voulez être plus social. Il y a donc deux avantages très importants à s'inscrire dans une bonne salle de sport.

Vous voulez faire de l'exercice une priorité et fixer une heure fixe pour vous entraîner. La structure est la clé du succès dans ce domaine. Si vous vous entraînez tous les jours à des heures aléatoires, vous commencerez très vite à manquer des journées. Vous vous direz sans cesse que vous ferez de l'exercice plus tard dans la journée. Juste un peu plus tard.

Et puis vous vous direz que c'est trop tard maintenant, que vous ferez de la musculation demain matin. Ne vous laissez pas prendre à ce piège. En ayant un moment précis dans votre emploi du temps, cela devient réel. Vous savez à quel moment vous avez manqué votre séance d'entraînement. C'est

important. Cela vous rend responsable de vos actions. Et de vos inactions. Tous les jours.

### ***La passion peut contribuer à la santé***

Aller à la salle de sport n'est pas si amusant. Je le sais, mais vous devez quand même le faire. C'est juste une étape nécessaire sur le chemin d'une vie longue et saine. C'est comme payer ses impôts.

Vous ne voulez pas le faire, mais c'est mieux que d'aller en prison pour fraude fiscale ! Tu vas à la salle de sport et tu paies tes impôts sur la sueur pour pouvoir survivre à tous tes amis.

Mais vous pouvez aller plus loin.

La façon de trouver un succès vraiment massif est de trouver un sport qui vous passionne. Quelque chose que vous pouvez pratiquer chaque semaine. Combiner la passion avec une activité physique est la clé pour maintenir votre santé à long terme. Cela vous ouvrira tellement de portes. Trouvez simplement quelque chose que vous voyez pratiquer pendant des décennies.

Mon père adore l'escrime. Il n'a commencé qu'à la cinquantaine, mais cela a vraiment ajouté beaucoup de temps à sa vie. Ce côté physique. La sueur. Il y a quelque chose de vraiment merveilleux là-dedans.

Pour vous, cela peut être le tennis, la natation ou le vélo. Cela peut être la randonnée, l'alpinisme ou la course à pied. Pour moi, c'est le kayak.

J'ai une passion pour tous les sports océaniques. J'aime le

surf et la plongée avec tuba, mais aussi le stand up paddle. Tous ces sports sont formidables, mais le kayak est au cœur de ma passion. Je peux sauter dans mon kayak et aller vraiment quelque part.

Je peux emmener ma famille avec moi dans ces petites aventures. Je peux écouter un livre sur cassette ou un podcast que j'aime vraiment. Je peux même regarder un film sur mon iPad si j'en ai besoin. Pas besoin d'aller aussi loin parce que j'adore le kayak. Mais tout est possible.

Parfois, je porte même une GoPro et j'enregistre mes voyages. Ce sont des vidéos que probablement personne ne veut regarder. Mais j'aime les faire.

Quand j'étais plus jeune, j'adorais le film Endless Summer. Je peux donc imaginer que je recrée quelque chose de similaire.

Mais je fais toutes ces choses pour entretenir le feu de ma passion.

La raison pour laquelle on ne fait pas de sport est qu'on n'aime pas ça. Cette barrière est un tueur. Je sais qu'elle est là. C'est pourquoi nous devons nous concentrer sur la passion. Parce que ça peut nous faire passer le cap.

Au-delà de la barrière de la douleur et de toutes les excuses.

Il peut nous amener sur le chemin de la victoire.

Il existe de très bonnes opportunités. Il existe un grand nombre de ligues et de clubs sportifs pour adultes que vous pouvez rejoindre. Si vous aimiez le football quand vous étiez enfant, vous pouvez rejoindre une ligue de football pour adultes. Vous pouvez commencer dans une équipe de niveau

inférieur qui correspond à votre niveau de forme. Au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore, vous pouvez changer d'équipe ou de ligue.

Il existe des ligues d'ultimate frisbee et de kickball. Assurez-vous simplement que c'est un sport où votre cœur s'emballe et où vous transpirez. Ne vous laissez pas entraîner par le golf, car vous ne faites pas vraiment d'exercice en le pratiquant. Ce qui est bien quand on trouve sa passion, c'est que la salle de sport commence à avoir un sens.

Au début, vous allez à la salle de sport pour vivre plus longtemps. Mais c'est un objectif à long terme. C'est fastidieux. Je le sais. Tu as besoin de quelque chose juste en face de toi. Un objectif à court terme sur le chemin du long terme.

Je ne vais pas prétendre qu'aller au gymnase tous les jours est mon rêve devenu réalité. Mais maintenant, je vais à la gym pour soutenir ma passion. Je veux rendre mes bras plus forts.

Mes jambes plus fortes. Mon cœur plus fort. Je veux être capable de pagayer plus fort, de pagayer plus loin et de tenir plus longtemps. C'est une question de force et d'endurance.

Ils me donnent les outils pour déplacer mon kayak plus vite et plus loin. J'adore ça.

Votre temps de gym doit être un entraînement pour votre passion. Si votre passion est le football, aller à la salle de sport vous donnera la force de frapper le ballon plus fort et de marquer plus de buts. Il y a ce bénéfice incroyable juste en face de vous. C'est un sentiment formidable. Cela supprime l'ennui de ces visites à la salle de sport, car vous avez maintenant un objectif plus immédiat sous les yeux.

Vous devriez entrer dans une phase exploratoire dès maintenant. Pour voir ce que vous aimez vraiment faire avec votre corps. Je consacrerai une

jour par semaine à votre chasse à la passion. Faites une liste de 52 possibilités. C'est le nombre que vous pouvez essayer cette année si vous passez vos mardis à essayer de nouveaux sports. Vous découvrirez peut-être que vous aimez l'escalade, la randonnée, la spéléologie ou quelque chose qui se passe moins dans la nature.

Lorsque nous sommes au lycée, nous avons un choix limité de possibilités. Si tu n'aimes pas les sports proposés par ton école, tu es en quelque sorte coincé au lycée. Mais peut-être aimez-vous les arts martiaux, le yoga ou la boxe. Il n'est jamais trop tard pour trouver cette passion. Vous saurez que vous l'avez trouvée parce que vous aurez envie de recommencer, immédiatement.

J'aimerais être dans mon kayak en ce moment même au lieu de simplement écrire à ce sujet. C'est comme ça que je sais que c'est mon grand sport passion. Il y a beaucoup de sports que j'aime vraiment. J'adore la randonnée. Mais je ne suis pas assez rapide, alors les autres détestent faire de la randonnée avec moi.

Aimer quelque chose n'en fait pas une passion. Si c'est quelque chose que vous aimeriez faire plus souvent, c'est un peu un passe-temps. Vous allez trouver un sport qui va vous plaire. Que vous appréciiez vraiment et dans lequel vous vous enfermez.

Pour mon père, c'est l'escrime. Il s'est mis à l'escrime à la fin de la cinquantaine. C'était une chose très étrange. Il parlait à

quelqu'un de jouer au tennis et elle lui a dit avec désinvolture qu'il devrait essayer l'escrime. Il l'a prise tellement au sérieux. Le lendemain, il était membre d'un club d'escrime.

Il a une douzaine d'épées. Il se bat tout le temps. Il adore ça. Et il n'y a jamais pensé jusqu'à si tard dans sa vie. Il n'est pas trop tard pour trouver ce sport passion.

## ***L'importance du sommeil***

Nos corps ont été conçus pour un monde sans électricité. Thomas Edison a breveté l'ampoule électrique en 1879. Ce n'est pas si vieux que ça ! Notre corps et nos cycles de sommeil datent de bien avant cette invention.

Quand nous vivions dans le monde en tant que chasseurs- cueilleurs. Le soleil déterminait nos habitudes de veille et de sommeil. C'est ce qu'on appelle un rythme circadien. Le soleil nous dit quand dormir la nuit. Et quand se lever le matin.

Mais maintenant notre monde a changé. C'est tellement fort et lumineux.

Vous êtes-vous déjà enfoncé dans la nature ? Assez loin d'une ville pour ne pas entendre les voitures sur les routes. Ou même sur un bateau de croisière. Vous levez les yeux et soudain toutes ces étoiles que vous ne pouvez normalement pas voir sont là. Nous faisons tellement de lumière la nuit que nous bloquons les étoiles !

Ma maison est en fait plus lumineuse la nuit lorsque les lumières sont allumées que le jour. La technologie nous a donné

la possibilité de travailler plus longtemps. Mais ce n'est pas forcément une bonne chose. Nous laissons tous ces nouveaux signaux déroutants perturber notre cerveau. Ce n'est jamais

sombre donc maintenant le cerveau ne sait pas quand envoyer le sommeil signal.

Harvard a récemment mené une étude sur le sommeil et a découvert que près de la moitié des Américains ne dorment que cinq heures par nuit ! Et que la majorité d'entre nous a des problèmes de sommeil.

Combien de personnes connaissez-vous qui prennent des somnifères ? C'est un grand signe d'avertissement que quelque chose ne va pas.

Des recherches récentes montrent que nous avons besoin d'environ neuf heures et demie de sommeil par nuit. Je parie que vous gémissiez en ce moment même ! Si vous dormez aussi longtemps, vous n'arriverez jamais à faire quoi que ce soit ! Je parie que vous êtes en train de faire le calcul du temps qu'il vous restera dans la journée si vous dormez aussi longtemps.

Neuf heures et demie de sommeil. Puis huit heures de travail. Puis il y a cette heure de trajet pour aller au travail....

Arrêtez de penser de cette façon. Il s'agit de qualité de vie ici. Le sommeil n'est pas la même chose que lorsque vous éteignez votre ordinateur. Vous n'êtes pas un robot qui s'éteint la nuit pour quelques heures.

Il ne s'agit pas seulement de vous brancher au mur pour recharger votre... batteries.

Le sommeil est un état actif. Il existe différents types de sommeil. Le sommeil paradoxal, le sommeil profond et les cycles de sommeil. Je ne veux pas ressasser tout ça. J'aime garder les choses simples. Quand vous dormez, votre cerveau remplit des fonctions importantes. Votre sommeil est divisé en cycles de 90 minutes.

C'est pourquoi vous voulez dormir par multiples de 90 minutes. Six cycles, ça fait neuf heures. Nous devons régler le minuteur sur neuf heures et demie parce que, soyons honnêtes. Qui s'endort vraiment dans les dix secondes qui suivent l'extinction des lumières ? Nous avons donc ce tampon de trente minutes pour être sûrs d'obtenir les six cycles de sommeil dont notre corps a besoin.

Nous avons tous relégué le sommeil au bas de l'échelle des priorités. Au lieu d'aller nous coucher et de dormir comme il se doit, nous restons debout pour regarder la télévision tard le soir. Quelle est l'importance de regarder des acteurs de cinéma s'épancher sur des petites histoires de leur vie ? Êtes-vous prêt à échanger votre sommeil essentiel contre cela ?

Et pourtant, chaque nuit, des millions d'Américains le font. Nous choisissons le divertissement plutôt que le sommeil. Assis sur le canapé devant la lumière vacillante de la télévision. Une lumière qui ne fait qu'embrouiller notre cerveau. Vous voyez, quand il fait nuit, notre cerveau libère une substance chimique qui nous dit d'aller dormir.

Pas d'obscurité. Pas de produits chimiques. Pas de sommeil.

Devrions-nous prendre une pilule qui nous fait dormir ou devrions-nous essayer de régler la cause profonde du mauvais sommeil ? Avez-vous vu les effets secondaires des somnifères ?

Le somnambulisme. Dire des choses dont vous ne vous souvenez pas. Diarrhée.

Ce dernier point à lui seul me fait réfléchir. Maintenant j'ai du mal à dormir ET à aller aux toilettes ? C'est comme si les choses empiraient au lieu de s'améliorer.

