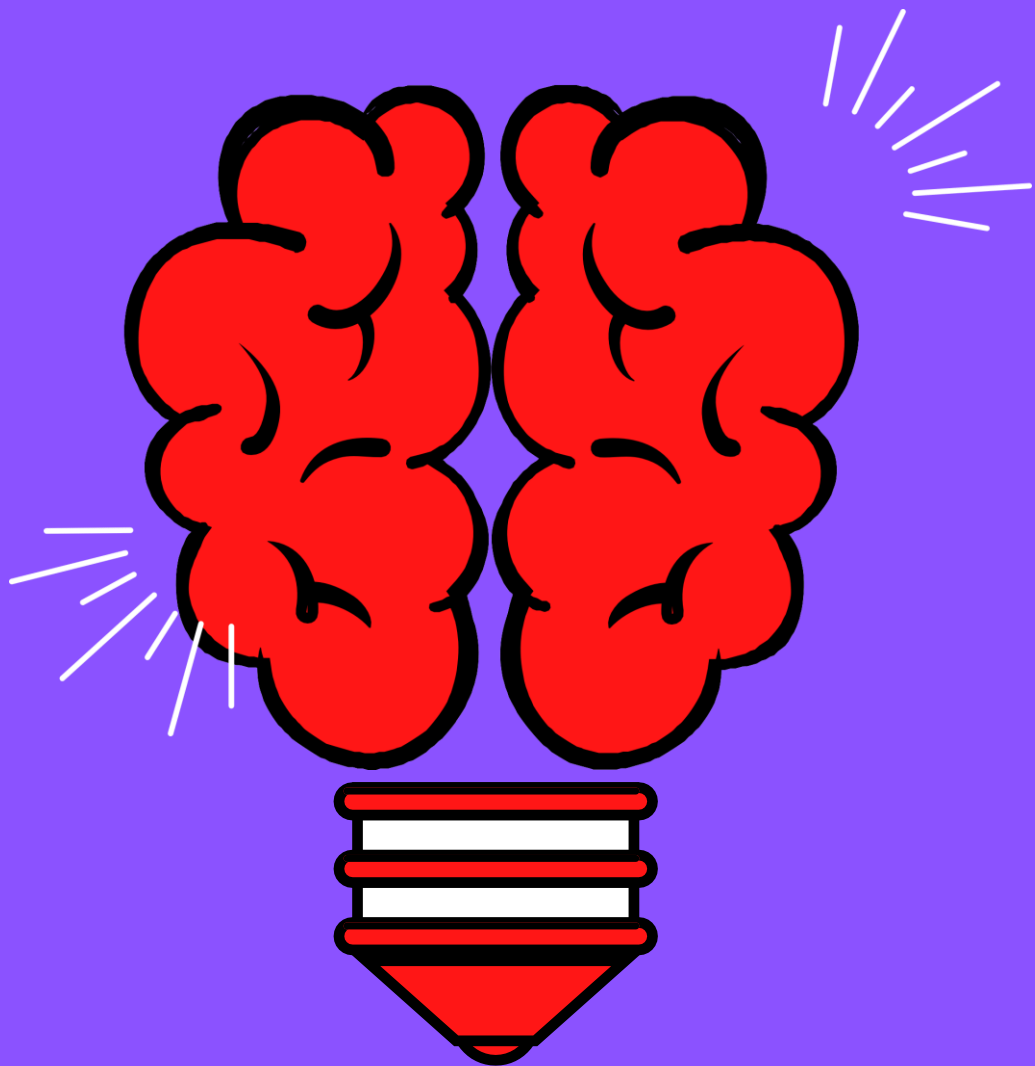


+100 IDÉES ISSUES
DE **+20 LIVRES** DE
DEVELOPPEMENT
PERSONNEL

PRODUCTIVITÉ - SANTÉ - FINANCES
- MINDSET - BUSINESS



YANN - LES BIOHACKERS

SOMMAIRE

La première grandeur (Stephen R. Covey) – Leadership & Réussite (190 pages)	3
Le fabuleux pouvoir de votre cerveau (Deepak Chopra & Rudolphe Tanzi) - Cerveau & Bien être (370 pages)	4
Héros (Rhonda Byrne) – Vision & Mission de vie (250 pages).....	5
Manifeste pour être un héros de quotidien (Robin Sharma) - Leadership & Réussite (453 pages)	6
Le week-end de 5 jours (Nik Halik) – Finances & Productivité (310 pages).....	7
Karma sutra (by Steve) - Leadership & Réussite (240 pages)	8
Écoute ton cops, ton plus grand ami sur terre (Lise bourbeau) – Santé et bien-être (310 pages)	9
Le manifeste de la motivation (Brendon Burchard) – Motivation & Leadership (300 pages)	10
Sell like crazy (Sabri Suby) – Marketing & Ventes (350 pages).....	11
Atteindre les sommets (Robin Sharma) – Leadership & Réussite (210 pages)	12
La puissance de votre subconscient (Dr Joseph Murphy) – Esprit & Bien-être (290 pages)	13
Napoléon Hill mon guide, mon mentor (Don Green) – Finances & Réussite (300 pages)	14
Déchaînez-vous ! (Dan Lok) – Business & Finances (200 pages).....	15
Un an pour gagner 1 million (Ryan Daniel Moran) – Business & Finances (300 pages)	16
La semaine de 4h (Timothy Ferriss) – Productivité & Business (380 pages)	17
Les secrets de vos 10 Intelligences pour redonner du sens à votre vie (Christophe Bourgois-Costantini) – Cerveau & Intelligences (300 pages).....	18
Supercerveau mode d’emplois (Jim Kwik) – Cerveau & Productivité (320 pages).....	19
The one thing (Gary Keller et Jay Papasan) – Productivité & Business (240 pages).....	20
Le pouvoir (Rhonda Byrne) – Émotions & Bien être (260 pages)	21
Stop au contrôle (Lise Bourbeau) – Santé & Bien-être (215 pages).....	22
Le Club des 5h du mat’ (Robin Sharma) – Leadership & Productivité (375 pages)	23
L’ikigaï de marque (Sébastien Tortu & Franck Gautier) – Business & Entrepreneuriat (180 pages)	24
Les secrets d’un esprit millionnaire (T. Harv Eker) – Finances & Mindset (215 pages)	25
Le messenger millionnaire (Brendon Burchard) – Business & Leadership (250 pages).....	26
Marketing karmique (Joe Vitale) – Marketing & Ventes (139 pages).....	27
Leadership 101 (John C. Maxwell) – Leadership & Succès (140 pages).....	28
Réfléchissez et devenez riches (Napoléon Hill) – Finances & Réussite (220 pages).....	29
Lettre d’un entrepreneur à tous ceux qui veulent vivre leurs rêves (Alexandre Roth) – Business (120 pages)	30
Le code d’une vie extraordinaire (Vishen Lakhiani) – Vision de vie & Réussite (290 pages)	31

