


MINDSET D'ATHLÈTE ENTREPRENEUR : GUIDE COMPLET

Les 4 éléments d'un
cerveau entrepreneur
aligné vers le succès





Si tu es ici, c'est sans doute parce que tu veux devenir un **entrepreneur accompli qui progresse avec clarté et célèbre ses succès.**

En tant qu'entrepreneur, solo-preneur, coach ou thérapeute créatif et ambitieux, tu débordes d'idées et de projets. Mais parfois, tu te sens éparpillé, manquant de clarté et de constance et tu luttas pour rester motivé.

Tu as peut-être l'impression de ne pas être à ton plein potentiel et tu ne sais pas par où commencer pour y arriver...

Être discipliné jour après jour et savoir exactement quelles sont les actions à faire devient de plus en plus difficile quand la charge de travail et la charge mentale sont saturées.

Vivre de ta passion peut devenir stressant et épuisant.

Et tu aspiras à ce style de vie équilibré, passionnant, riche et aligné avec ta définition du succès.

Tu aimerais que ça t'arrive à toi aussi. Si seulement tu savais comment !

Imagine si le seul obstacle entre toi et ton succès résidait simplement dans la façon dont tu **entraînais ton cerveau d'affaires?**



QUI SUIS-JE POUR TE PARLER DE CLARTÉ ET DE FOCUS ?

Suite à un accident de la route et une sévère commotion, je perdais l'usage de mes facultés cognitives. Au même moment, je perdais mon emploi et dans l'espace de quelques semaines, je découvrais une masse sur mon sein droit et mon amoureux quittait pour retourner dans son pays, l'Angleterre. **Face à l'adversité sur tous les fronts, je n'arrivais plus à me définir et j'étais perdu...**

QUAND L'ADVERSITÉ DEVIENT UNE OPPORTUNITÉ

C'est durant cette période difficile que j'ai développé une saine obsession pour le cerveau, marquant ainsi le début de ma passion pour la neuroscience !

J'avais du temps et de l'argent (merci package de départ). J'ai dévoré les ouvrages des plus grands auteurs sur la science du cerveau qui m'ont amené à compléter une formation au MIT en "Neuroscience for Business". Actuellement, je **poursuis un doctorat** avec un sujet de recherche qui explore le lien entre les outils basés sur la neuroscience et le succès des programmes de coaching.

Et tu sais quoi ? Je vis aussi avec un TDAH ! Ma commotion, mon épuisement professionnel et le TDAH m'ont poussé à développer des outils et des stratégies initialement pour moi-même, que j'ai ensuite intégrés à ma pratique de coaching pour en faire bénéficier les centaines de clients que j'ai accompagnés à ce jour. J'ai testé ces outils et stratégies, assurant leur efficacité et leur valeur.

**ET JE TE PARTAGE ICI DES EXERCICES POUR
ENTRAINER TON CERVEAUPRENEUR, LE MUSCLE
LE PLUS IMPORTANT EN AFFAIRES.**



**Nos résultats de demain,
sont la somme de nos
actions d'aujourd'hui.**

FACTEURS DE SUCCÈS

1

Pleine Conscience

Prendre conscience de nos forces et de nos défis. Être ouvert à la critique constructive. Être à l'écoute des autres. Demander de la rétroaction. Réfléchir sur ses actions et ses décisions. Sans la prise de conscience, il est impossible de changer ses résultats.

2

Répétition

Pour obtenir des résultats et muscler ta réussite, tu devras répéter les exercices plusieurs fois avant d'obtenir des résultats. Ta discipline et ta motivation seront importantes pour garder la constance. Plus tu t'entraînes, plus rapides seront les changements.

3

Entourage

Être entouré de gens qui partagent les mêmes valeurs et un but commun est un puissant accélérateur. Cela augmente la motivation et la discipline. Ta communauté devient ton meilleur partenaire d'imputabilité.

**Rejoins ma communauté afin d'optimiser ton cerveau
entrepreneurial et booster ta motivation**

 [@Braintrepreneurnation](https://www.facebook.com/Braintrepreneurnation)



LES FACTEURS D'ÉCHECS

1

L'impatience

Si tu es un entrepreneur ambitieux, tu aimes probablement que les choses avancent rapidement. Dans un entraînement, les résultats prennent du temps. La patience est de mise pour savourer le fruit de ton travail.