Faisons quelques petits ajustements de vie pour vraiment obtenir votre retour du sommeil sur les rails.

Vous devez vous assurer que votre lit ne sert qu'à dormir. Votre chambre doit vraiment être une chambre à coucher. Envisagez de changer le nom de la pièce. Le simple fait de l'appeler votre chambre à coucher changera la façon dont vous la percevez.

Il ne devrait pas y avoir de télévision là-dedans. Il ne devrait pas y avoir de bureau à domicile. Je n'ai pas de chaise dans ma chambre. Je veux que mon corps sache que si je suis dans cette pièce, c'est l'heure de dormir.

Mon corps appréciera la régularité.

Ne mangez pas juste avant de vous coucher. Votre dernier repas doit avoir lieu quelques heures avant de vous coucher. Vous devez suivre un horaire fixe. Couchez-vous et levez-vous à la même heure chaque jour.

Vous avez peut-être un emploi du temps chargé qui vous oblige à dormir à des heures bizarres. Ce n'est pas grave tant que vous êtes cohérent.

Si vous travaillez de nuit et que vous devez dormir pendant la journée, envisagez d'installer des rideaux occultants dans votre chambre. Dormir dans l'obscurité absolue peut être très rafraîchissant. Si vous avez des enfants et un

Si vous avez un emploi du temps chargé, le fait d'avoir un sommeil complet chaque soir pourrait ne pas être possible. Ce n'est pas grave.

Je sais que parfois la vie s'en mêle. C'est pourquoi nous avons la sieste de vingt minutes. Cette sieste est suffisamment courte pour réinitialiser le rythme de sommeil de votre cerveau, mais pas assez longue pour causer des problèmes. Si vous faites une sieste plus longue, vous aurez du mal à vous réveiller. Vous vous sentirez fatigué et léthargique.

Mais une sieste de 20 minutes ?

Vous vous réveillerez en vous sentant plein d'énergie et frais. Prenez soin de votre sommeil et votre corps prendra soin de vous.

### ***Mesures à prendre pour améliorer votre santé***

Il existe des mesures pratiques que vous pouvez prendre dès maintenant pour commencer à changer votre santé. Chacun de ces petits papillons peut changer le cours de votre destin pour le mieux. Vous devez franchir ces étapes dans l'ordre. N'essayez pas de les aborder toutes en même temps. Vous risqueriez d'être dépassé par les événements et de finir par échouer. Faites un pas après l'autre afin de construire une montagne de succès.

### **ARRÊTER DE FUMER**

Il n'y a plus personne dans notre pays qui pense que fumer est bon pour la santé. Personne ne pense que c'est bon pour votre peau ou que cela vous fera paraître plus jeune. Les histoires anecdotiques sur les

Les grands-parents fumeurs qui vivent jusqu'à 80 ans ont disparu. Nous savons tous que fumer réduit la durée de vie.

Pourquoi voulez-vous avoir plus de succès si vous allez mourir plus tôt ? Ces deux objectifs sont opposés, vous devez donc choisir. Si vous continuez à fumer, vous aurez de plus en plus de problèmes de santé. Je sais que cela peut être un véritable monstre à abattre. Mais cela en vaut la peine.

### **DETOX**

Il s'agit d'un processus par lequel vous éliminez autant de déchets que possible de votre corps. La première étape consiste à cesser d'introduire des déchets dans votre corps. Vous savez quels aliments sont bons pour vous et quels aliments sont mauvais pour vous. Si je mets une carotte devant vous à côté d'une tranche de gâteau au fromage, vous n'avez pas besoin d'ouvrir un livre de régime pour savoir quelle est l'option saine.

Arrêtez de manger du fast-food. Ne buvez rien d'autre que de l'eau. Ces quelques étapes suffisent à vous mettre sur la voie du nettoyage de votre corps. Il existe de nombreux programmes de purification et de désintoxication si vous voulez passer à la vitesse supérieure. Mais vous savez exactement ce qui ne va pas dans votre alimentation actuelle. Cette connaissance est en vous.

Il existe une tonne de désintoxications spécifiques que l'on peut suivre pour passer au niveau supérieur. Pour rester simple,

il suffit de se concentrer sur une alimentation très saine, beaucoup de fibres et de prendre de la vitamine C.

Ces trois étapes, combinées au fait de ne boire que de l'eau, changeront radicalement votre santé.

## **EXERCICE**

Je ne dirai jamais assez combien il est important de faire de l'exercice quotidiennement. Trouvez un sport passionnant que vous pouvez pratiquer tous les jours et que vous aimez vraiment. Peut-être est-ce la randonnée. C'est un excellent moyen de sortir et de faire de l'exercice tout en profitant de la nature. Vous n'avez pas besoin d'être un rat de gymnase pour être en bonne santé.

Pratiquer un sport que vous aimez aura de bien meilleurs résultats mentaux et émotionnels que d'aller dans une salle de sport que vous détestez. J'adore aller sur l'eau, c'est très paisible pour moi. Trouvez quelque chose de similaire pour vous.

## **D'AVOIR UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL**

La plupart d'entre nous ne dormons pas correctement. Nous n'avons pas assez de sommeil ininterrompu pour laisser nos batteries émotionnelles et mentales se recharger. Vous devriez vous coucher et vous lever à la même heure tous les soirs. Cela permet à votre corps de développer un rythme sain. Au lieu d'un réveil bruyant, achetez-en un qui vous réveille doucement avec le soleil du matin. Vous avez été conçu pour être réveillé en douceur par le soleil levant, et non pour être réveillé en sursaut par un réveil strident.

Vous devez dormir dans une pièce qui est complètement sombre. Cela signifie qu'il n'y a pas de petites lumières clignotantes sur les magnétoscopes ou le bruit d'un moteur en marche.

ordinateur. Mettez un morceau de ruban adhésif noir sur tout ce qui envoie de la lumière dans votre chambre la nuit. Essayez d'enlever de votre chambre tout ce qui fait du bruit la nuit.

Vous pouvez vous procurer des rideaux occultants pour vos fenêtres qui bloquent 100 % de la lumière. Dormir dans l'obscurité totale améliorera la qualité de votre repos.

Pour vous préparer à vous coucher, vous devez éteindre tous les médias sociaux, les gadgets, la télévision et les projets liés au travail. Vous avez besoin d'une période de détente avant de vous coucher. C'est le moment idéal pour lire un livre.

## **NOURRISSEZ VOTRE ESPRIT**

Apprenez à lire davantage. Si vous ne lisez jamais, commencez par lire un livre par mois. Votre esprit a besoin d'être nourri et vous l'avez affamé pendant trop longtemps. Essayez de passer à deux livres par mois si vous le pouvez. Votre objectif final est de lire un livre par semaine.

Je sais que cela semble beaucoup maintenant, mais c'est possible.

Regarder la télévision diminue l'intelligence et atrophie le cerveau, tandis que lire des livres inverse cette tendance.

Commencez par lire des livres qui vous procurent un pur plaisir. Cela vous aidera à renforcer votre capacité de lecture. Ensuite, commencez à ajouter des livres de non-fiction et des biographies. Vous pouvez devenir votre propre université. Tout ce qu'on enseigne à l'université, vous pouvez l'apprendre dans les livres. Rejoignez la bibliothèque locale. Vous découvrirez une ressource inexploitée incroyable. Vous n'avez pas besoin de dépenser de l'argent pour libérer votre esprit.

## **DE-STRESS**

Le stress est un véritable tueur. Il commence dans votre esprit et finit dans votre circulation sanguine. Votre circulation sanguine est si importante. En éliminant le stress de votre vie, vous améliorerez instantanément la qualité de votre vie et la prolongerez. Prendre le temps de réduire votre niveau de stress fera également baisser votre tension artérielle. C'est bon pour tous les systèmes de votre corps.

La meilleure façon de réduire le stress dans votre vie est de vous mettre à la méditation. Vingt minutes de méditation par jour suffisent à réduire considérablement votre niveau de stress. Vous pouvez sentir la pression de la journée s'évanouir. Dans la section suivante, je vais vous montrer un exercice de méditation que vous pouvez utiliser chaque jour pour réduire votre stress.

### ***Méditation par la respiration guidée***

Allongez-vous sur le dos et fermez les yeux.

Vous devez commencer par vous concentrer sur la plante de vos pieds.

Concentrez-vous vraiment uniquement sur cette partie de votre corps. Comment se

sentent vos pieds en ce moment ?

Sentez les vaisseaux sanguins de la plante de vos pieds se mettre en marche et prêtez attention à chaque signal que votre corps vous envoie.

Ils se réveillent pour la journée et vous pouvez sentir que vos pieds sont prêts à commencer à marcher là où vous devez aller aujourd'hui.

Vos pieds sont ceux qui souffrent le plus de la gravité.

La gravité essaie de tirer tout votre corps vers le bas à travers vos pieds.

Concentrez-vous donc sur vos pieds et imaginez que toute cette pression s'évanouit lentement dans le néant.

Comme un nuage de vapeur qui disparaît dans le vent. Vos pieds devraient se sentir tellement détendus maintenant.

Le stress a disparu et ils sont maintenant remplis d'énergie.

Maintenant, nous pouvons commencer à nous concentrer sur le dessus de votre pied et vos chevilles.

Pensez à tout le travail qu'ils font pour votre corps.

Ils relient vos pieds au reste de votre corps et ils sont si importants.

Vous pouvez sentir le sang circuler sous votre peau.

Vos chevilles ne se sont pas senties aussi vivantes depuis des années !

Faites vraiment attention à ce que vous disent vos chevilles. Sont-elles douloureuses à force de marcher toute la journée dans des chaussures inconfortables ?

Maintenant, imaginez que les ganglions lymphatiques nettoient tout.

Portez votre attention sur vos mollets en continuant à respirer profondément.

Comment se portent vos mollets ?

Pouvez-vous sentir la puissance latente stockée dans ces muscles ? Pouvez-vous sentir le tonus musculaire de votre mollet ?

Ces muscles sont la clé de tous les grands joueurs de football du monde.

Vos mollets commencent déjà à briller et vous pouvez sentir l'augmentation du flux sanguin.

Pouvez-vous sentir le stress quitter vos mollets et maintenant ils deviennent si détendus ?

Si vous sentez une tension résiduelle dans vos mollets, relâchez-la.

Détachez les muscles et libérez toute cette énergie négative de vos jambes.

Dépassez vos genoux et commencez à vous concentrer sur vos cuisses.

Vous sentez vos cuisses s'animer ?

Il y a tellement de puissance ici et quand nous sommes stressés, nous pouvons serrer ici.

Le stress dans les cuisses peut affecter toutes nos jambes.

Réalisez juste qu'ils sont très éveillés en ce moment et que le sang coule vraiment en bas.

Imaginez les muscles de vos cuisses comme des usines puissantes qui vous maintiennent fort.

Ils vous donnent la force de marcher et de courir. Qu'est-ce que ça fait d'observer ce processus dans votre esprit ? C'est incroyable, non ?

Comme si tu étais sur le chemin de quelque chose de vraiment merveilleux.

Vous avez pris des mesures.

Vous avez fait plus que lire un autre livre sur le déstressage.

Vous avez agi maintenant et cela vous place dans une catégorie spéciale.

Vous êtes une personne qui prend des mesures.

Vous devriez vous sentir si fière en ce moment et vous devriez vraiment être fière de vos cuisses. Ils sont de votre côté. Ils ne sont pas vos ennemis.

Gardez les yeux fermés pendant que vous effectuez cet exercice de visualisation et de respiration guidée.

Imaginez simplement que tout le stress quitte votre corps, qui devient plus fort et plus sain.

Il s'agit d'un exercice de mise en œuvre de la loi de l'attraction.

Nous avons commencé à prendre des mesures pour atteindre notre objectif et nous voulons maintenant réaffirmer notre désir d'éliminer le stress de notre corps.