Les 12 leviers de la réussite :

1. Intégrité
2. Contribution
3. Priorité
4. Sacrifice personnel
5. Serviabilité
6. Responsabilité
7. Loyauté
8. Réciprocité
9. Diversité
10. Apprentissage continu
11. Renouvellement
12. Enseigner pour apprendre

Le caractère (la nature d'une personne) est infiniment plus important que la compétence (ce qu'une personne peut faire)

Les 4 domaines de vie :

1. Physique
2. Mentales
3. Sociales
4. Spirituelles

Réfléchissez aux meilleures façons d'aiguiser la scie : se reposer, se divertir, étudier, préparer, réfléchir, repenser, se rééquiper, revitaliser. Comment pouvez-vous les transformer en priorités quotidiennes et hebdomadaires ? Mettez de côté du temps chaque semaine pour aiguiser la scie dans ces domaines : physique, socioémotionnel, mental et spirituel.

4 façons de prendre soin de vos dons unique :

1. Prenez soin de la conscience de soi en tenant un journal
2. Éduquez votre conscience en apprenant, en écoutant et en répondant
3. Prenez soin de votre volonté autonome en faisant et tenant vos promesses
4. Développez votre imagination créative grâce à la visualisation

Les grands esprits parlent d'idées. Les esprits moyens parlent d'événements. Les esprits médiocres parlent des gens

Les tenants de la sagesse :

1. La sagesse, c'est savoir que les changements positifs durables commencent à l'intérieur
2. La sagesse requiert un caractère et des compétences
3. La sagesse est manifeste quand le caractère et la compétence se rencontrent
4. La sagesse se trouve au-delà des informations et de la connaissance

Trop de gens envisagent le changement comme venant de l'extérieur. Mais un changement productif demande un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur, pas l'inverse

Les fruits de l'intégrité :

1. La sagesse
2. La mentalité de l'abondance
3. La synergie
4. La relation de confiance avec toutes les parties prenantes

Notre caractère est ce que nous faisons lorsque personne ne nous regarde

Votre pouvoir personnel est fait de : Confiance en soi - Bonne prise de décision - Confiance en son instinct - Vision optimiste - Influence sur autrui - Grande estime de soi - Capacité à traduire ses désirs en actes - Capacité à vaincre les obstacles

Les 5 étapes qui permettent d'accéder au vrai pouvoir créateur :

1. Cessez de donner votre pouvoir.
2. Examinez en quoi il est « bon » d'être victime.
3. Développez un moi mature.
4. Alignez-vous sur le cours de l'évolution, sur votre développement personnel.
5. Ayez confiance en une puissance supérieure qui transcende la réalité quotidienne.

POUR PROGRESSER VERS UN BONHEUR DURABLE : Donnez de vous-même. Occupez-vous d'autrui et soyez prévenant - Faites un travail que vous aimez - Définissez des objectifs à long terme qui en valent la peine et qui nécessiteront des années pour se réaliser - Ayez l'esprit ouvert. - Faites preuve de résilience émotionnelle - Tirez les leçons du passé, puis laissez-le derrière vous. Vivez pour le présent - Faites des projets d'avenir sans angoisse ni peur - Développez des liens sociaux intimes et chaleureux.

UN APERÇU DE LA RÉALITÉ SUPÉRIEURE

- ✓ Vous sentez qu'on veille sur vous et que vous êtes protégé.
- ✓ Vous sentez qu'on prend soin de vous.
- ✓ Dans votre vie, vous reconnaissez les bénédictions qui ressemblent à une intervention de la grâce.
- ✓ Vous êtes reconnaissant d'être en vie.
- ✓ La nature vous remplit d'émerveillement.
- ✓ Il vous est déjà arrivé de voir ou de ressentir une lumière subtile.
- ✓ Une présence divine vous a touché personnellement.
- ✓ Vous avez vécu des moments d'extase pure.
- ✓ Les miracles semblent possibles.
- ✓ Vous percevez un but supérieur dans votre vie. Rien n'est le fruit du hasard

LES CHOSES À NE PAS FAIRE : Conditionner votre bonheur à des récompenses extérieures - Remettre votre bonheur à plus tard - S'attendre à ce que quelqu'un d'autre vous rende heureux - Assimiler bonheur et plaisir momentané - Chercher toujours plus de stimulation - Laisser la routine s'installer sur le plan émotionnel - Se fermer à de nouvelles expériences - Ignorer les signaux de tension et de conflit intérieurs - Ressasser le passé ou vivre dans la peur de l'avenir.

Les sept degrés de l'illumination

1. Le calme intérieur et le détachement augmentent vous pouvez être centré au beau milieu d'une activité extérieure.
2. Le sentiment de relance augmente : vous vous sentez moins seul et plus proche des autres.
3. Votre empathie s'approfondit : vous pouvez percevoir ce que les autres ressentent et leur situation vous importe.
4. Une clarté se fait jour : la confusion et le conflit vous touchent moins.
5. Votre conscience se fait plus pointue : vous parvenez mieux à déterminer ce qui est réel et qui est sincère.
6. La vérité vous est révélée : vous ne vous en tenez plus aux croyances et aux préjugés conventionnels. Vous êtes moins influencé par les opinions extérieures.
7. Votre bonheur augmente : vous aimez plus profondément.

LES SIGNAUX POSITIFS : Calme et contentement intérieurs – Curiosité - Avoir un but dans sa vie/dévouement - Sentiment d'être accepté et aimé - Fraîcheur physique et mentale - Confiance en soi – Dignité - Conscience alerte de soi - Absence de stress - Engagement

Étape 1 : Le rêve (L'Appel de l'Aventure - Le Refus de l'Appel - Trouvez Votre Rêve- Cherchez la Félicité)

Que voulez-vous ? Posez la main sur votre cœur et demandez-vous : « Qu'est-ce que je veux ? » La première chose qui nous vient à l'esprit est toujours la bonne.

Votre vocation ne vous transporte comme rien d'autre dans la vie. C'est quelque chose qui vous attire, vous passionne, vous remplit de joie et qui enflamme votre âme lorsque vous répondez à cet appel.

Les gens regardent à l'extérieur d'eux-mêmes, mais on ne sait que lorsqu'on regarde à l'intérieur de soi.