2

Donner raison à tes émotions

Ne te laisse pas définir par une mauvaise journée ou un relâchement dans ton entraînement. Ta culpabilité, ta frustration ou tes inquiétudes ne feront que ralentir ta progression.

3

Te surcharger encore PLUS

Commencer l'entraînement de ton cerveaupreneur va te demander entre 5 à 20 minutes par jour selon tes objectifs. Si tu ajoutes ce temps à ton horaire déjà chargé, tu vas abandonner rapidement. Tu dois FAIRE de la PLACE avant tout.

Rejoins mon groupe afin de partager tes bons coups et tes défis avec une communauté qui te comprends



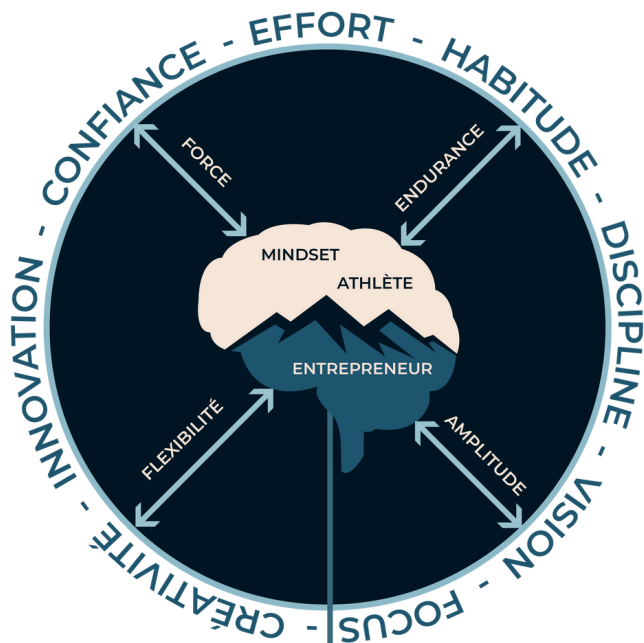
[@Braitrepreneurnation](#)

MINDSET DE L'ATHLÈTE ENTREPRENEUR

Pour maximiser le potentiel de ton cerveauneur, il est essentiel de développer ton mindset d'athlète entrepreneurial. C'est la base pour :

- Avoir une ligne directrice claire et facile à suivre
- Obtenir des résultats plus rapidement que jamais
- Connaître les actions que tu dois faire au quotidien et garder le cap
- Te sentir satisfait d'avoir effectué les actions payantes

Et avec mon expérience, je peux te garantir que le secret de la réussite réside dans l'entraînement de ton cerveau.



CLARTÉ
PRODUCTIVITÉ
MOTIVATION
RÉSULTATS

PRÊT POUR L'ENTRAÎNEMENT ?

01

LA FORCE

Apprendre à dire non aux possibilités qui te dévient de ta route.

La première étape pour t'appuyer dans la prise de décision et dire NON plus souvent que tu ne dis OUI, est de distinguer les possibilités des opportunités.

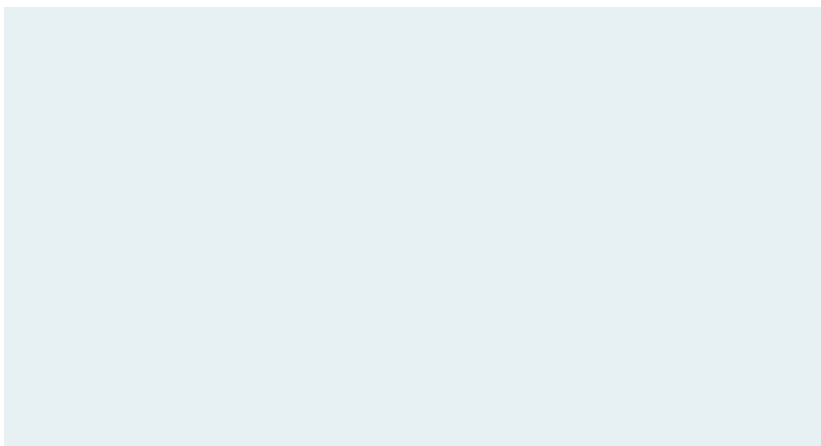
Une possibilité :

C'est une option qui répond à un besoin, mais qui ne répond pas à ta vision à long terme ou à ton plan d'action actuel.