Nous pouvons sentir le stress s'envoler lorsque nous nous concentrons sur nos fesses.

C'est l'endroit où mon corps est le plus enclin à porter beaucoup de tensions. Je lui accorde donc la même attention qu'à mes cuisses.

Concentrez-vous sur la disparition de votre stress.

Il fond comme un iceberg par une chaude journée d'été.

Dites à vos fesses combien vous aimez que les gens les regardent avec appréciation.

Vous voulez retrouver votre ancienne forme sexy.

Vous aimez avoir un derrière dont vous pouvez être fier.

Vous êtes une équipe et ensemble vous pouvez être à nouveau sexy.

Donnez à vos fesses des mots d'affirmation pendant que vous visualisez la disparition du stress.

Nous voulons ensuite visualiser l'abdomen et le torse.

Vous pouvez les visualiser ensemble ou séparément si vous avez le temps.

Sentez juste l'augmentation du flux sanguin dans votre ventre.

Imaginez que tout ce stress et cette dureté que vous portez dans votre cloche disparaissent.

Vous ne voulez pas que vos organes se sentent écrasés entre vos deux jambes.  
une respiration et un ventre dur.

Relâchez simplement toute tension résiduelle de votre ventre et regardez-la disparaître dans l'éther de l'univers.

Maintenant, cette tension n'est plus qu'un souvenir effacé. Sentez la liberté et la détente dans vos organes. Votre tube digestif est enfin libéré du stress et si paisible. Pour la première fois depuis longtemps, tous ces organes se sentent complètement détendus.

Ils n'ont pas besoin de faire attention au monde extérieur. Ils peuvent se concentrer sur leur travail individuel.

Sentez l'augmentation du flux sanguin vers vos organes, ce qui donne à chacun d'eux l'énergie et les nutriments dont ils ont besoin pour fonctionner de manière optimale.

Visualisez vos intestins et l'ensemble de votre appareil digestif fonctionnant sans problème et sans douleur.

Tout peut désormais fonctionner sans problème, car cette partie de votre corps aide à éliminer davantage de déchets et de toxines.

Imaginez simplement que toute la douleur, le stress et les mauvaises choses soient éliminés de votre corps.

Maintenant, nous voulons nous concentrer sur le haut de notre poitrine.

Imaginez que toutes les tensions disparaissent de votre corps.

Certains d'entre nous portent leur stress et leurs tensions à l'avant du corps, dans cette région.

C'est presque comme porter un sac à dos de stress devant son corps.

Imaginez que ce sac à dos s'efface. Il disparaît.

Sentez l'énergie et la vie dans votre poitrine. N'est-ce pas plus facile de respirer maintenant ?

Nous avons tellement détendu notre corps maintenant.

La moitié inférieure de votre corps devrait se sentir incroyable en ce moment.

Il est temps que votre poitrine ressente la même chose.

Si vous souffrez de brûlures d'estomac ou de reflux acide, concentrez-vous sur votre estomac et votre œsophage.

Sentez votre estomac recevoir assez de sang et travailler parfaitement avec votre œsophage.

Ils forment une équipe.

Laissez tout ce stress interne s'évanouir. C'est un nuage emporté par le vent. Maintenant, il n'y a plus rien.

Aucune pression ou contrainte sur le système.

Il suffit de ressentir ce niveau de liberté et de visualiser ce que sera la vie sans plus jamais avoir de brûlures d'estomac.

Plus nos croyances et nos visualisations sont fortes, plus vite ces pensées et ces visions peuvent devenir réalité.

Pendant que nous nous concentrons sur la poitrine, allons un peu plus loin.

Nous nous concentrons sur notre respiration profonde, mais qu'est-ce que ça fait vraiment ?

Comment se sentent vos poumons ?

Est-ce qu'ils fonctionnent parfaitement ?

Y a-t-il du stress qui a besoin d'être évacué ? Recevez-vous le bon mélange d'oxygène ? Respirez-vous par la bouche ou par le nez en ce moment ? Ressentez chaque respiration comme une chose vivante.

Sentez vos poumons se gonfler lorsque vous inspirez et acceptez l'oxygène vital.

Maintenant, sentez votre corps libérer du dioxyde de carbone dans l'univers.

Tu n'as pas besoin de ça dans ton corps.

Vous la libérez pour donner la vie aux plantes de notre monde. Vous respirez la vie. Et puis vous expirez la vie.

Sentez vos poumons se connecter avec l'univers.

Maintenant, nous pouvons commencer à remonter et à sentir les épaules.

Écoutez vraiment ce qu'ils ressentent et prêtez attention à tout stress résiduel.

Beaucoup d'entre nous portent leur stress dans leurs épaules. C'est pourquoi nous ne pouvons pas se tenir droit.

Nous pouvons sentir le stress nous tirer vers le bas et télescoper nos colonnes vertébrales.

Parfois, un peu de stress peut encore se cacher dans les coins et recoins. Laissez-le disparaître. Laissez-le s'effacer.

Libérez cette tension dans vos épaules.

Vos muscles reçoivent tout le sang dont ils ont besoin et ils se sentent électriques.

Remontez et concentrez-vous sur votre cou.

C'est un autre domaine qui peut devenir très stressant.

Après une longue journée de travail, notre cou peut devenir douloureux, fatigué et tout simplement usé.

Donnez à votre cou une chance de se détendre et de vous dire comment il se sent.

Contractez les muscles de votre cou, puis relâchez-les. Libérez toute cette tension et ce stress d'un seul coup.

Comment se sent votre cou après une dure journée au bureau ?

Laissez votre corps vous dire exactement ce dont il a besoin et écoutez ce message. Concentrez-vous vraiment sur votre cou. Soyez dans ce moment.

Relâchez toute tension restante et préparez-vous à passer au visage.

Votre visage est la partie de votre corps que le monde voit le plus.

Chaque expression est jugée, évaluée et observée. C'est beaucoup de pression. Votre visage travaille tout le temps.

Imaginez que chaque petite partie de votre visage se détend. Relâchez la tension de votre menton. De vos joues. Du contour de vos yeux sur votre front.

Passez quelques secondes à penser à chaque partie de votre visage et aux efforts qu'elle fournit pour vous.

Remerciez vos muscles faciaux d'avoir travaillé si dur et accordez-leur quelques minutes pour se détendre.

Pour s'éloigner de tout leur travail et se reposer.

Personne ne regarde en ce moment, donc c'est normal qu'ils prennent un peu... pause.

Visualisez tout le stress qui quitte votre visage.

Il s'envole en laissant derrière lui la sensation la plus détendue.

Vous êtes si paisible.

Vous flottez dans un ruisseau et tout est parfait. Vous avez réveillé votre corps entier avec votre brossage.

Chaque système est éveillé et prêt pour la journée. Vous pouvez tout accomplir aujourd'hui.

Vous êtes sans limites en cet instant.

Vous avez commencé le processus d'élimination du stress de votre corps.

Le processus a déjà commencé et vous vous sentez bien.

Imaginez ce que vous allez ressentir maintenant que le stress a disparu pour toujours.

Prenez quelques instants pour apprécier à quel point vous vous sentirez bien lorsque ce processus sera terminé.

Maintenant que nous avons terminé la visualisation, vous pouvez ouvrir lentement les yeux et vous asseoir.

Votre rituel du matin est terminé et vous pouvez commencer votre journée.

Tu devrais te sentir bien !

### **Partie 3 : Les relations**

#### ***La solitude détruit la richesse***

Les relations sont si importantes. Lorsque j'étais allongée dans ce lit d'hôpital solitaire, j'aurais donné n'importe quoi pour être entourée de personnes qui se souciaient de moi.

Lorsque nous parlons de relations, cela couvre toutes les formes de connexion entre vous et d'autres humains - de l'amour aux amitiés en passant par les relations professionnelles.

Beaucoup de gens essaient d'avancer en marchant sur la tête de tous ceux qui se trouvent sur leur chemin. Ils voient l'échelle de l'entreprise comme un escalier de victimes et de concurrents piétinés. Mais quand ils atteignent le sommet, ils découvrent qu'ils se sentent très seuls là-haut.

Les personnes qui traitent mal les autres au travail ont tendance à renvoyer cette mauvaise énergie dans toutes leurs relations. Cette mauvaise énergie qu'ils mettent dans leurs relations au travail peut revenir à la maison sous la forme d'un divorce ou d'amitiés perdues.

Le voyage est tout aussi important que la destination. N'oubliez pas. C'est le processus qui est important, pas l'événement final. Et le processus est une question de relations.

### ***Les bonnes personnes obtiennent de grandes récompenses***

L'état d'esprit de la relation est si important. Si vous abordez vos relations comme un mercenaire, c'est ce que vous recevrez en retour de l'univers.

Certaines personnes ne construisent des relations que sur la base de la valeur que ces autres personnes leur offrent. Elles n'investissent pas de temps ni de gentillesse dans les personnes qui leur sont inférieures. Elles traitent les serveurs et les valets comme des déchets et pourtant, elles sont totalement sourdes aux personnes qui peuvent leur obtenir des promotions.

Les gens remarquent la totalité de votre personnalité et l'univers voit certainement votre comportement. La plupart des gens considèrent les relations comme un jeu à somme nulle. Ils n'ont qu'un temps limité à investir dans leurs relations et sont donc extrêmement tactiques. Il n'y a pas de mal à s'entourer de personnes qui sont en avance sur vous dans le voyage. Des gens qui peuvent vous aider à grandir.

Vous ne voulez jamais traiter les gens derrière vous de façon médiocre. Voulez-vous que les personnes qui vous précèdent soient horribles avec vous ? Bien sûr que non.

Il y a cette idée qu'il est difficile de se faire des amis ou qu'il faut faire attention à qui on rend service parce qu'on peut être à court de faveurs, mais c'est faux. Les faveurs sont un muscle. Plus vous l'exercez, plus il se renforce. Vous pouvez utiliser les faveurs pour nouer de nouvelles amitiés étonnantes, quel que soit votre âge.

### ***Comment se faire de nouveaux amis***

Il existe une formule simple pour l'amitié.

Si vous donnez de la valeur aux gens, ils voudront être amis avec vous.

Vous pourriez penser qu'il s'agit d'un acte mercantile. Mais personne ne se plaindra jamais si vous leur dites que vous êtes gentil avec eux parce que vous voulez être ami avec eux.

Commençons par la notion de valeur. La valeur signifie simplement que quelque chose a de la valeur. Il existe des millions de façons de donner de la valeur. La plus importante est l'idée de passer un bon moment. Si vous rencontrez quelqu'un et que vous vous assurez qu'il passe un bon moment, il vous aimera.

Imaginez que vous vous approchez de quelqu'un et que sa première pensée soit : "C'est Sarah. Chaque fois que je suis avec elle, je passe un bon moment." C'est génial.

Vous pouvez également apporter de la valeur en partageant des connaissances ou des ressources.

Imaginons que vous rejoignez un groupe de dégustation de vins pour sortir dans le monde. Vous voulez prendre ces inconnus et les transformer en nouveaux amis, connexions et alliés. Cela fonctionne pour tout nouveau groupe auquel vous participez.

Si vous en savez beaucoup sur le vin, vous pouvez partager des connaissances intéressantes avec les membres de votre groupe de dégustation. Si vous le faites dans l'optique de

partager vos connaissances, ils vous adoreront.

Tu sais que tu peux rencontrer presque tout le monde de nos jours.

Il y a environ dix ans, j'écrivais un court article sur la chanson de Michael Jackson "thriller". Et je me suis dit. La chanson n'est pas si vieille. Je parie que les gars qui ont travaillé sur cette chanson sont toujours là. J'ai trouvé une adresse e-mail pour le batteur qui enseigne maintenant la musique à Los Angeles. Je lui ai envoyé un e-mail. Il m'a répondu de façon vraiment géniale.