Étape 2 : Le Héros (La Confiance en Soi - La Vision - L'Esprit d'un Héros - Le Cœur d'un Héros - L'Attitude d'un Héros - L'Engagement)

Si vous êtes pessimiste et déprimé en tout temps, cela tuera votre rêve

La peur est une émotion omniprésente en nous. C'est en partie ce qui nous fait évoluer.

Traitez les autres comme vous aimeriez qu'ils vous traitent. Faites à autrui ce que vous voudriez qu'il vous fasse.

C'était mon intention, mon engagement. Même si une porte était fermée, j'allais y frapper, la fracasser ou entrer par la fenêtre. Rien ne pourrait m'arrêter.

Vous devez persévérer et ne pas vous décourager à la poursuite de votre rêve.

La gratitude est la clé pour qui veut réaliser ses rêves -la gratitude pour ce que l'on a et pour ce qui viendra bientôt. C'est le premier pas vers la pensée positive, un sentiment qui nous fait dire que « tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes » et qui nous permet de recevoir les bienfaits de l'Univers.

Étape 3 : La quête (Le Labyrinthe - Opposants et Alliés - La Route des Épreuves et des Miracles - L'Épreuve Suprême)

Il y aura toujours quelqu'un pour s'opposer à vous. Pour ériger une entreprise de cette taille, j'ai dû rivaliser avec les plus grands détracteurs qui soient.

Je ne crois pas que le succès arrive tout seul ou qu'une personne réussisse en vase clos, car tout le monde a besoin d'aide en cours de route.

Après avoir traversé une série de chagrins, de défis, de bouleversements ou de chavirements, peu importe, vous en sortez toujours meilleur, parce que le gain de confiance en soi est phénoménal.

Si vous prenez le temps de repenser à vos supposés échecs et erreurs, ou à vos revers et déceptions, vous vous rendez compte qu'ils étaient tous des étapes importantes de votre voyage.

Étape 4 : La victoire (La Récompense - Une Vie qui Vaut la Peine d'être Vécue - Le Héros en Vous)

Je crois en vous, mais cela ne veut rien dire si vous ne croyez pas en vous-même. Croyez en vous, et faites de votre mieux pour accomplir ce que vous voulez vraiment dans la vie

À moins que vous ne vouliez faire la même chose chaque jour, vous devez être un battant. Vous devez être un guerrier si vous voulez faire une différence, si vous voulez apporter votre contribution. Je voulais apporter ma contribution et faire des choses qui changeraient ma vie et celle de mes semblables. Je ne peux pas me contenter d'être ordinaire.

Le voyage lui-même ne sera jamais ce que vous aviez imaginé. Vous avez une idée de la destination, mais vous ne connaissez jamais l'itinéraire.

Croyez en vos rêves et n'y renoncez jamais. Persévérez, croyez-y toujours et ils se réaliseront. Tout voyage commence par un rêve, auquel votre foi et votre confiance paveront la voie

Passage de la victime au héros :

- L'état d'impossibilité → **La mentalité de tous les possibles**
- Donne des excuses → **Délivre des résultats**
- Vit dans le passé → **Rend l'avenir lumineux**
- S'affaire à s'affairer → **Est productif**
- Prend au monde → **Donne au monde**

Il est très facile de casser et de détruire. Les héros, ce sont ceux qui font la paix et qui bâtissent

Les 5 regrets prononcé sur le lit de mort :

1. Ne pas avoir eu une vision plus vaste de leur réalité
2. S'être trop préoccupés de ce que pensent les autres
3. Avoir gâché tant de temps
4. Ne pas avoir profité davantage du pèlerinage de la vie
5. Ne pas avoir été plus gentils et aimant

Des milliers de génies vivent et meurent sans avoir été découverts. Soit par eux-mêmes, soit par les autres

4 grandes pratiques de communication :

1. **L'écoute profonde** : rare dans la société, honore les autres, inspire l'orateur, ouvre le cœur
2. **La vulnérabilité à l'état brut** : accroît la confiance, renforce le lien, connecte les cœurs, exposer ses cicatrices
3. **Dire la vérité** : l'innocence est un gage d'intégrité, force de caractère et courage
4. **Tenir ses promesses** : Renforce la crédibilité, favorise la réciprocité, cimente la confiance

Les 7 menaces à la suprématie : l'érosion du talent, le détournement de l'énergie, la complexité du style de vie, l'orgueil nourrit par le succès, la croyance que l'on a atteint un niveau suffisant, la détérioration de la réputation, la mortalité humaine

Les 13 vertus de Benjamin Franklin

1. **La tempérance**. La prudence dans la nourriture et la boisson.
2. **Le silence**. Évitez les conversations futiles et l'emploi de paroles blessantes.
3. **L'ordre**. Pratiquez l'austérité dans les espaces physiques et exercez chaque activité avec précision.
4. **La détermination**. Faites ce que vous vous êtes promis de faire, sans faillir.
5. **La frugalité**. Soyez prudent dans vos dépenses et évitez le gaspillage.
6. **L'assiduité**. Gérez bien votre temps et évitez les actions inutiles.
7. **La sincérité**. Ne trompez jamais personne et soyez vous-même en toutes circonstances.
8. **La justice**. Traitez tout le monde de manière égale et ne faites rien de mal.
9. **La modération**. Évitez les extrêmes que sont la paresse et l'ascétisme.
10. **La propreté**. Gardez votre corps, votre lieu de vie et votre environnement immaculés.
11. **La tranquillité**. Maintenez la paix intérieure et ne vous tracassez pas pour de petits riens.
12. **La chasteté**. Ne participez pas à des activités sexuelles insignifiantes.
13. **L'humilité**. Prenez exemple sur les grands saints, les sages et les prophètes.