Une opportunité :

C'est une option qui est alignée avec ta vision à long terme, qui peut s'intégrer ou supporter ton plan d'action actuel et qui t'amènera plus rapidement à réaliser tes objectifs.

La prochaine fois que tu es face à une décision et tu te demandes s'il s'agit d'une opportunité ou d'une possibilité, pose-toi les question suivantes :



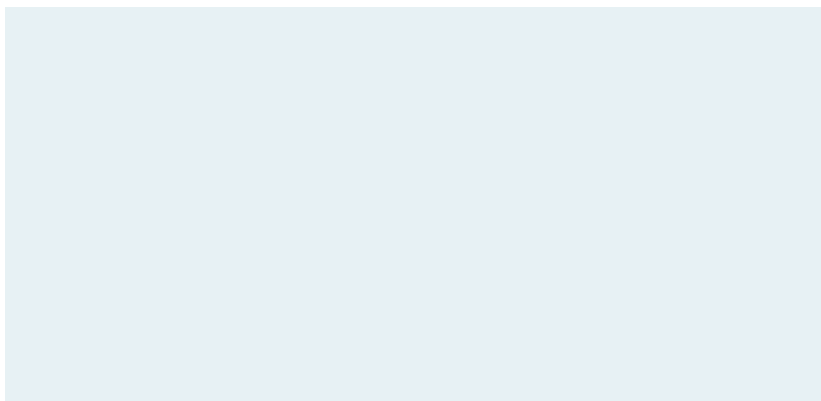
01

LA FORCE

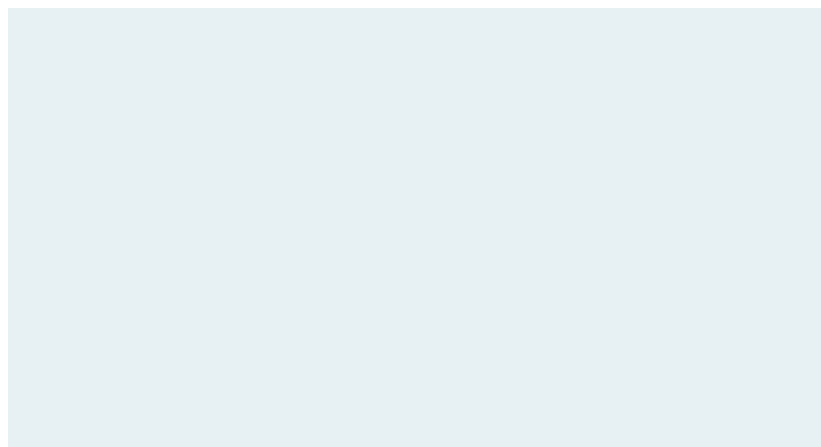
Apprendre à dire non aux possibilités qui te dévient de ta route.

Défi : Prendre un moment de réflexion avant d'accepter un projet, un client ou un partenariat.

À quoi as-tu de la difficulté à dire non professionnellement :



Quel.s moyen.s peux-tu mettre en place pour t'aider à dire non?



02 L'AMPLITUDE

Toujours considérer le but ultime

Afin de progresser, il est essentiel de se fixer un objectif ambitieux, un but ultime qui paraît presque inatteignable. Le cerveau est remarquablement conçu pour agir en arrière-plan afin de concrétiser ce que tu lui demandes consciemment.

Comment définir un objectif ambitieux qui reflète tes aspirations profondes et ta vision du succès ? Voici quelques conseils pour t'aider dans ta réflexion :

- Assure-toi qu'il soit simple et concis.
- Vise quelque chose qui semble hors de portée.
- Veille à ce qu'il soit en harmonie avec tes valeurs et tes aspirations.
- Mets de côté les contraintes et la réalité actuelle.