Vous pouvez faire quelque chose de similaire. Vous pourriez envoyer un courriel au propriétaire de votre vignoble local et établir une petite connexion. Puis vous invitez tout votre groupe de dégustation de vin à une excursion. Comme ce serait amusant !

Ou disons que vous êtes financièrement à l'aise. Le groupe de dégustation de vins est bien, mais la plupart des vins sont moins chers que votre collection. Apportez une bouteille de votre niveau. Quelque chose que les autres étudiants ne pourraient normalement pas se permettre.

Apportez-le simplement comme une friandise spéciale et laissez tout le monde le goûter et discuter.

Savez-vous à quel point c'est une expérience géniale pour les personnes qui ne peuvent pas s'offrir des trucs chics ? Ils vont vraiment l'apprécier. Voici un secret de la vie :

**Les faveurs sont un muscle.**

Ils ne restent pas dans un bocal sur votre bureau. Plus vous faites de faveurs pour les gens, plus ils voudront les faire pour vous. Ainsi, vous

Vous rencontrez maintenant de nouvelles personnes qui ont un intérêt commun avec vous. Chaque fois que vous rendez service, assurez-vous de le faire sans attente. N'ayez pas d'intentions cachées. C'est ainsi que la plupart des gens gâchent ce processus.

Lors de notre premier jour d'école, nous nous sommes liés d'amitié parce que nous aimions les gens. Pas parce que nous voulions quelque chose d'eux. Fais des faveurs parce que tu veux être bon à faire des faveurs.

Quand j'avais une vingtaine d'années, j'avais un super ami. Il était si pauvre que c'en était fou. Il vivait avec sa mère dans un logement social et elle avait d'énormes problèmes psychiatriques. Il était dans une situation où il ne pouvait pas vraiment s'échapper. Elle avait besoin de lui. Il était coincé. C'était l'un des meilleurs amis que j'ai jamais connu.

Je m'en sortais bien au travail à l'époque. Nous allions tout le temps au cinéma ensemble. Je payais le film et même les collations. (Bien sûr, je ne mangerais jamais une collation au cinéma maintenant !) Je ne me suis jamais attendue à ce qu'il me rembourse ou me doive quelque chose.

Voici pourquoi.

Je voulais quelqu'un avec qui aller au cinéma. Il voulait aller au cinéma. On a tous les deux eu ce qu'on voulait et on s'est éclaté.

Même si j'ai payé pour tous nos voyages, c'est l'un des plus chers

des souvenirs de toute ma vie. Si tu traites les gens de la façon dont tu

Vous voulez être traité, vous pouvez construire un réseau social solide. Vous voulez être entouré de personnes qui veulent passer du temps avec vous.

Vous pouvez faire d'autres types de faveurs faciles. Vous connaissez peut-être un café de jazz extraordinaire qui propose des vins exceptionnels. Le simple fait de parler de cet endroit génial fera que vos nouveaux amis vous aimeront. Ou peut-être connaissez-vous le propriétaire du bar et qu'il laisse votre groupe entrer une fois sans frais d'entrée.

Ces petites choses. Elles sont vraiment petites mais elles signifient tellement pour les gens. Ils se sentent valorisés. Tout ce que vous apportez à la table est un peu de recherche, de connaissance et d'effort.

Creusons un peu plus.

Vous êtes sur le point de goûter un nouveau vin d'un vignoble particulier la semaine prochaine dans votre classe. Vous envoyez donc un courriel au propriétaire du vignoble pour lui en parler. Dites simplement que votre groupe de vinification va organiser une grande séance sur ce vin et demandez-lui s'il a des conseils à vous donner sur les

accords, la décantation, etc. C'est un e-mail très simple et ils répondront probablement parce qu'ils veulent encourager les clients. De plus, ils travaillent dur.

Le broyage dans un vignoble, il y a beaucoup de sueur qui va dans ces raisins. Imaginez que quelqu'un vous envoie un e-mail

pour vous dire que la semaine prochaine, un groupe d'amis se réunit. Ils allaient avoir une réunion. Juste pour discuter de leur appréciation de votre travail ! Vous vous sentiriez vraiment bien à l'intérieur, n'est-ce pas ?

Donc maintenant tu fais quelque chose de bien pour le propriétaire du vignoble. Vous le faites se sentir bien. Et peut-être qu'il vous répondra et vous fera part de ses connaissances d'initié. Ou bien il invite votre groupe à visiter le domaine viticole.

Maintenant ça se transforme en une faveur de votre part à votre groupe. Vous voyez comment votre muscle de faveur ne fait que se renforcer ? Avec un petit groupe de dégustation de vin, quelques bouteilles de vin et quelques e-mails, vous pourriez avoir une douzaine de nouveaux amis !

Et c'est amusant de voir à quel point il est facile de faire passer un bon moment aux gens qui vous entourent. Ce n'est pas malveillant ou tactique. Tout le monde autour de vous passe un bon moment. Alors ils veulent passer plus de temps avec vous. Les liens d'amitié sont nés.

Tout le monde y gagne.

### ***Mesures à prendre en matière de relations***

Il existe quelques mesures clés que vous pouvez prendre dès maintenant pour améliorer la qualité de votre vie et de vos relations.

- Éliminez les personnes négatives et les "vampires d'énergie" de votre vie. Si vous avez un ami qui est totalement déprimant, réfléchissez à la façon dont il nuit à votre vie

émotionnelle. J'avais un ami qui me déprimait à chaque fois que nous sortions ensemble. Lorsque j'ai cessé de le fréquenter, ma dépression a disparu.

- Entourez-vous de gagnants et de positivité. Formez un groupe d'experts. Même si vous n'avez pas encore d'idée précise sur la façon dont vous voulez générer plus d'argent, vous pouvez former un groupe de personnes qui veulent en faire plus et partir de là.
- Méfiez-vous de Facebook. Débranchez les médias sociaux (ou utilisez-les avec parcimonie) et SOYEZ PRÉSENTS dans vos interactions avec les gens. Ne soyez pas une

autre personne qui reste assise à la table dîner à regarder son téléphone. Les interactions en face à face vous apportent beaucoup plus de valeur que les interactions en ligne.

- Respectez la valeur de votre temps et faites-le respecter par les autres. Ce n'est pas parce que les gens peuvent vous joindre 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 en ligne et sur votre téléphone que vous devez leur accorder votre temps chaque fois qu'ils le demandent. Nous reviendrons sur ce point dans la prochaine section. La troisième loi concerne l'importance de votre temps et le fait que vous ne devez jamais laisser les autres le gaspiller.
- Soyez présent dans chaque interaction. Choisissez judicieusement les personnes auxquelles vous accordez votre temps, mais lorsque vous le faites, accordez-leur 100 % de votre attention et de votre concentration.
- Donnez en retour. Par de petits moyens, et par de plus grands moyens lorsque vous avez les ressources financières pour le faire.

## **Partie 4 : La richesse**

### ***La clé pour atteindre la richesse***

C'est probablement la section que vous attendiez. Peut-être même avez-vous sauté directement à cette section. Si c'est le cas, assurez-vous de revenir en arrière et de lire les autres sections après avoir tout absorbé.

Il y a deux éléments clés pour atteindre la richesse : 1 - Recadrer la façon dont vous pensez à l'argent.

2 - Comment vous agissez pour générer de la richesse.

Acceptez le fait que le "chemin sûr vers la sécurité financière" qui existait il y a 30 ans... ou même 15 ans... n'existe plus. Il n'est plus possible de prendre un emploi de bureau, de gravir les échelons de l'entreprise au cours des 30 prochaines années et de prendre sa retraite dans un confort relatif. Le monde a radicalement changé et cela s'est produit **RAPIDEMENT**.

N'oubliez pas que ce type de carrière n'a vraiment duré que moins de 100 ans... et depuis combien de temps l'humanité existe-t-elle ? C'était donc une aberration, vraiment.

Acceptez-le. Acceptez-le. L'Internet vous a donné un tout nouvel ensemble de possibilités... non seulement pour créer une entreprise, mais aussi pour trouver du travail, trouver un nouveau style de vie ou une carrière à l'étranger, ou même trouver la liberté que vous désirez chez vous.

Changer votre façon de penser à l'argent et aux opportunités modernes vous ouvrira tellement de portes. Il existe des milliers de façons de créer des entreprises en ligne de nos

jours. La plupart des gens n'échouent jamais parce qu'ils n'essaient jamais ou parce qu'ils traitent leurs entreprises

comme un passe-temps. Si vous respectez l'argent et que vous vous concentrez sur un seul système, vous pouvez connaître un grand succès.

### ***Évitez l'état d'esprit de pauvreté***

Les riches et les pauvres sont vraiment différents. J'ai passé ma vie à côtoyer des milliardaires et des personnes qui parviennent à peine à gagner leur vie. Au fil de mes expériences, j'ai découvert que la pauvreté est un état d'esprit. Les gens décident qu'ils vivent dans un monde de pénurie et leurs comportements le reflètent.

Je me souviens d'une fois où j'étais avec un de mes amis qui était terriblement riche et qui tentait de flirter avec une fille issue d'un milieu pauvre. Il ne se souciait pas du tout de son milieu. Mais elle était incroyablement grossière avec lui. Si la plupart des hommes finissent avec des femmes du même niveau social, ce n'est pas à cause des hommes. C'est parce que les gens qui ont une mentalité de pauvre n'ont aucune idée de comment se comporter avec les riches.

Comment développe-t-on cet état d'esprit de pénurie ? D'où vient-elle ? Et surtout, comment la changer ?

Si vous retracez les empreintes de la pauvreté, vous constaterez que la pauvreté commence exactement au même

endroit : le choix. Les mauvais choix sont la principale cause de la pauvreté. Je parie que vous connaissez une femme qui a rejeté les "intellos" au lycée pour se retrouver coincée dans un...

un mauvais travail et divorcée avec des enfants avant son trentième anniversaire ? Chaque fois qu'elle rejetait un de ces garçons, c'était un petit papillon dans sa vie. Lâchez-en assez et ils peuvent vous faire dévier complètement de votre route.

Lorsque j'ai mentionné combien il est facile de gagner de l'argent en ligne, votre première pensée a-t-elle été que cela ne s'applique pas à vous ? Que seules les autres personnes peuvent créer une entreprise en ligne ? C'est un signe que vous avez une mauvaise mentalité. C'est une croyance limitative que vous avez créée.

Si vous abordez la richesse comme une grande entreprise pharmaceutique et que vous vous attaquez aux symptômes en négligeant les problèmes, vous ne réussirez pas. Vous vous sentez fatigué ? Prenez cette pilule. Vous voulez perdre du poids ?

Une autre pilule. Les problèmes sont ignorés tandis que les symptômes sont traités dans des cycles catatoniques. Je me suis battu pour ne plus prendre de médicaments pour le cœur parce qu'ils s'attaquaient au symptôme, pas au problème. Le problème était le stress, le manque d'exercice et une mauvaise alimentation. En m'attaquant à la véritable cause du problème, j'ai pu faire disparaître les symptômes.

Vous devez vous concentrer sur le problème réel de l'état d'esprit avant de commencer à essayer des tactiques. Si vous démarrez une entreprise avec un état d'esprit de pauvreté, cette entreprise échouera. Si je réussis aujourd'hui, c'est parce que je sais au fond de moi que tout ce que j'essaie va me

rapporter de l'argent. J'ai cette conviction profonde. C'est l'état d'esprit de ceux qui réussissent.

Traitez-vous les problèmes ou les symptômes ?

Si vous n'êtes pas là où vous voulez être, sachez que vous vous êtes retrouvé dans cette situation à cause de vos croyances. Vos croyances vous ont conduit sur le chemin de votre vie actuelle.