Les 8 formes de richesse : La maîtrise de soi et héroïsme sincère - Forme physique et longévité - Famille et amis - Art et métier - Argent et valeur nette - Mentors et influenceurs - Aventure et art de vivre - Impact et contribution

Les 7 avantages compétitifs gargantuesques :

1. **Maîtriser le temps** : soyez toujours en avance
2. **Soyez un puriste** : éliminez les distractions
3. **L'obsession de la valeur x10** : Promettez moins et apportez plus
4. **Soyez dans les hautes sphères** : Protégez vos critères d'excellence
5. **Soyez profond** : Recherchez le souci du détail plutôt que la superficialité
6. **Soyez à nouveau humain** : soyez pleinement présent
7. **Soyez un guerrier** : entrez sur le terrain

Seul celui qui se consacre à une cause de tout son être peut-être un vrai maître. Pour cette raison, la maîtrise nécessite la personne tout entière

5 objectifs pour atteindre la richesse financière :

1. Obtenir vos revenus actuels de manière passif
2. Obtenir 2x votre revenu actuel de manière passif (à cette étape possibilité d'arrêter votre travail)
3. Obtenir 5x votre revenu de manière passif (liberté financière)
4. Obtenir 10x votre revenu passivement (richesse financière)

Augmenter de 3% vos revenus par mois permet de doubler vos revenus en 2 ans (si vous l'augmenter de 3% chaque semaine vous le doublez en 6 mois)

Maximiser son environnement : Passer 20% de votre temps à conseiller les autres, 30% avec des gens sur la même longueur d'onde que vous, 50% avec des gens qui ont plus d'expérience, connaissance et de succès que vous (permet de gagner des années voir des décennies)

Capital Mental x Capital Relationnel = Capital Financier

Les composantes des habitudes saines :

1. Elles se créent consciemment
2. Elles nous rapprochent de nos objectifs
3. Elles nous apportent une meilleure santé générale et plus de bien être

La motivation est ce qui vous pousse à vous lancer. L'habitude est ce qui vous pousse à continuer.

Les rituels pour améliorer vos 4 quadrants énergétiques

- **Rituels corporels :** marche régulière, manger à certains horaires dans la journée, se coucher à des heures définies, faire du sport
- **Rituels émotionnels :** l'humour et rire, exprimer de la gratitude envers les autres, passer du temps avec des amis
- **Rituels mentaux :** éteindre votre tel à certains moments, lire, regarder des conférences TED, s'exercer à de nouvelles compétences
- **Rituels spirituels :** méditer, la prière, lire des textes sacrés

Les petites actions sont toujours meilleures que les intentions les plus nobles

Idées pour vivre vos buts :

1. Ne trouvez pas votre but – inventez le
2. Identifiez vos qualités et suivez votre bonheur
3. Envisagez la vie comme un professionnel pas comme un amateur
4. Faites ce qui vous fait peur
5. Ne faites pas de l'argent votre but
6. Écrivez vos buts sur papier
7. Rêvez grand, agissez petit

Si vous voulez quelque chose suffisamment fort, vous trouverez un moyen. Sinon, vous trouverez une excuse

10 leçons de vie

1. Choisissez une carrière pour sa gratification intrinsèque, pas pour sa rémunération financière.
2. Agissez aujourd'hui comme si vous alliez avoir besoin de votre corps pendant cent ans.
3. Osez prendre des risques et faites preuve d'une confiance inébranlable lorsqu'une opportunité se présente.
4. Choisissez votre partenaire avec le plus grand soin.
5. Voyagez davantage.
6. N'attendez pas pour dire des mots qui doivent être dits, tels que : « Je suis désolé », « Merci », « Je t'aime ».
7. Le temps est compté : vivez comme si la vie était courte – parce qu'elle l'est.
8. Le bonheur est un choix, pas une condition.
9. Le temps passé à s'inquiéter est du temps perdu : arrêtez de vous inquiéter.
10. S'agissant de tirer le meilleur parti de votre vie, pensez petit. Savourez les plaisirs simples du quotidien.

Ne vous demandez pas de quoi le monde a besoin. Demandez-vous ce qui vous fait vivre, et faites-le, parce que ce dont le monde a besoin, c'est de gens vivants.

Vous voulez en savoir plus sur ce livre : <https://amzn.to/3WjO4JA>

Le mot « karma » utilisé dans ce livre : Le destin, la loi d'attraction, le mektoub ou quoi que ce soit d'autre qui vous convienne.

Chaque acte est un bulletin de vote pour devenir la meilleure ou la pire version de soi-même.

Six croyances qui déterminent le cours de votre vie :

1. Si vous ne croyez pas que l'impossible peut se produire, vous avez raison.
2. Lorsque vous vous sentez inférieur aux autres, vous avez raison.
3. Quand vous croyez que ce que vous avez et que la façon dont vous avez été élevé vous empêchent d'avoir tout ce dont vous avez toujours rêvé, vous avez raison.
4. Lorsque vous croyez que vos erreurs ne peuvent être annulées, vous avez raison.
5. Lorsque vous sentez que c'est le meilleur que vous puissiez obtenir, vous avez raison.
6. Quand vous pensez que quelqu'un ne changera jamais ou ne dépassera jamais sa fêlure, vous vous trompez !

Tu es un joyau qui n'a pas encore été taillé

Trois facteurs créent cette intelligence

Collective : Un état d'esprit : en arrétant de se focaliser sur la réalisation de nos objectifs mais plutôt sur la confiance, le partage et la communication permanente et transparente ;

Des actions : si l'esprit est préparé de la bonne manière, les actions seront en parfaite adéquation avec les pensées et l'on devra tous les jours échanger et communiquer différemment ;

Des résultats : l'état d'esprit et les actions produisent des résultats qui donneront le verdict sur notre intelligence collective.

La façon dont nous faisons les petites choses détermine la façon dont nous faisons toutes les choses.

Les 5 règles du bonheur selon Eric Bernes :

Savoir donner - Savoir recevoir - Savoir demander - Savoir refuser - Savoir donner à soi même

Tant que tu n'es pas en amour avec toi-même, tu es une fréquentation dangereuse pour les autres.

10 conseils de vie :

1. Arrêter de brasser de l'air et de parler sans poser d'acte. Agissez.
2. Si vous faites ce que vous avez toujours fait, vous n'obtiendrez rien d'autre que ce que vous avez toujours obtenu.
3. Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que vous n'osez pas, c'est parce que vous n'osez pas qu'elles sont difficiles
4. Soit vous gagnez, soit vous apprenez. Donc plus vous perdez, plus vous apprenez
5. Il ne faut jamais croire quelqu'un qui affirme que vous n'êtes pas capable de faire quelque chose, de réaliser un rêve
6. Dans la vie vous pouvez baisser les bras si vous confondez difficile et impossible ou bien vous pouvez positiver et vous dire que toutes vos erreurs sont juste la preuve que vous, au moins, vous essayez.
7. Chance, hasard et coïncidence sont juste le nom que les ignorants donnent à leur ignorance, rien de plus. Je crois qu'il existe une science de la réussite, un karma-sutra composé de règles pour booster l'excellence de n'importe quel être humain.
8. C'est en faisant des choses que vous n'avez jamais osé faire que vous obtiendrez ce que vous n'avez jamais réussi à obtenir avec vos anciennes méthodes bidon.
9. L'excellence n'est pas la perfection, c'est la mise en place d'une méthode pour booster vos compétences de 1 % chaque jour (365 % / an)
10. Faire plus de choses qui ne fonctionnent pas ne produit qu'une seule chose, plus de dysfonctionnements. Alors, continuez si ça vous amuse, ou bien. Oubliez toutes vos croyances limitantes et vos peurs, et ne craignez qu'une seule chose : vous retrouver exactement au même niveau dans un an, deux ans, cinq ans, sans avoir évolué

Parfois, il faut des années à ta tête pour comprendre ce que ton cœur sait déjà.