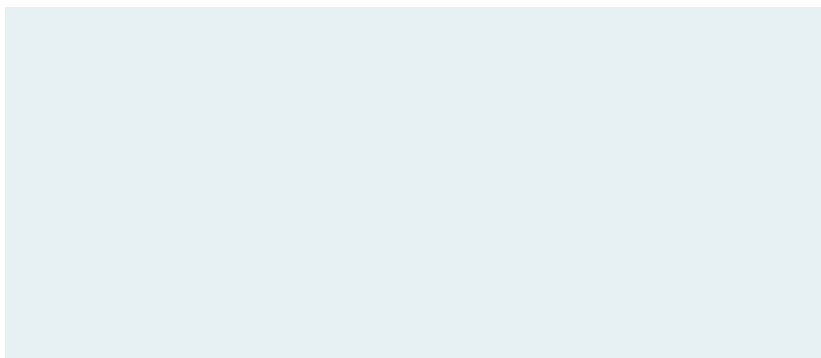


02 L'AMPLITUDE

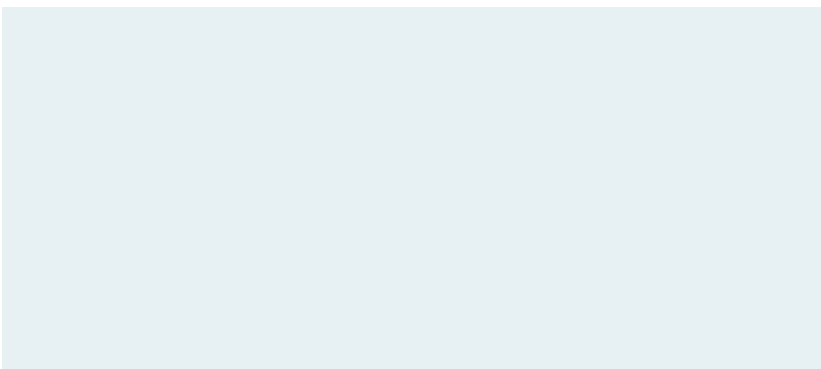
Toujours considérer le but ultime

Voici quelques questions pour t'aider à approfondir ta réflexion

Quelle est ta vision à long terme pour toi et ton entreprise sur
une période de 10 à 30 ans ?



Qu'est-ce qui te passionne le plus ?

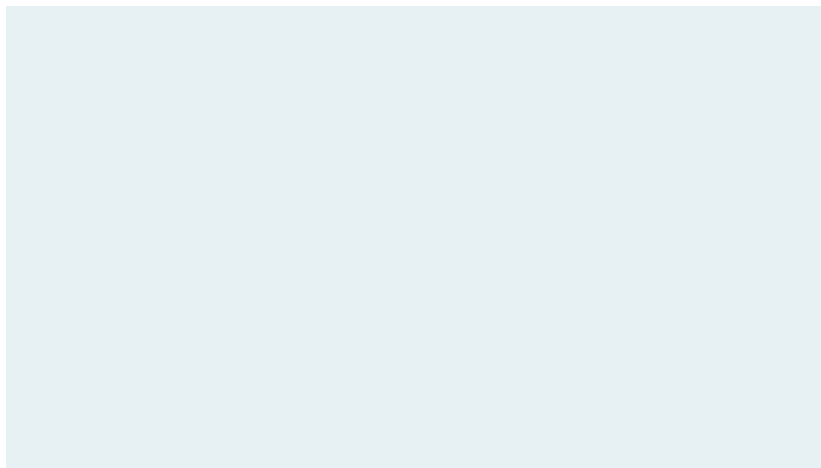




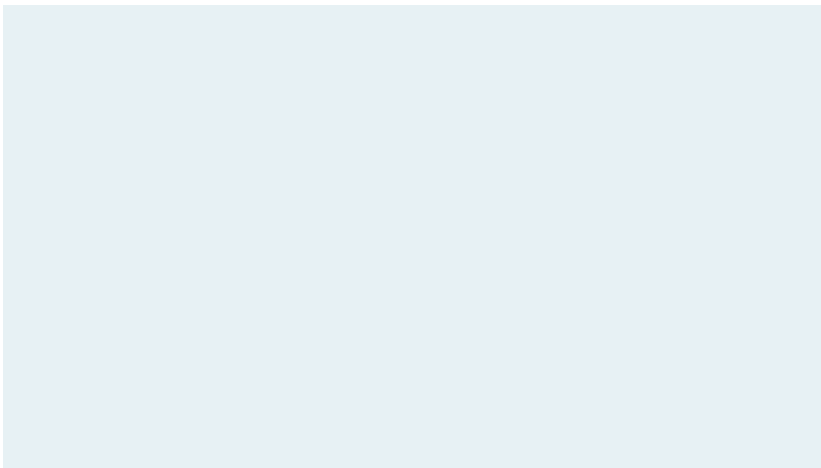
02 L'AMPLITUDE

Toujours considérer le but ultime

Dans quels domaines es-tu le plus engagé et motivé ?



Quel impact souhaites-tu laisser sur le monde ou sur les personnes que tu soutiens?