Peut-être avez-vous l'impression que le vous du passé a trahi le vous du présent.

Et tu pourrais avoir raison. À l'école, avez-vous fait des bêtises parce que vous pensiez que l'école était une perte de temps ? C'est une croyance. Cette petite croyance a conduit plus de gens dans la pauvreté que n'importe quoi d'autre.

Si vous changez vos croyances, il en résultera un changement de décisions, et vous finirez par faire des choses différentes dans des circonstances différentes. Si vous commencez à croire que vous pouvez gagner plus d'argent, plus d'argent commencera à se manifester dans votre vie. Si vous croyez que vous êtes capable de courir un kilomètre en moins de quatre minutes, vous devenez alors capable d'y parvenir.

Souvent, c'est le passé qui nous retient. Il est facile de rester coincé au lycée pour toujours. Nous ne pouvons pas laisser le passé derrière nous. On garde nos surnoms enfantins et on croit tout ce que les autres enfants ont dit. Si on vous traitait d'intello au lycée, devez-vous vraiment l'être maintenant ? Nous donnons tellement de pouvoir à des choses qui ne sont rien. Elles sont comme des chuchotements dans le vent.

Les gens ne choisissent pas consciemment d'être pauvres, mais ils prennent des séries de mauvaises décisions basées sur des croyances erronées qui aboutissent à la pauvreté. Tout commence par des croyances, et ces croyances se transforment en un...

une série d'actions. Tant que vous ne vous serez pas libéré de la prison de votre esprit, vous ne pourrez jamais vraiment échapper à la pauvreté.

## **Les lois universelles qui mènent à l'abondance**

Il existe six lois universelles qui mènent à l'abondance.

Apprenez et maîtrisez ces lois et vous deviendrez illimité. La plupart des gens sont piégés dans un état d'esprit de pénurie. C'est l'état d'esprit de la pauvreté. Suivez ces lois pour remplacer cet état d'esprit par l'état d'esprit de ceux qui réussissent et qui sont riches. L'état d'esprit de l'abondance.

### ***Loi 1 : Le pouvoir de l'échec***

L'échec est une bonne chose. Lorsque vous pourrez comprendre et accepter cela, vous aurez maîtrisé la première loi.

Lorsque quelqu'un échoue, la personne qui a l'esprit de pauvreté se moque de lui. Elle se moque de cette personne parce qu'elle a essayé. L'état d'esprit de pauvreté consiste à rabaisser les autres pour que vos propres échecs n'aient pas l'air si graves. Il s'agit de vivre dans un monde de comparaison.

Une personne à l'esprit riche leur demandera ce qu'ils ont appris de leur échec. Elle se concentrera sur l'aspect positif. Ils se concentrent sur le processus plus que sur l'événement.

L'échec est un événement unique sur la route du succès.

Afin d'obtenir une sagesse infinie, vous devez comprendre comment tirer parti de l'échec. Vous pouvez transformer l'échec en succès à condition d'avoir le bon état d'esprit.

Si vous n'échouez pas, vous ne réussirez jamais. Personne ne réussit tout du premier coup. Quand cela arrive, le succès est souvent construit sur une base de chance. Et finalement, l'entreprise entière s'effondre.

Mais il y a une différence avec la perception.

Les gens confondent souvent un revers temporaire avec un échec définitif. Perdre votre emploi ou votre entreprise n'est pas un échec total. Ce sont juste des événements dans le cours de votre vie. J'ai été licencié de plusieurs emplois. Je gagne maintenant plus d'argent et j'ai plus de liberté que toutes les personnes qui m'ont licencié. Je serais horrifié si je devais échanger ma vie avec quelqu'un qui m'a licencié dans ma jeunesse.

Cela fait-il de moi un raté ? Suis-je défini par un seul moment de mon passé ? Bien sûr que non. C'est complètement ridicule.

Un échec en ce moment est juste douloureux parce que vous n'avez pas encore atteint le prochain succès. Vous ne pouvez pas échouer si vous n'abandonnez pas. Lorsque vous avez suffisamment d'échecs, vous finissez par réussir tant que vous apprenez de ces échecs.

C'est quand tout s'écroule qu'on apprend le plus. Parce que nous le devons.

Ne laissez pas le passé prendre le dessus sur vous. Le fait d'être licencié ne devrait avoir aucun pouvoir sur vous, que ce soit il y a quinze minutes ou il y a quinze ans. Le passé ne peut pas affecter votre avenir, sauf si vous le permettez. Ne donnez pas au passé le contrôle de votre avenir. Le passé n'est pas un bon prédicteur de l'avenir. Ce n'est pas parce que vous lancez une pièce de monnaie 10 fois de suite et que vous obtenez face, que cela garantit que ce sera face la prochaine fois.

Les personnes sages apprennent des autres. J'ai vécu sur le canapé de mon ami parce qu'il était millionnaire et que je voulais l'être aussi. Je voulais apprendre à gagner de l'argent, à le gérer et à le comprendre. J'ai appris de ses succès et de ses échecs. Ma vie a été remplie d'une série de mentors qui m'ont appris à construire une entreprise prospère et à concevoir la vie dont j'ai toujours rêvé.

Ne laissez pas un échec dans le passé vous servir d'excuse pour ne pas agir. Si vous essayez et échouez, vous obtiendrez EXACTEMENT le même résultat que si vous n'aviez pas essayé en premier lieu. La seule chose qui pourrait être blessée, ce sont vos émotions. Les home runs ne peuvent pas être frappés depuis les vestiaires. Les risques débilés ont un inconvénient illimité à long terme et un avantage limité à court terme.

Les risques intelligents ont un potentiel de hausse illimité à long terme et un potentiel de baisse limité à court terme.

Il n'y a jamais de timing parfait et attendre "un jour" ne fait que perdre du temps. Je connais tellement de personnes qui veulent passer à l'action mais qui attendent juste le bon moment. Ils me disent tous sur le roman qu'ils n'ont pas encore écrit. Et quand je leur demande pourquoi, ils se mettent sur la défensive et me lancent une douzaine d'excuses pour expliquer que ce n'est pas le bon moment.

N'ayez pas peur de l'échec.

Ne laissez pas la peur de l'échec vous pousser à l'inaction.

## ***Loi 2 : Tamiser la sagesse***

Pour obtenir une sagesse infinie, vous devez comprendre comment tirer parti de la sagesse en diffusant correctement les informations. Certaines personnes n'ont aucune idée de ce qu'il faut faire avec le savoir. Ils se contentent de le prendre et de le ranger sur une étagère quelque part. Ils finissent par l'oublier. Ce savoir s'efface.

Il y a une très grande différence entre les faits et les preuves anecdotiques. Je connais beaucoup de gens qui croient des choses complètement fausses. Ils auraient pu découvrir la réalité en moins de quinze minutes de vérification des faits en ligne.

Récemment, une femme a vu une photo de Steven Spielberg devant un tricératops mort. Le célèbre auteur était très contrarié et a publié un message en ligne expliquant que ce type de chasse devrait être interdit. Elle était bouleversée et n'arrivait pas à croire que ce type de chasse était encore autorisé.

J'espère que vous réalisez maintenant ce que je suis sur le point de dire.

Premièrement, il n'y a aucun tricératops vivant sur la planète en ce moment.

Deuxièmement, c'était une photo du tournage de Jurassic Park. Troisièmement, c'était une photo d'un réalisateur de film devant un robot. Je n'arrive pas à croire que je doive dire ça, mais il s'avère que BEAUCOUP de gens ont été bouleversés en voyant cette photo. Dans le film, l'animal n'est même pas tué avec un fusil, il est malade parce qu'il a mangé la mauvaise plante. Même dans une fiction, l'animal n'est pas chassé ou tué.

C'est juste un peu étonnant pour moi. Mais je vois tout le temps des gens qui citent Twitter comme un fait. C'est plutôt embarrassant quand un journaliste cite un blog ou Twitter comme source. Vous pourriez aussi bien commencer à citer les graffitis que vous voyez dans les toilettes des relais routiers.

C'est tout aussi fiable.

Arrêtez-vous un instant. Arrêtez-vous tout de suite. Cette histoire de tricératops. Tu l'as cru tout de suite ou tu as regardé sur internet pour vérifier les faits ? Je viens de te dire de commencer à le faire. Ne prends pas les choses pour argent comptant. C'est vraiment une histoire vraie mais tu ne devrais pas y croire avant d'avoir vérifié.

C'est comme Ronald Reagan a dit, "**Faites confiance mais vérifiez.**"

Ce sont peut-être les trois mots les plus sages jamais réunis dans la langue anglaise. Ne prenez jamais une décision sérieuse sur la base d'une preuve anecdotique. Je vois des gens le faire tout le temps et cela détruit leur carrière et leur réputation. Une seule source ne suffit pas.

Les personnes qui réussissent sont conscientes d'elles-mêmes et comprennent les préjugés personnels et de confirmation et essaient d'ajuster leur état d'esprit pour garder cela à l'esprit.

Regardez la récente avalanche d'articles dans lesquels un journaliste part à la recherche d'une histoire spécifique et écrit ensuite à son sujet sans double vérification. L'histoire qu'ils trouvent correspond à ce qu'ils s'attendaient à trouver, ils ne vérifient donc pas leurs sources. C'est la raison pour laquelle Rolling Stone est poursuivi en justice par un certain nombre de personnes et a procédé à de nombreux licenciements. Le biais de confirmation a coûté leur emploi à de nombreuses personnes.

Lorsque les gens ne comprennent qu'une partie d'une histoire sans voir l'ensemble du tableau, on obtient l'anarchie. Les gens prennent des décisions qui semblent logiques - jusqu'à ce qu'ils voient l'ensemble du tableau. Ensuite, leurs décisions semblent terribles dans un contexte plus large. Vous devez être une personne qui attend d'avoir tous les faits avant de prendre une décision. C'est la sagesse. La plupart des gens semblent penser qu'ils prennent des décisions logiques, mais une fois qu'ils ont TOUS les faits, leurs décisions semblent idiotes et stupides.

Regardez comment les gens réagissent souvent de manière émotionnelle lorsqu'ils n'ont entendu qu'une moitié de l'histoire. Ils réagissent sous le coup de l'émotion et sont dans la rue pour protester avant d'avoir entendu toutes les preuves. Puis, lorsqu'il y a des preuves qui contredisent leur émotion, ils supposent que c'est faux. Ils ne veulent pas admettre qu'ils ont agi bêtement.

Les 1% du haut de l'échelle n'aiment pas blâmer les autres, ils s'informent et posent les bonnes questions, et si un plan échoue, ils ne blâment pas, mais apprennent. Les 99% aiment blâmer et ne pas apprendre ; ils ne sont ni responsables ni redevables. Les 99 % aiment utiliser le terme "ils" et ont une mentalité de "nous contre eux".

Prenez le temps de séparer les faits de la fiction. Soyez lent à agir. Lorsque vous disposez de toutes les informations, vous pouvez alors prendre des mesures décisives. Prenez le temps de vous assurer que vous connaissez tous les faits avant de vous enfermer dans une décision.

Agissez à partir d'un lieu de sagesse et non d'émotion.

### ***Loi 3 : Temps***

Le temps est la ressource la plus précieuse de l'univers.

Chaque personne ne dispose que d'une certaine quantité de temps dans sa vie. Vous ne pouvez pas acheter plus de temps dans cette vie avec de l'argent. Le temps doit être traité avec révérence et respect. Ne gaspillez pas votre temps ni celui des autres.

Pour vous aligner sur la prospérité, vous devez comprendre l'effet de levier du temps. Vous devez être systématique et efficace. Le simple fait de consacrer soixante minutes par jour à une activité positive peut vous donner des résultats qui durent toute une vie. Si vous consacrez soixante minutes par

jour à l'exercice physique, vous pouvez prolonger votre durée de vie de quarante ans. C'est un excellent compromis que la plupart des gens choisissent de ne pas faire.