Tu es aussi parfait que tu puisses l'être à chaque instant. (Tu es un être parfait) - JE CONSIDÈRE MAINTENANT MON CORPS COMME MON PLUS GRAND AMI ET GUIDE SUR LA TERRE ET JE RÉAPPRENDS À LE RESPECTER À L'ACCEPTER ET À L'AIMER COMME IL SE DOIT - Ton Dieu intérieur te parle davantage par ton ressenti. Ce que tu ressens est beaucoup plus important que ce que tu penses – Si c'est ce qui te rend heureux, c'est tout ce qui importe

Il n'y a en fait qu'une seule religion dans le monde entier : celle de l'amour de soi et de son prochain, de s'accepter et d'accepter les autres tels qu'ils sont - L'amour, la conscience et la responsabilité sont les moyens par excellence pour parvenir à manifester l'intelligence dans notre vie - Notre SEULE responsabilité sur cette Terre est notre propre évolution. En d'autres termes, notre capacité à faire des choix, à prendre des décisions et à en assumer les conséquences

Aimer véritablement c'est donc

1. Respecter son espace et celui de l'autre
2. Se donner le droit, ainsi qu'aux autres, d'être humain, c'est-à-dire d'avoir des besoins, croyances, blessures, limites, désirs, peurs, forces et faiblesses différents des autres, sans jugement, sans culpabilité
3. Diriger et guider sans attentes
4. Donner pour le plaisir de donner sans attentes ;
5. Accepter, constater, même si on n'est pas d'accord ou même si on ne comprend pas mentalement.

DANS LA VIE, IL N'Y A PAS DE MÉCHANTS : IL N'Y A QUE DES SOUFFRANTS – On ne peut donner ce que l'on n'a pas - L'ego ne peut résoudre nos problèmes, car il fait partie de chacun d'entre eux - Plus on devient spirituel et plus il est facile de vivre le moment présent - En réalité, tout ce qui est considéré comme mal fait partie du grand plan divin et est utilisé sur Terre pour aider l'Homme à évoluer et faire des choix.

LES BESOINS de nos 3 corps

1. **Le corps mental** : l'individualité - la vérité - respect - guidance - lâcher prise - sécurité - la raison d'être
2. **Le corps émotionnel** : créativité - beauté - l'affection - l'appartenance - l'espoir et le désir - la confiance - un but
3. **Le corps physique** : la respiration - l'ingestion - la digestion et l'assimilation - l'élimination - l'exploration et la régénération

Vous voulez en savoir plus sur ce livre : <https://amzn.to/3Vlbs46>

Les 7 tentations : l'impatience, la déception, le désespoir, l'agression, le mal, la loyauté et la puissance

Les signes qui indiquent que quelqu'un est libre et sain sont l'authenticité et la croissance.

LES NEUF DÉCLARATIONS : NOUS APPRÉHENDERONS LA VIE AVEC UNE PRÉSENCE ET UNE PUISSANCE MAXIMALES - NOUS NOUS RÉAPPROPRIERONS NOTRE EMPLOI DU TEMPS - NOUS VAINCRONS NOS DÉMONS - NOUS PROGRESSERONS AVEC ABANDON - NOUS PRATIQUERONS LA JOIE ET LA GRATITUDE - NOUS PRÉSERVERONS NOTRE INTÉGRITÉ - NOUS MULTIPLIERONS L'AMOUR - NOUS INSPIRERONS LA GRANDEUR - NOUS RALENTIRONS LE TEMPS

Nous apprenons que plus nous sommes fidèles à nous-mêmes, plus nous pouvons nous connecter au monde et y contribuer.

7 Questions à se poser

1. Qu'est-ce que je veux réellement créer, ou à quoi voudrais-je contribuer ?
2. Quel genre de personne est-ce que je veux montrer à la société chaque jour ?
3. Avec quels genres de personnes devrais-je aimer et apprécier la vie ?
4. Quelle grande cause continuera de m'inspirer quand je me sentirai faible ou distrait ?
5. Qu'est-ce que j'aimerais léguer avant de mourir ?
6. Quelles mesures devrais-je prendre pour mettre en œuvre et soutenir ces efforts ?
7. Que vais-je faire de mes journées cette semaine ? Ce mois-ci ? Cette année ?

Choisir nos propres objectifs et chercher à en faire une réalité crée en nous un sentiment de vitalité et de motivation. Les seules choses qui minent nos efforts sont la peur et l'oppression.

Les vertus de la grandeur : Honnêteté. Responsabilité. Intelligence. Excellence. Courage. Respect. Vigilance. Service.

L'ambition est de choisir d'être, d'avoir, de faire ou d'éprouver quelque chose de plus grand que soi. Le destin tourne en faveur de ceux qui agissent. Il leur donne le succès et leur attribue une reconnaissance héroïque.

La liberté personnelle : vivre librement en nous construisant une vie à nos propres conditions; d'apprécier le moment présent en étant libérés de l'oppression, des maux du passé et des inquiétudes actuelles ; d'être gais et spontanés comme les esprits libres que nous sommes; d'exprimer courageusement nos pensées, nos sentiments et nos ambitions à ceux qui nous entourent, sans nous demander s'ils seront acceptés ou non; de faire usage de notre libre arbitre afin de rechercher abondamment le bonheur, la richesse, la santé, la réalisation de soi et la contribution à la société ; d'aimer librement les personnes que nous choisissons avec passion et abandon ; de nous tenir librement sur nos jambes, de professer et de protéger nos idées et notre intégrité; de servir la mission que nous avons choisie; de combattre pour donner à nos enfants une base reposant sur la liberté, d'introduire dans leur cour la volonté de vivre comme ils le veulent, de sorte qu'ils puissent faire face à l'oppression avec courage et saisir les occasions avec la vertueuse intention de contribuer.

La motivation principale de l'être humain est de chercher et d'expérimenter la liberté personnelle. L'ultime récit de l'espèce humaine est sa quête pour plus de liberté et ses luttes conséquentes, afin de s'élever à des niveaux de vie et de fraternité plus élevés.