03 LA FLEXIBILITÉ

S'adapter et stimuler sa créativité

Repérer les occasions où vous prononcez/pensez les phrases ci-dessous :

- Ils ne comprennent rien !
- Je suis le seul à pouvoir faire ce que je fais.
- J'ai beau me questionner, je ne vois aucune autre façon de faire.

Ensuite, interrogez-vous sur la manière dont vous pouvez changer votre perspective.

3 ASTUCES POUR AMÉLIORER TA FLEXIBILITÉ MENTALE

- Modifier ton environnement de travail. Essaie de travailler dans un café, à la bibliothèque ou dans un espace de coworking pour une journée.
- Faire quelque chose de nouveau : modifie un ingrédient dans une recette que tu connais par cœur ou emprunte un autre chemin pour aller faire tes courses.
- Avant de prendre une décision, consulte au moins 4 personnes pour avoir différents points de vue.

04 L'ENDURANCE

Remplir sa réserve mentale

DÉVELOPPER SON ENDURANCE IMPLIQUE L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES DE VIE POUR MAINTENIR UN NIVEAU D'ÉNERGIE COGNITIF ÉLEVÉ.

Pour nourrir efficacement ton cerveau, veille à l'alimenter, l'oxygéner, l'hydrater et le reposer. C'est une façon simple et efficace de générer plus de neuroplasticité, l'élément clé pour améliorer ta santé cognitive.

Voici une liste de nouvelles habitudes à intégrer à ton quotidien.

Choisis UNE NOUVELLE habitude à adopter :

Alimentation

- Privilégier les aliments non transformés,
- Opter pour de bons gras (poisson, graines, noix),
- Consommer des légumes foncés,
- Manger des petits fruits foncés,
- Boire suffisamment d'eau pour maintenir ta concentration et ta mémoire.

Sommeil

- Dormir au moins 7 heures par nuit,
- Favoriser un sommeil continu,
- Établir une routine de sommeil et de réveil sans écrans.

Activité physique

- Intégrer à ta routine une marche ou un court entraînement cardio, chaque minute est bénéfique,
- Pratiquer des exercices de musculation 3 fois par semaine,
- Sortir prendre l'air et bouger.

04 L'ENDURANCE

Laquelle de ses habitudes souhaites-tu intégrer ?

Quel est ton plan pour intégrer ce changement ?
Que dois-tu commencer, arrêter ou continuer
à faire pour y arriver ?

À commencer

À arrêter

À continuer

04 L'ENDURANCE

Définir tes cycles de productivité

Afin d'optimiser ton emploi du temps selon ton niveau de productivité cérébral, il est essentiel de repérer tes cycles ultradiens. Ce sont des périodes où ta motivation, ton énergie et ta concentration sont à leur maximum.

Voici comment faire :

- Prépare-toi un tableau (voir exemple ci-dessous) dans lequel tu pourras noter les éléments suivants : Ton niveau de motivation, d'énergie et de concentration à chaque heure de la journée.
- À chaque heure, donne-toi une note de 1 à 5. 1 étant faible et 5 étant fort, pour chaque item mesuré.
- Fait l'exercice pendant 3 semaines pour réellement voir les tendances naturelles de ton cerveau et en tirer une conclusion.
- Ajuste ton horaire en conséquence pour maximiser tes périodes de productivité.

Semaine 1	6:00 am			7:00 am			8:00 am		
	Energie	Focus	Motivation	Energie	Focus	Motivation	Energie	Focus	Motivation
Lundi	1	1	1	5	4	4	5	4	4
Mardi	1	1	1	5	4	4	5	4	4
Mercredi	1	1	1	5	4	4	5	4	4
Jeudi	1	1	1	5	4	4	5	4	4
Vendredi	1	1	1	5	4	4	5	4	4
Samedi	1	1	1	3	2	4	3	2	4
Dimanche	1	1	1	3	2	4	3	2	4
Moyenne	1	1	1	4	4	4	4	4	4

CE QUE LES GENS DISENT D'ANNE-MARIE



Catherine et Estelle Pichette
Groupe Kubidez

Anne-Marie a une vision 360, elle est une femme très dynamique qui nous aide à prendre action. Dès la première rencontre elle est capable de reconnaître ce qui fonctionne moins bien et ce qui fonctionne très bien. Elle a su transformer en quelques rencontres les stratégies de vente, la structure interne, la structure pour mener à terme des projets et le positionnement de l'entreprise sur le marché. Nous recommandons Anne-Marie pour toutes les entreprises en croissance qui veulent passer à un niveau supérieur.