Soixante minutes de non-investissement dans votre personne vous donnent simplement de la culpabilité pour toute une vie.

La plupart des Américains regardent QUATRE heures de télévision par jour. Sur ces quatre heures, au moins vingt-cinq pour cent sont des publicités. La personne moyenne passe autant de temps à regarder des publicités qu'elle devrait en passer à faire de l'exercice. C'est l'exemple parfait de la perte de temps.

Le problème quand on regarde la télévision, c'est qu'il n'y a ni début ni fin. On peut facilement s'asseoir et regarder six heures d'affilée sans réfléchir. Cela vous bouffe la vie et vous perdez tellement de temps pour rien.

Lorsque vous préparez une action, prenez le temps de la planifier correctement. Se précipiter dans un projet sans plan prend généralement beaucoup plus de temps qu'une préparation correcte. Ne pas planifier, c'est planifier l'échec. Cette règle s'ajoute à la règle n° 2. Attendez d'avoir les bonnes informations avant de prendre une décision. Cela vous évitera de perdre encore plus de temps.

Apprenez à déléguer efficacement. De nos jours, vous pouvez engager des personnes pour effectuer toutes les tâches que vous pouvez imaginer. Pour créer la couverture d'un livre, il me faudrait des heures et des heures dans Photoshop. Je me débrouille bien, mais pas très bien. Vous pouvez engager un Américain pour environ 750 dollars. Ou vous pouvez engager quelqu'un d'international pour 5 \$. Le produit final sera

exactement le même. Toutes les tâches imaginables peuvent être externalisées maintenant. Il n'y a aucune excuse pour utiliser votre temps de manière inefficace.

Il peut sembler difficile de rédiger un plan de formation pour quelqu'un à suivre. Former quelqu'un pour effectuer une tâche en votre nom peut sembler une proposition risquée.

Vous pouvez simplement enregistrer une vidéo de vous en train d'enseigner la tâche sur votre ordinateur. Vous n'avez pas besoin de rédiger une série d'étapes compliquées. Disons qu'une heure de votre temps vaut 50 \$. C'est ce que vous êtes payé à l'heure. Tout le temps que vous passez sur des tâches qui valent moins d'argent, c'est du temps perdu. Vous pourriez avoir dix personnes travaillant pour vous à 5 \$ de l'heure facilement.

Cela signifie que pour une heure de travail, vous obtenez dix heures de travail. C'est la véritable efficacité. Réfléchissez aux moyens de multiplier votre temps pour obtenir un meilleur rendement. Contentez-vous de ce que vous savez faire, de ce que vous pouvez accomplir rapidement et de ce qui vous rapporte le plus de temps financièrement.

N'investissez pas de temps dans les médias sociaux pour des activités sans intérêt. Qui se soucie de ce que quelqu'un à qui vous n'avez pas parlé depuis sept ans a mangé au déjeuner aujourd'hui ? Les personnes qui réussissent ne perdent pas de temps sur Facebook et Twitter. Ils créent le contenu que les pauvres perdent leur temps à consommer. Ou bien ils font en sorte que les pauvres créent involontairement ce contenu gratuitement. Les riches prennent alors ce contenu gratuit et le revendent au consommateur.

L'exemple parfait est Facebook. L'ensemble du contenu est

créé par les utilisateurs. Toutes les publications, les photos et les mises à jour de statut sont toutes faites par les utilisateurs et données à Facebook gratuitement. Facebook vend ensuite de la publicité et les gens achètent sur Facebook. Ils

gagner de l'argent en vendant quelque chose que les masses fournissent gratuitement sans le savoir. Et ne croyez pas qu'ils sont les seuls. Tout site avec du contenu généré par l'utilisateur fait cela.

Jetez un coup d'oeil à Reddit. Ou Amazon. D'où viennent toutes ces critiques sur Amazon ?

Concentrez-vous sur la gestion réussie du temps, des dossiers, des systèmes et des personnes. Les personnes fauchées n'ont aucune idée de la façon de gérer quoi que ce soit. Ils sont enfermés dans un état d'esprit de pauvreté qui les pousse à utiliser le temps de manière inefficace.

Combien de temps perdez-vous chaque jour à vérifier vos e-mails, encore et encore. Ou à vérifier constamment si vous avez manqué quelque chose sur Facebook ? Arrêtez de faire ça.

Vérifiez vos e-mails une fois par jour au maximum. Cela vous rendra une grande partie de votre temps.

Investissez ce temps nouvellement libéré en vous. Vous pourriez consacrer le temps que vous passiez à regarder la télévision à des cours du soir et devenir avocat ou diplômé d'université en quatre ans. Ou vous pourriez faire quelque chose d'encore plus précieux. Passez votre temps à lire des livres de qualité et à apprendre des choses. La lecture de sites d'information ne compte pas. Ce contenu ne vous rendra pas plus intelligent et ne vous enseignera aucune compétence.

Soyez toujours à la recherche de nouvelles connaissances ou de moyens d'être plus efficace. Vous pouvez toujours vous

améliorer en tant qu'être humain. Les leaders sont des lecteurs.

Vous êtes votre propre université et c'est en agissant que vous apprenez le plus rapidement. Les choses que vous ne savez pas sont dues au fait que vous n'avez jamais essayé. Si vous détestez lire, vous pouvez passer aux livres audio. Vous pouvez transformer ces moments de gaspillage en profit :

- - L'heure des toilettes
- - Temps d'attente
- - Temps d'arrêt de travail
- - Faire de l'exercice
- - Temps de conduite

Traitez votre temps avec le respect qu'il mérite. Ne laissez pas les croyances limitatives vous empêcher d'utiliser votre temps à bon escient. Rien ne vous empêche d'engager des personnes pour des micro-tâches dès maintenant.

#### ***Loi 4 : Le pouvoir de la loi***

L'ensemble du système fiscal a été conçu par les riches pour garder leur argent dans leurs poches. Avez-vous déjà regardé ce que les grandes entreprises paient en impôts ? La plupart des compagnies pétrolières et des candidats à la présidence paient moins que vous.

Ils sont milliardaires et ne paient que quelques centaines de dollars d'impôts par an. Vous pouvez manipuler le système ou vous pouvez le laisser vous manipuler.

Pour vous aligner sur la prospérité, vous devez comprendre le levier juridique. Les riches savent comment protéger leurs

actifs et réduire les risques financiers, fiscaux et litigieux.

passif. Ils savent que la sémantique et les détails techniques font d'énormes différences.

Le citoyen moyen n'a pratiquement aucune connaissance du code des impôts. Même si vous travaillez pour une entreprise, vous pouvez créer votre propre SARL. Vous pouvez ainsi transformer bon nombre de vos dépenses personnelles en dépenses professionnelles.

Saviez-vous que si vous vivez à l'étranger, vous ne devez pas payer d'impôts sur les quatre-vingt mille premiers dollars que vous gagnez ? Ou que vous avez deux mois supplémentaires pour remplir votre déclaration d'impôts. Les États-Unis sont l'un des seuls pays au monde à essayer de vous imposer sur l'argent que vous gagnez en vivant dans un autre pays.

C'est la raison pour laquelle tant de personnes fortunées changent de nationalité. Ils comprennent comment protéger leur richesse.

Si vous voulez gagner et conserver de la richesse, il est nécessaire de comprendre les impôts. Rien d'autre n'affecte votre patrimoine net autant que les impôts, à l'exception peut-être du décès ou du divorce. Connaissez-vous seulement les taux actuels des droits de succession ?

Laissez-moi faire un peu plus simple.

Quelle autre organisation peut prendre 30 % de vos gains nets chaque année ? Ou même 50 % ?

Le refus d'apprendre le fonctionnement des impôts et la manière dont les lois peuvent agir en votre faveur se dressera toujours entre vous et la manifestation de la richesse.

### ***Loi 5 : La richesse***

Laissez-moi vous raconter l'histoire de deux personnes ayant exactement les mêmes compétences.

J'ai un ami qui est un bien meilleur écrivain que moi. J'ai lu un de ses livres et j'ai été instantanément rempli d'une rage jalouse. J'aspire à toujours m'améliorer et il est tout simplement naturellement talentueux. Il passe des mois ou des années à écrire chaque livre. Il sort un livre tous les un à deux ans. Il fait tout le travail lui-même et passe beaucoup d'heures à créer son produit fini.

J'accepte des travaux d'écriture bien payés. J'accepte des projets d'écriture fantôme et j'aide les gens à écrire des autobiographies en permanence. Ce n'est pas glamour, mais c'est un travail bien payé. Il est trop bon pour ce genre de travail. Je prends ensuite l'argent de ces projets et j'engage une équipe d'écrivains pour créer des livres courts que je publie sous différents noms de plume.

Il travaille très dur et crée des livres merveilleux. Il fournit une quantité incroyable d'efforts. Pourtant, je génère entre cinquante et cent fois plus de contenu que lui, chaque année. Avec le temps, cela s'accumule.

Tout son revenu est basé sur son travail. Il consacre un an à un livre et doit ensuite espérer qu'il se vende, sinon il s'avère que l'année entière a été un investissement inutile.

Au lieu de cela, j'ai fait des efforts pour créer un système qui crée de la richesse et des résultats pour moi - les résultats initiaux ont été très lents, mais les résultats sont exponentiels. Il m'a fallu un certain temps pour développer la série de livres que je voulais développer. Pour déterminer quels espaces sont les plus rentables. Cette construction initiale du système a pris du temps, mais mon système est autosuffisant. Je peux prendre l'argent gagné grâce aux livres que j'ai payé quelqu'un d'autre pour écrire. Je peux prendre cet argent et engager quelqu'un d'autre pour écrire un autre livre. L'argent que je gagne continue à travailler pour moi tout le temps. Ce n'est qu'un seul petit microcosme de la façon dont vous pouvez le faire. Vous pouvez investir vos richesses et vos ressources dans des choses qui continuent...

pour se développer et vous faire gagner plus d'argent.  
Les vrais sages investissent dans les technologies génératrices de richesse. Leurs recherches sont axées sur la découverte de nouveaux moyens de créer de la richesse.

La plupart des "bons" conseils financiers sont en fait de très mauvais conseils qui vous sont donnés par des institutions

financières pour que vous leur donniez de l'argent afin de faire des investissements plus risqués pour un retour sur investissement (ROI) plus élevé. Ces institutions prennent votre argent en vous disant d'investir dans des portefeuilles non risqués... afin qu'elles puissent utiliser votre argent comme levier et l'utiliser pour des choses risquées.

La crise financière mondiale en est le parfait exemple.  
Qui a fini par payer pour tous ces investissements risqués ? Ce ne sont pas les riches qui ont souffert. Les pauvres ont remboursé ces dettes par le biais des impôts. Ces renflouements gouvernementaux sont venus directement de la poche des pauvres. Ceux-là mêmes que la crise a le plus blessés.

Les personnes qui réussissent comprennent que la diversification n'est faisable et utilisable que lorsqu'elles disposent de suffisamment de fonds pour la diversification. Sinon, ils ne font que diluer leur chemin vers le succès.

C'est l'une des plus grandes erreurs que font les gens lorsqu'ils essaient de gagner de l'argent en ligne. Ils ont un cas sérieux de "syndrome de l'objet brillant". Ils voient un cours sur la façon de gagner de l'argent sur Facebook. Ils achètent le cours et passent une semaine ou deux à l'essayer. Puis ils voient un cours sur la façon de gagner de l'argent en utilisant LinkedIn, alors ils abandonnent Facebook et passent leur temps sur ce nouveau cours passionnant.