L'équation manifeste et le secret ultime : plus j'accorde d'attention à mes ambitions et à mes passions, plus je me sens motivé.

« Quel est le secret d'une motivation qui ne faiblit jamais ? » Continuer, peu importe ce qui arrive

La publicité est un investissement qui rapporte plus d'argent que rien d'autre. La capacité de rédiger des publicités et des messages marketing qui vendent est de loin la compétence la plus meurtrière pour gagner de l'argent. Si vous maîtrisez cette compétence, vous ne devriez plus jamais avoir à vous inquiéter de l'argent.

9 questions pour définir son client de rêve :

1. Où se trouve votre acheteur de rêve et où ils se rassemblent ?
2. Où l'acheteur de vos rêves obtient-il ses informations ?
3. Quels sont leurs plus grandes frustrations et défis ?
4. Quels sont leurs espoirs, leurs rêves et leurs désirs ?
5. Quels sont leurs plus grandes peurs ?
6. Quelle est leur forme de communication préférée ?
7. Quelles phrases et langage exacte utilisent-ils ?
8. À quoi ressemble une journée dans la vie de l'acheteur de vos rêves ?
9. Qu'est-ce qui les rend heureux ?

Il y a trois façons d'influencer les gens :

1. Parlez à quel point nous sommes bons
2. Demandez aux autres de dire à quel point nous sommes bons
3. Démontrer à quel point nous sommes bons (la plus efficace en marketing)

Ces façons d'influencer m'ont fait penser à la citation :

« Don't tell me ... Show me » (ne me le dis pas, montre-le-moi)

Quelques Formules utiles pour vos titres :

1. X façons d'atteindre [Chose souhaitable] sans faire [Chose indésirable]
Exemple : 6 façons d'obtenir des abdos sans faire d'exercices d'abdominaux
2. [Faire une chose difficile] dans [Période de temps spécifique] Même si [lacunes]
Exemple : Remboursez votre hypothèque en 7 ans même si vous avez un revenu modeste
3. Réalisez [Chose souhaitable] comme [Un expert] même sans [Quelque chose d'attendu] Exemple : Peindre des chefs-d'œuvre comme Picasso sans jamais avoir eu une seule Leçon !
4. Comment éliminer [le plus gros problème] sans faire [le Chose qu'ils détestent] Dans [Calendrier spécifique]
Exemple : comment éliminer votre muffin sans abandonner les aliments que vous aimez dans les 21 jours ou moins !

Les meilleurs moments pour envoyer des mails : Mardi à 10h - Jeudi à 20h - mercredi à 14h - mardi à 6h - Jeudi à 10h - mercredi à 20h - mardi à 14h - Jeudi à 6h - mercredi à 10h - mardi à 20h - Jeudi à 14h - mercredi 6h

5. Le secret en 17 étapes de Sabri Suby de son système de vente : Appelez votre public -Exigez leur attention - Sauvegardez votre grande promesse - Créez une intrigue irrésistible - Faire briller un projecteur sur le problème - Fournissez la solution - Montrer votre expertise - Détaillez les bénéfices - Ajouter de la preuve sociale (avis, témoignages clients) - Faites votre offre de parrainage - Ajouter des bonus - Empiler la valeur - Révélez le prix - Injectez la rareté - Offrez une garantie puissante - L'appel à l'action - Fermez avec un P.S. qui comprend un avertissement et un rappel

La réponse est le désir primaire qui peut être provoqué dans un nombre de façons : CURIOSITÉ & INTRIGUE – CHOC - AVANTAGE DIRECT - AVANTAGE IMPLICITE – CRAINDRE – VANITÉ - INTÉRÊT PROPRE (Plus riche, plus fort, Plus rapide, en meilleure santé, plus heureux, plus sexy, plus en forme, plus intelligent, ...)

Cinq questions à se poser avant qu'il soit trop tard : 1. Mes rêves ont-ils été assez vastes ? 2. Ai-je vécu pleinement ? 3. Ai-je appris la sagesse ? 4. Ai-je su aimer ? 5. Ai-je joué un rôle positif sur cette planète ?

Le monde selon Bob l'Éponge : SOYEZ UN ÉTERNEL OPTIMISTE - VALORISEZ LES AUTRES - SOYEZ ORIGINAL – RIEZ AMUSEZ-VOUS

10 principes de vie : Témoigner un optimisme sans faille - Soyez authentique et exprimez-vous avec sincérité - Respecter la ponctualité - Dites « s'il vous plaît » et « merci » - Promettez moins et donnez plus - Diffuser un message de bien-être - Montrez-vous chaleureux et amical - Sachez écouter - Intéressez-vous passionnément aux autres - Souriez sans cesse

L'effet boomerang : Donnez aux autres ce que vous espérez recevoir en retour - - J'ai connu des hauts et des bas, des périodes fastes et des jours difficiles, voire très douloureux. J'ai fait des choix remarquablement judicieux et d'autres qui se sont révélés catastrophiques. J'ai commis d'énormes erreurs. Je suis humain, c'est à dire susceptible de me tromper. (Une phrase dans lequel je me reconnais énormément)

Quatre leçons d'un bon tailleur :

1. PROGRESSER : Toujours faire mieux. Ne jamais se contenter de la médiocrité.
2. OBSERVER : Parler avec vos collègues. Écoutez-les. Surveiller le travail. On n'obtient que ce que l'on contrôle.
3. RESPECTER : Montrez-vous attentif aux autres. Traiter vos clients avec beaucoup d'égards. Offrez-leur une marchandise de qualité. En cas de réclamation, essayez de satisfaire vos clients au plus vite.
4. S'ADAPTER. Les conditions du marché évoluent sans cesse. La concurrence se développe. Réagissez, en étant rapide. Et souple.

Les formes de richesse :

1. LA RICHESSE INTÉRIEURE : Un esprit positif, une juste opinion de soi et une grande sérénité
2. LA FORME PHYSIQUE. Une santé florissante. Comment faire carrière si on est tout le temps malade ? À quoi bon s'enrichir si on court droit vers la tombe ?
3. LES RAPPORTS FAMILIAUX ET SOCIAUX. Nouer et maintenir les liens familiaux et amicales
4. VOTRE CARRIÈRE. Tirez parti de vos potentialités professionnelles, et cela le plus possible. Vous connaîtrez la satisfaction du travail bien fait, ce qui est excellent pour le moral.
5. VOTRE COMPTE EN BANQUE :Ce n'est pas le plus important, dans la vie, mais c'est indispensable. Il nous permet par exemple d'habiter dans une maison spacieuse, de nous accorder des vacances et de gâter ceux que nous aimons. « Plus je gagne de l'argent, plus je peux en distribuer. » Yvon Chouinard
6. L'ESPRIT D'AVENTURE. Chacun d'entre nous est friand d'aventures et de mystère. En cela, il nous faut relever des défis. Alors, nous devenons créatifs.
7. LAISSER SON EMPREINTE. Peut-être notre instinct fondamental est-il d'accomplir une œuvre plus vaste que nous-mêmes. Tous, nous souhaitons laisser notre empreinte après notre disparition. Faire la différence.