Cora Stanton
Concept C Marketing

La capacité d'Anne-Marie de nous soutenir et de remettre en question nos anciennes méthodes de travail nous a conduits à de nouvelles perspectives et, en fin de compte, à mieux travailler et faire croître l'entreprise de la bonne manière. Elle nous pousse à bouger dans la bonne direction continuellement ! Travailler avec Anne-Marie est un vrai plaisir et c'est sécurisant de pouvoir compter sur elle quand nous avons besoin d'une nouvelle perspective !



Judith Boudrias
Leone Gym
Flowerver

Alors que j'avais besoin de guidance en affaires, Anne-Marie est arrivée dans ma vie avec un spotlight géant et a su m'éclairer en un tour de main. Après à peine quelques minutes en présence de cet encyclopédie sur deux pattes, j'ai saisi combien sa finesse d'esprit lui permettait de voir au-delà de mon discours pour mettre en lumière mes besoins réels. Poser les justes questions pour m'amener dans les justes réflexions, c'est ce qu'elle fait. Son expertise sur l'entraînement du cerveau au service de l'entrepreneuriat est sans équivoque ce qui distingue Anne-Marie des autres coachs. Cette approche a su bouleverser positivement ma façon d'aborder ma vie professionnelle au quotidien. Du concret, du succès et de la motivation, quoi demander de mieux !



**Pascale
et François**
M2B Marketing

Être dans l'environnement d'Anne-Marie a été un *game changer* pour notre entreprise. Grâce à son approche basée sur la neuroscience, elle nous apprend à utiliser les éléments clés de notre cerveau pour pousser la machine ! Avec son programme Business Brain, nous avons eu une explosion de clarté dans toutes les sphères de notre entreprise. Nous recommandons son programme et son expertise à toutes les entreprises qui veulent se sortir de leur *statu quo* et passer à la prochaine étape !

Merci Anne-Marie de tout cœur



**MarieClaire
Martinez**
Centre Tara
Studio 1900MOOV
Facilitatrice, didacte
de Biodanza

Anne-Marie a été et demeure une alliée précieuse pour l'essor de mon entreprise. Ses ressources sont multiples tant sur le plan de ses connaissances en affaires à proprement parler qu'en outils de neuroscience divers qui m'aident concrètement à surmonter mes écueils habituels et relever efficacement les défis auxquels ma vie d'entrepreneur fait face. Grâce à elle, j'ai pu d'abord assumer la femme d'affaires que je suis et optimiser l'efficacité de mon travail pour mon entreprise et mesurer concrètement les fruits de mes actions sur la croissance de mon entreprise. Anne-Marie offre généreusement une présence solide, efficace, attentive et attentionnée. ce qui me donne la confiance et le courage de porter mon rêve, de concrétiser ma vision et d'actualiser ma mission.

Je la recommande sincèrement et je remercie l'amie qui m'a recommandé ses précieux services !



Karine Maisonneuve
Myologik

Anne-Marie, c'est TON 2e souffle ! Elle est le fouet, l'aide, la motivation, elle est la prise de conscience qu'il te manque pour passer à la vitesse supérieure. Elle t'amène, toi, avec ton sac à dos qui transporte tes expériences, tes forces et tes faiblesses vers le prochain plateau. Elle a l'humanité de te faire grandir en tant que personne, elle a les outils pour t'éclairer les endroits ignorés (volontairement ou non !) dans ton sac, et elle a les compétences pour être ton alliée dans tes multiples projets de gens d'affaires accomplis !

Anne-Marie, c'est TON joker dans ton sac à dos !

**La clé pour une
entreprise qui te
donne tout ce que tu
veux réside dans
l'entraînement de ton
cerveaupreneur.**



Maintenant que tu as pris connaissance du guide, il est temps d'entrer dans l'action ET pour être dans l'action tu dois utiliser la FORCE de TON MINDSET. Ensuite, la patience et la rigueur sont essentielles pour voir des résultats.

Comme un muscle que l'on entraîne, le développement de ton mindset d'athlète demande du temps et de la constance. SURTOUT n'abandonne pas.

 [@Braintrepreneurnation](https://www.facebook.com/Braintrepreneurnation)