Ils continuent à investir de l'argent dans des projets qu'ils traitent ensuite comme des hobbies. Les personnes qui gagnent de l'argent traitent l'argent avec respect. Si vous avez une feuille de calcul pour suivre ce que vous investissez dans la formation, les sites Web, l'hébergement et tous ces coûts en ligne, alors vous prenez l'argent au sérieux. Faites le suivi de ce que vous dépensez et de ce que vous rapportez.

Les personnes qui traitent les affaires comme un hobby ne

réussissent jamais. Ils pensent qu'ils se diversifient parce qu'ils savent un peu comment faire beaucoup de choses différentes. Maîtrisez une façon de gagner de l'argent avant de passer à la suivante.

m'approchent tout le temps avec de grandes idées pour gagner de l'argent par de nouvelles voies. Mais je leur dis que je ne connais que quelques méthodes pour gagner de l'argent et que je m'en tiens à celles-ci. Il n'y a aucune raison pour moi d'augmenter mon risque.

Les 1% comprennent que les intérêts composés ne sont utiles que lorsque vous avez assez d'argent pour les composer. Sinon, vous ne faites que collecter des centimes et de

la monnaie de poche. Ils ne s'intéressent aux "intérêts composés" que lorsqu'ils ont un million de dollars à composer. Sinon, ils passent littéralement 25 ans de leur vie à gagner suffisamment d'argent pour que cela vaille la peine de composer.

Les intérêts composés sont utilisés par les riches pour payer les factures et non pour créer de la richesse. Les riches gagnent leur argent grâce à leurs systèmes commerciaux, puis placent ensuite l'argent dans des endroits qui accumulent les intérêts composés pour payer les dépenses courantes. Les pauvres essaient d'utiliser les intérêts composés pour s'enrichir ! Le secret est que les intérêts composés ne fonctionnent que lorsque vous êtes réellement riche.

Avant de vous lancer dans une entreprise, vous devez comprendre l'évolutivité. Cette entreprise peut-elle croître de manière exponentielle ? Ou le seul moyen de gagner plus d'argent est-il de consacrer plus de temps à l'entreprise ? Si vous devez consacrer la même quantité d'efforts et de temps à un seul résultat, assurez-vous de le dépenser à bon escient ; ne vous embarrassez pas de choses qui vous demanderont 10

heures de travail pour une tâche qui vous rapportera 100 dollars, ou qui pourront être choisies pour une autre tâche et rapporteront 100 000 dollars.

C'est la différence entre l'ouverture d'un stand de hot-dogs et la création d'une entreprise en ligne. Vous pouvez développer une entreprise en ligne de manière exponentielle. Il n'y a pas de facteurs physiquement limitants. De nombreuses entreprises en ligne sont extensibles à l'infini. Elles peuvent toujours gagner plus d'argent.

Vous pouvez également tirer parti de l'argent emprunté. Il est très important de comprendre la différence entre une bonne et une mauvaise dette - la plupart des gens pensent qu'un prêt automobile est un "actif". C'est même un "actif" selon le bureau des impôts. Mais en réalité, un prêt automobile est une mauvaise dette pour un passif.

Les voitures perdent de l'argent dès le premier jour et leur entretien vous coûte de l'argent. Ce n'est que si la voiture est utilisée à des fins professionnelles et que l'argent qu'elle rapporte l'emporte largement sur les coûts, qu'elle peut être considérée comme un "actif" ; une voiture personnelle est toujours un passif. Une voiture a toujours moins de valeur.

Chaque jour, sa valeur diminue. Vous ne récupérerez jamais l'investissement que vous avez fait dans une voiture.

Faisons encore plus simple :

- Une bonne dette m'aide à gagner de l'argent.
- Les mauvaises dettes drainent mon argent

Vous pouvez utiliser l'argent pour créer de la richesse. C'est l'utilisation correcte de la richesse. Ne dépensez pas d'argent

pour des choses dont vous n'avez pas besoin ou qui vous feront perdre plus d'argent à long terme

## **Loi 6 : Relations**

Pour vous aligner sur la prospérité, vous devez comprendre l'effet de levier des relations.

Qing. Li. Fa. est une ancienne tactique de négociation chinoise. Travaillez d'abord l'angle de l'amitié/de la relation (Qing). Si cela ne marche pas, utilisez l'angle logique (Li) en essayant de les persuader avec des faits. Si cela échoue, vous travaillez l'angle juridique (Fa) en dernier.

Beaucoup de gens dans notre société utilisent la "solution juridique" comme première et unique solution... ce qui entraîne beaucoup de problèmes. Ils s'adressent d'abord aux avocats alors qu'une approche relationnelle aurait permis de résoudre le problème beaucoup plus rapidement et à moindre coût.

Les personnes qui réussissent se mettent en position de rencontrer les bonnes personnes au bon moment. Ils se constituent un réseau et participent à des événements ou rejoignent des forums. Ils s'entourent de personnes partageant les mêmes idées qu'eux et qui sont sur le même chemin qu'eux. Des gens qui peuvent les aider et qu'ils peuvent aider en retour.

Les personnes qui ont l'esprit de pauvreté essaient d'obtenir le plus possible de l'autre personne dans un marché. Même s'ils obtiennent le marché qu'ils veulent, ils se sont fait un ennemi pour la vie. Quelqu'un qui attend et guette le bon moment pour prendre sa revanche.

Lorsque les personnes qui réussissent se créent un réseau et

négocient des accords, elles recherchent une situation gagnant- gagnant, sinon elles ne négocient pas d'accord - point final.  
Ils préféreraient qu'on profite un peu d'eux pour garder la

la paix plutôt que de se chamailler pour de petites choses. Cela peut entraîner du ressentiment, mais ils savent qu'en fin de compte, cela les aidera à atteindre leur objectif plus rapidement.

Ils font tellement plus de travail que leurs partenaires commerciaux savent qu'il serait impossible de les remplacer. Ils ne pensent pas en termes de quantité de travail que je devrais faire pour mon salaire. Ils pensent en termes de si je fais un excellent travail et si je finis par travailler gratuitement, est-ce que cela m'aidera à atteindre mon objectif plus rapidement. Si oui, c'est génial. Dans le cas contraire, ils ont appris qui est là pour profiter d'eux et auront plus d'expérience la prochaine fois.

Rappelez-vous que les faveurs sont un muscle, pas un pot.

Vous ne collectez pas les faveurs qui vous sont dues comme des dettes. Faites des faveurs gratuitement pour les gens qui vous entourent. Si vous pouvez aider quelqu'un, faites-le. Vous ne savez jamais comment cette faveur peut vous revenir de manière positive.

## ***Mesures immédiates pour la richesse***

Il est temps de prendre des mesures spécifiques et réalisables pour manifester la richesse dans votre vie.

Lorsque vous planifiez vos prochaines étapes de création de richesse, commencez par vous concentrer sur l'**effectuation**,

c'est-à-dire sur le nombre de personnes que vous touchez ou impactez. Il peut s'agir de l'échelle ou de la magnitude.

Vous pouvez sauver la vie d'une personne ou aider des milliers de personnes à se sentir bien. Dans le premier cas, il s'agit d'ampleur, dans le second, d'échelle. Sur combien de personnes avez-vous un effet ou un impact en ce moment ? Comment pouvez-vous augmenter ce nombre ?

La **loi de l'effectuation** stipule que plus vous affectez ou touchez de vies, que ce soit en termes d'échelle ou de magnitude, plus vous serez riche. Plus votre impact sur l'univers est grand, plus le retour sur investissement est important. Plus vous touchez de personnes, plus vous pouvez générer de la richesse.

L'échelle se traduit par les "unités vendues" de notre variable de profit dans notre équation de richesse. L'ampleur se traduit par le "profit unitaire" de notre variable de profit dans notre équation de création de richesse.

Je sais que cela semble trop technique, alors laissez-moi essayer de le simplifier. Disons que vous écrivez un livre sur la façon de nager. Vous pouvez vendre des milliers de livres sur la natation pour une petite somme d'argent. Vous prenez ce volume élevé et le multipliez par le faible prix du livre pour voir combien d'argent vous gagnez.

Vous êtes maintenant connu dans le monde entier comme un expert en natation. Les gens peuvent donc vous engager pour des leçons de natation privées. Ces leçons sont très chères car votre temps est très précieux. Vous ne vendez donc que quelques leçons par mois, mais chaque leçon est très chère.

Maintenant, vous avez un faible volume multiplié par le prix élevé d'une seule leçon et cela détermine combien d'argent vous gagnez.

La loi de l'attraction n'est pas une loi, mais une théorie. La loi de l'effet est absolue et fonctionne indépendamment de toute feuille de route. Toutes les lignées de la richesse créée par soi-même remontent à la loi de l'effet. Vous ne pouvez pas créer une grande richesse sans échelle ou sans ampleur.

Personne ne devient riche en sentant une petite quantité d'un article bon marché.

Le caractère absolu de la loi de l'effet provient de l'accès et du contrôle directs (vous êtes un athlète professionnel) par rapport à l'accès indirect (vous êtes l'agent de cet athlète).

L'athlète gagne plus d'argent directement (magnitude) mais l'agent représente de nombreux athlètes (échelle).

Pour gagner des millions, vous devez servir des millions à l'échelle ou quelques-uns à l'échelle.

Il existe plusieurs modèles d'entreprise différents dont tous les livres sur la création de richesse parlent. Analysons chaque modèle d'entreprise en termes d'évolution, d'ampleur, d'effet de levier sur le temps et les personnes, de capital requis pour le démarrage et de temps nécessaire pour commencer à gagner beaucoup d'argent. Ces cinq facteurs vous permettent de déterminer si une entreprise vaut votre temps, votre énergie et vos ressources financières.

## **Immobilier**

La plupart des formules de création de richesse qui parlent de l'immobilier sont axées sur l'idée d'acheter et de vendre des

biens immobiliers. Il existe différentes façons de procéder, mais le principe de base est le suivant : acheter...

bas, vendre haut. Le premier problème est l'évolution. Il est extrêmement difficile de faire évoluer cette activité car vous ne pouvez contrôler qu'un nombre limité de propriétés à la fois. C'est un business basé sur la magnitude. J'ai un ami qui est un flipper sérieux. Il travaille incroyablement dur et dans sa meilleure année, il a transformé vingt-cinq propriétés. C'est de la magnitude, pas de l'échelle.

Pouvez-vous tirer parti du temps et des autres personnes pour construire votre entreprise en votre nom ? La plupart des modèles immobiliers reposent sur l'idée d'améliorer la propriété entre le moment où vous l'achetez et celui où vous la vendez. Cela signifie la construction. Soit vous le faites vous-même, soit vous payez d'autres personnes pour le faire. La nature de l'activité fait que vous devez généralement faire les deux. Vous devez payer des salaires élevés à vos ouvriers et vous devez contrôler personnellement et quotidiennement le projet. Sinon, vous recevrez un travail de mauvaise qualité ou serez surfacturé.

Il faut beaucoup de capital pour se lancer dans cette activité.

Vous devez avoir suffisamment d'argent pour acheter la première propriété. En ce moment, vous vous dites peut-être qu'il existe des moyens d'acheter une maison sans apport personnel. Laissez-moi vous dire ceci. Si vous n'avez pas les moyens d'acheter la maison et que vous devez la revendre avant la fin des quatre-vingt-dix jours du prêt sans apport personnel, ne vous lancez pas dans cette activité. Cela signifie que s'il y a un seul retard de construction, un problème avec un inspecteur ou si vous ne trouvez tout simplement pas d'acheteur, vous

serez DESTROYÉ.

Je connais beaucoup de gens qui ont travaillé dans le secteur foncier et même si tout va bien pendant un certain temps, le marché finit par s'effondrer.

crashes. Tous les dix ans environ, la valeur des propriétés aux États-Unis s'effondre. Tous ces flippers qui ont dix propriétés qu'ils essaient de vendre finissent par perdre leur maison. Cela arrive tout le temps.