« Fais le bien autour de toi et laisse le souvenir d'une qualité que le temps ne détruira jamais »

Bonus : Faire la liste des 101 choses à faire avant de mourir (Un exercice très intéressant)

Vous voulez en savoir plus sur ce livre : <https://amzn.to/3h7L1FN>

Pensez le bien, le bien s'ensuivra. Pensez le mal, le mal apparaîtra. Vous êtes le reflet de vos pensées - Le sentiment d'être en santé attire la santé ; le sentiment d'être riche attire la richesse. Comment vous sentez-vous ?

Vous êtes le capitaine de votre âme (esprit subconscient) et maître de votre destin. Rappelez-vous que vous avez le pouvoir de choisir. Choisissez la vie ! Choisissez la santé ! Choisissez le bonheur !

Toutes les maladies ont leur origine dans l'esprit. En réalité, il n'existe qu'un seul pouvoir de guérison : le subconscient. Trouvez l'image qui vous guérira. Sachez que si vous donnez les bonnes indications à votre subconscient, il guérira votre corps et votre esprit. (l'Effet *placebo* ?)

Votre subconscient contrôle toutes les fonctions vitales de votre corps et connaît la solution à tous les problèmes.

Le sommeil est essentiel à la paix de l'esprit et à la santé du corps. Le manque de sommeil peut causer l'irritation, la dépression et les désordres mentaux. Il vous faut huit heures de sommeil. Pendant le sommeil, vous êtes spirituellement rechargé. Une durée suffisante de sommeil est essentielle à la vitalité et à la joie vivre (***Je faisais partie de ces personnes, je sacrifiais une partie de mon sommeil et je confirme avoir ressenti les effets du manque de sommeil***)

Beaucoup de personnes privées de sommeil ont mauvaise mémoire et manquent de coordination. Elles sont ahuries, troublées et désorientées.

Ne faites pas de l'argent votre seul but. Réclamez de vivre dans l'abondance, la joie, la paix, l'authenticité et l'amour et offrez votre amour et vos bonnes intentions à tous. Votre subconscient vous rendra au centuple tous ces bienfaits

Déposez des pensées de prospérité, de richesse et de succès dans votre subconscient ; il vous donnera des intérêts composés

Le succès, c'est réussir sa vie. Si vous êtes paisible, heureux, joyeux, faisant ce que vous aimez faire, vous avez réussi !

Un homme qui réussit n'est pas égoïste. Son principal désir est de servir l'humanité.

Il est essentiel de pardonner aux autres pour connaître la paix de l'esprit et une excellente santé. Pour vivre dans la joie, il faut pardonner à tous ceux qui vous ont blessé. Pardonnez-vous à vous-même en nourrissant des pensées d'harmonie avec la loi et l'ordre divins. Pour vous pardonner à vous-même, il vous faut d'abord pardonner aux autres. En refusant de vous pardonner, vous faites plus ou moins preuve d'arrogance et d'ignorance.

Toute frustration a pour cause des désirs insatisfaits

La patience, la bonté, l'amour, la bonne volonté, la joie, le bonheur, la sagesse et la compréhension, toutes ces qualités ne vieillissent jamais. Cultivez-les, exprimez-les, et restez ainsi jeune d'esprit et de corps.

Le secret de la jeunesse c'est l'amour, la joie, la paix intérieur et le rêve. Rayonnez d'amour, de paix et de bonne volonté

Vous voulez en savoir plus sur ce livre : <https://amzn.to/3FfrMIA>

Combien de fois, selon vous, un individu moyen essaie-t-il d'accomplir une tâche avant d'abandonner ? » Souvent, les auditeurs répondaient une, deux ou trois fois. Hill expliquait alors que la moyenne était inférieure à un, parce que bien des gens ne commençaient jamais.

La plus grande erreur que vous puissiez faire dans la vie est de redouter constamment d'en faire une

Vous aurez beaucoup plus de chances d'obtenir ce que vous voulez si vous aidez les autres à obtenir ce dont ils ont besoin ou ce qu'ils veulent.

Les personnes les plus heureuses sont de loin celles qui ont eu un impact positif sur la vie des autres.

Elbert Hubbard a dit une fois : « Dites-moi ce que vous désirez le plus dans la vie et je vous présenterai à celui qui pourra le plus vous aider à l'obtenir. » Quand on demandait à Hubbard qui était cette personne, il disait : « Regardez dans un miroir et vous la verrez. »

Jamais personne n'a été honoré pour ce qu'il a reçu. L'honneur est la récompense pour ce qu'il a donné

Le plus grand danger qui nous menace n'est pas que notre but soit trop élevé au point que nous risquions de manquer de l'atteindre, mais qu'il soit trop bas au point que nous réussissions à l'atteindre.

L'adversité est la poussière de diamant grâce à laquelle le Paradis polit ses joyaux

Vous gagnez en force, en courage et en confiance lors de chaque expérience qui vous oblige à regarder la peur dans les yeux. Vous êtes alors en mesure de vous dire à vous-même : « J'ai vécu cette horreur. Je peux faire face à la prochaine situation qui se présentera. » Vous devez vous efforcer de faire même ce dont vous vous croyez incapable.

Ce que l'homme supérieur recherche en lui-même, l'homme de peu d'envergure le cherche chez les autres

L'équation pour atteindre un but :

1. Écrivez le but que vous souhaitez atteindre.
2. Repérez ceux qui ont l'expertise dont vous avez besoin.
3. Contrôlez vos pensées et conservez une attitude mentale positive (AMP).
4. Fixez-vous un délai pour l'accomplissement de votre objectif.
5. Définissez votre équation de la réussite personnelle.

Votre équation de la réussite : combiner Passion avec le Talent, multiplier cette somme par les associations pertinentes et faites-le avec Foi (PTAF)

Rêvez de grands rêves et, tandis que vos rêves grandiront, vous en deviendrez partie prenante. Votre vision est la promesse de ce que vous deviendrez un jour. Votre idéal est la prophétie de ce que vous devez manifester. Celui qui ne lit pas de bons livres n'a aucun avantage sur celui qui ne sait pas lire.