Gagner beaucoup d'argent dans l'immobilier prend beaucoup de temps. Je sais que vous entendez beaucoup de promesses. Ces info publicités sont diffusées depuis les années 1980. Je n'ai jamais rencontré quelqu'un qui s'est lancé dans l'immobilier sans argent et qui est devenu millionnaire en un an. Et je connais BEAUCOUP de millionnaires.

### **Systemes informatiques et logiciels**

Avant même d'aborder nos cinq grandes questions, laissez-moi vous dire que je déteste ce métier. Chaque fois que j'ai travaillé avec un programmeur ou un développeur, je l'ai regretté. Ils facturent toujours trop, livrent leurs produits en retard et vous laissent en plan. J'ai essayé tous les formats commerciaux possibles pour les logiciels - payer le développeur à l'avance, le payer à la fin du projet, le payer à chaque étape et même avec une participation aux bénéfices. À moins que vous ne fabriquiez le logiciel vous-même, je vous suggère de rester aussi loin que possible de ce secteur.

Même si vous réussissez à mettre un logiciel sur le marché, les maux de tête ne font que commencer. Vous devez constamment mettre à jour votre logiciel pour qu'il continue à fonctionner. Vous aurez toujours d'énormes problèmes de support technique. Si vous vendez un logiciel à un prix initial

unique qui nécessite une maintenance quelconque, vous devez continuer à générer des revenus.

de nouvelles ventes pour maintenir le logiciel que vous avez déjà vendu. C'est un cauchemar.

Il y a des points positifs. Si vous créez une bonne application pour téléphone intelligent ou un logiciel que beaucoup de gens utilisent, il peut devenir très évolutif. Nous entendons tous parler de ces entreprises d'applications qui se vendent à des centaines de millions de dollars. Il est très difficile de se lancer dans le jeu de l'ampleur avec un logiciel, à moins de créer quelque chose d'extrêmement personnalisé.

La principale façon d'optimiser le temps et les ressources humaines est d'engager d'autres personnes pour créer votre code. Mais comme je l'ai déjà dit, il s'agit d'une activité extrêmement aléatoire. La plupart de ces développeurs essaieront juste de faire quelque chose d'assez bon pour vous dépasser, mais pas quelque chose d'assez robuste pour survivre à un lancement. À moins que vous n'ayez une équipe technique salariée à plein temps, attendez-vous à beaucoup de douleurs de croissance.

Le capital initial dépend de vos capacités. Si vous pouvez créer le logiciel vous-même, vous n'avez pas besoin de beaucoup de capital pour démarrer. Mais si vous faites appel à

d'autres personnes pour concevoir votre logiciel, attendez-vous à devoir déboursier BEAUCOUP de capital. Prenez votre estimation initiale et multipliez-la par cinq. C'est ce que vous coûtera le logiciel.

Il est maintenant possible de gagner beaucoup d'argent avec

un excellent logiciel. Trouvez un besoin et répondez-y. Trouvez un endroit où l'automatisation peut aider beaucoup de gens et vous pouvez devenir très prospère. Mais la plupart des entreprises de logiciels ont du mal. Ce n'est pas parce que

Si vous avez une idée de logiciel géniale, cela ne signifie pas que vous serez capable d'en avoir une deuxième. La mise de fonds initiale est énorme et les chances de succès sont extrêmement faibles.

## **STOCKS**

Connaissez-vous quelqu'un qui a perdu sa chemise à la bourse ? C'est le cas de la majorité des gens. Il existe deux types de personnes qui gagnent généralement de l'argent en bourse : les très riches et les maniaques. Si vous êtes déjà très riche, c'est très bien, mais si ce n'est pas le cas, voyons comment un maniaque peut gagner de l'argent.

Cette activité a à la fois une échelle et une ampleur. Vous pouvez acheter quelques actions extrêmement chères ou une multitude d'actions cotées en cents. Il s'agit d'une activité à haut risque où le fait de manquer un seul jour peut vous détruire financièrement. Le jour où vous partez au lac avec votre famille est le jour où quelque chose de terrible se produit dans la société dans laquelle vous avez investi. Pendant que tout le monde se retire de cette action, vous êtes au lac. À votre retour, 99 % de votre patrimoine a disparu.

Pour réussir dans le domaine des actions, vous devez faire tout le travail vous-même. Vous ne pouvez pas faire appel à un courtier ou engager quelqu'un d'autre. Il faut que ce soit vous. Vous devez vous asseoir devant un ordinateur au moins dix heures par jour pour moudre. Vous devez étudier perpétuellement les graphiques linéaires. Il faut beaucoup de

capital pour se lancer dans cette activité et tout le capital est à risque dès le premier jour. Il faut des années pour faire grandir une petite

d'investir dans quoi que ce soit de sérieux. C'est une entreprise à très haut risque et à faible récompense.

## **Marketing multi-niveaux**

C'est un business brutal. La seule façon de gagner de l'argent est de tirer parti de toutes vos relations. Personne ne gagne de l'argent en bas de l'échelle. Vous devez être au sommet de la tour avec un tas de gens en dessous de vous ou vous ne gagnez rien. Cette activité n'a pas d'ampleur. Il n'y a pas de MLM à prix élevé.

Il s'agit de vendre de gros volumes de produits bon marché.

Je ne connais personne qui a commencé pauvrement et est devenu riche en rejoignant une MLM. Tous ceux que j'ai rencontrés n'ont pas gagné d'argent et ont fini par abandonner. Mais ce ne sont que des preuves anecdotiques. Vous pouvez sortir et faire vos propres recherches. Mais combien de MLM existent encore après cinq ans ? La plupart d'entre elles apparaissent, restent en activité pendant deux ou trois ans, puis disparaissent pour une raison ou une autre.

Vous devez passer beaucoup de temps à développer votre entreprise et à tirer parti de vos amitiés. Vous devez les convaincre de sortir et de vendre des produits tout comme vous essayez de le faire. Donc non seulement vous essayez de créer des clients, mais vous essayez vraiment de vous répliquer. Créer des gens qui veulent sortir et vendre exactement la même chose que vous. Habituellement, quand quelqu'un que je connais rejoint une MLM, tous ses amis disparaissent jusqu'à ce qu'il abandonne.

Le capital nécessaire pour démarrer est généralement ce que vous pouvez à peine vous permettre. J'ai vu ces entreprises dans les quartiers pauvres

où il ne coûte que vingt dollars pour s'engager et j'en ai vu où il faut payer des milliers pour s'engager. Cela se passe généralement comme ça.

Combien ça coûte de s'inscrire ?

MLM MONSTER : Combien d'argent reste-t-il sur votre carte de crédit ?

Parce qu'il se trouve que c'est exactement ce qu'il coûte !

Réussir en MLM prend des années. Si vous avez une chance folle, vous pouvez commencer à gagner de l'argent décent en une décennie. Les chances sont extrêmement faibles et vous perdrez probablement tous vos amis. Mais la possibilité, aussi infime soit-elle, existe.

## **ACTIVITÉ PHYSIQUE**

L'idée de tenir un magasin et d'avoir des gens qui viennent vous voir et qui achètent des choses tout le temps semble vraiment amusante. Je rêvais de ça. Jusqu'à ce que je fasse de vraies recherches. L'entreprise moyenne de briques et de mortier cherche à faire un rendement de 3 à 5 % par an. Donc si vous investissez 100 000 \$, attendez-vous à récupérer 5 000 \$ à la fin de l'année. Rien que cela vous donne probablement envie de passer à la section suivante.

Il n'y a pas d'évolutivité dans une entreprise physique à court terme. La seule façon d'évoluer est d'ouvrir de nouveaux sites. Et si vous le faites trop vite, le deuxième site peut mettre le premier en faillite. Ce n'est pas non plus une activité de grande

envergure en général. Vous vendez beaucoup d'articles qui ne sont pas extrêmement chers. Mais votre évolutivité est limitée par la taille physique de votre magasin. La seule façon de

avoir une entreprise de magnitude est si vous vendez des articles de luxe, comme des super voitures ou des robes de couture.

Pour gérer un magasin, il faut que quelqu'un soit présent à chaque minute d'ouverture du magasin. Cela signifie que vous devez être présent en permanence ou que vous devez engager des personnes pour être présentes en permanence. Si vous commencez par n'avoir que du personnel présent en permanence, attendez-vous à faire faillite. Il faut beaucoup de temps pour développer une entreprise jusqu'à ce qu'un directeur puisse la gérer pendant que vous êtes absent en permanence.

Il faut beaucoup d'heures de travail pour gérer une entreprise physique. Il faut généralement plusieurs employés sur place à tout moment.

Le capital nécessaire pour démarrer est très élevé. Vous devez signer un bail pour un emplacement. Vous devez aménager l'endroit pour qu'il ressemble à votre magasin de rêve. Vous devez remplir l'emplacement avec du stock. Vous devez embaucher du personnel et le payer avant même de vendre quoi que ce soit. Il faut beaucoup de temps pour gagner beaucoup d'argent avec un magasin.

Il y a aussi beaucoup de risques. Si quelqu'un tombe dans votre magasin et vous poursuit en justice, vous serez détruit. Si vous ne faites pas de publicité correcte, vous n'aurez aucun client. Si vous ne parvenez pas à vendre votre marchandise,

vous vous retrouvez dans un local rempli de déchets pour lesquels vous avez payé beaucoup d'argent.

Une entreprise physique est le modèle d'entreprise le plus risqué et le moins rémunérateur de tous.

## **COMMERCE EN LIGNE**

Vous pouvez probablement déjà dire que c'est le meilleur modèle d'entreprise. Il présente le risque le plus faible et la possibilité de récompense la plus élevée. Pour autant que vous soyez un investisseur responsable et discipliné. Les entreprises en ligne sont extensibles à l'infini. Vous pouvez vendre une quantité illimitée de votre produit numérique. Vous pouvez vendre le même livre téléchargeable des millions de fois.

Et l'ampleur ? Vous pouvez construire une activité en ligne qui a la forme d'une pyramide. Au bas de la pyramide, vous avez des livres et des vidéos que vous vendez à bas prix mais en grande quantité. Au sommet, vous vendez des places dans un mastermind ou un coaching individuel à un prix très élevé. Le coaching privé donne de l'ampleur.

Il s'agit de l'activité la plus simple où vous pouvez tirer parti du temps et des personnes. Vous pouvez engager des personnes à l'étranger pour faire tout le travail pour une fraction du prix de revente de ce travail. Vous pouvez demander à des gens de faire des micro-tâches pour quelques dollars. Ces tâches se transforment en une véritable entreprise. Lorsque la machine est correctement assemblée, vous pouvez faire tourner votre entreprise avec une heure de votre temps par jour.

Vous vérifiez juste les chiffres tous les jours. Assurez-vous qu'il sort plus d'argent de la machine que vous n'en avez mis. Assurez-vous que tout le monde fait son travail et à temps. Puis retournez vivre votre vie. Vous pensez vraiment que je passe

huit heures par jour devant un ordinateur portable ?

Vous pouvez créer une entreprise en ligne prospère pour moins de cent dollars. Aucun autre modèle commercial ne peut être lancé à un prix aussi bas. L'investissement initial en capital nécessaire est si faible. Si vous êtes économe, vous pouvez commencer petit et construire lentement en utilisant vos propres bénéfices mois après mois.

Ma première entreprise a gagné près de trois quarts de million de dollars au cours de sa deuxième année. Le lancement de cette entreprise m'a coûté 500 dollars. Je sais donc avec certitude que vous pouvez gagner beaucoup d'argent rapidement.

Il n'y a pas de meilleur modèle d'entreprise au monde actuellement que de gagner de l'argent en ligne. Il vous permet d'apporter une grande richesse, il offre plus de liberté que tout autre modèle d'entreprise et il vous permet de consacrer votre temps précieux aux relations plutôt qu'au travail.