Tous nos rêves peuvent devenir réalité, pour peu que nous ayons le courage de les poursuivre

Vous voulez en savoir plus sur ce livre : <https://amzn.to/3Y5SIT7>

Les 4 étapes de la vie : la survie, la sécurité, le succès, le sens

Assimilez ce qui est utile, jetez ce qu'il ne l'est pas, ajoutez ce qui vous est propre Bruce Lee

Valeur **livré** x personnes **servies** = argent **gagné**

C'est le guerrier sans émotions, réservé, calme et détaché qui gagne, pas la tête brûlée qui cherche à se venger, ni l'ambitieux qui cherche à faire fortune (Sun Tzu)

Les 7 démons de la procrastination : perfectionniste, fainéant, prévoyant, l'idiot, l'auditeur écervelé, le fabricant d'excuses

La connaissance vous donne le potentiel d'agir. La sagesse vous donne le pouvoir de transformer vos connaissances en action.

Une compétence à revenu élevé vous permet de gagner 10.000 euros par mois (ou plus), en fournissant un service dont les autres ont besoin mais ne savent pas faire eux-mêmes. C'est une compétence que personne ne peut vous enlever et qui est transférable dans tous les domaines

Les compétences à revenus élevés : **LE COPYWRITING** (RÉDACTION PUBLICITAIRE - L'ÉCRITURE CRÉATIVE - LE CONSULTING - LE MARKETING NUMÉRIQUE - LE BLOGGING/LA CRÉATION DE CONTENU - LA NÉGOCIATION - L'ART ORATOIRE - LA TRADUCTION - LA PHOTOGRAPHIE - LA PROGRAMMATION

Un emploi ne vous mènera nulle part, une profession quelque part, une compétence vous mènera n'importe où

Les 3 piliers de la croissance des entreprises :

1. **L'ACQUISITION** : Être capable d'attirer de manière prévisible et constante de nouveaux leads de qualité et de générer de nouvelles affaires
2. **LA FIDÉLISATION** : Augmenter le taux d'adhésion de chaque client et améliorer la relation qu'il entretient avec votre entreprise
3. **L'OPTIMISATION** : Maximiser la valeur que votre entreprise génère pour le client

Exemples d'Actions inconfortables : Déterminer votre valeur - Assumer les responsabilités de vos actes - Fournir des solutions - Devenir meilleur - Être un meneur - Transformer des idées en réalité - Sortir des rangs et être différent - Sacrifier des plaisirs à court terme pour des objectifs à long terme - Faire ce qui est juste - Aller vers la peur

4 types de clients :

1. **Économes** : exigeant et se basent uniquement sur le prix
2. **Difficile** : généralement négatif et déprimant
3. **Sophistiqué** : renseignés et savent ce qu'ils veulent
4. **Aisé** : achète en fonction de leurs sentiments et émotions

Ce que Dan Lok adore : Lire des livres et apprendre - Enseigner et encadrer des étudiants - Voyager avec ma femme et mes amis - Élaborer des stratégies, réfléchir et planifier l'avenir - Pratiquer le Jeet Kune Do (son art martial préféré) - Rencontrer et apprendre de chefs et de créateurs d'entreprise de classe mondiale

Une question à poser à vos clients : Quelle est la probabilité que vous recommandiez notre produit/service à un ami ou un collègue ? (Note de 0 à 10)

Promoteurs 9-10 - Passifs 7-8 - Détracteurs : 0-6

Vous voulez en savoir plus sur ce livre : <https://amzn.to/3F43IHW>

Pour gagner 1 million d'euros, il suffit d'avoir entre 3 et 5 produits (physique ou virtuel) à 30€ minimum et de vendre ces produits à 25 personnes par jour

Le pouvoir d'une marque repose sur une gamme de produits destinés à la même cible

Pour atteindre cet objectif on va passer par 3 étapes :

Étape 1 : la besogne (mois 1 à 3) : trouver sa niche, sa cible de cœur, identifier 3 à 5 produits qu'elle achète (les interroger si inconnus), choisir son 1er produit, le créer ou commander des prototypes, l'objectif de cette étape et de faire sa première vente.

Étape 2 : La croissance (mois 4 à 6) : objectif atteindre les 25 ventes journalières de manière constante de votre 1er produit : sondage de votre audience sur votre 1er produit (améliorer) et les suivants, avoir du trafic organique et payant ou connecté avec des petits influenceurs, se focus sur la satisfaction client en priorité

Étape 3 : richesse (mois 9 à 12) : lancer autant de produits que possible sans s'éloigner de son objectif principal, l'effet boule de neige est lancée, chaque lancement deviendra de plus en plus facile, faire de la publicité par le biais d'influenceurs, de publicité payante et organique, se verser un salaire à partir des 100k€ de CA, lorsque vous franchirez le million, vous pourrez commencer à prendre certains risques pour passer à la vitesse supérieure (nouveaux produits et innovant, formes de publicité inédites, ...)

Vous voulez en savoir plus sur ce livre : <https://amzn.to/3W208Q8>

3 raisons de pratiquer des prix élevés :

1. Des prix plus élevés impliquent que nous pouvons vendre moins d'unité - et donc gérer moins de clients - pour réaliser nos rêves, c'est plus rapide.
2. Des prix élevés attirent des clients qui exigent moins d'entretien (meilleur crédit, moins de réclamations et de questions, moins de retours, etc.) donc moins de soucis, c'est énorme.
3. Enfin, des prix élevés créent des marges plus élevées. C'est plus sûr. La fourchette de prix qu'il recommande : 50-200€ (il vise une marge de l'ordre de x8 à x10)

Comment devenir un expert en 1 mois :

- Devenir membre de 2 ou 3 organisations professionnelles
- Lire les 3 livres les plus connus de notre sujet, faire un résumé en 1 page
- Donner un séminaire gratuit de 1h à 3h dans l'université réputée la plus proche, faire de même dans 2 grandes sociétés connus dans votre secteur (enregistrer les séminaires pour une utilisation future)

13 erreurs fréquentes des nouveaux bien heureux :

1. Perdre vos rêves de vue et retomber dans le travail pour le travail.
2. Vous occupez de tout et envoyez des courriels à ceux qui s'occupent vos affaires parce que vous ne savez pas quoi faire d'autre.
3. Traiter les problèmes dont peuvent s'occuper vos prestataires ou vos collègues.
4. Aider vos prestataires ou vos collègues avec le même problème plus d'une fois, ou avec des problèmes bénins
5. Vous mettre en quête de clients, et en particulier de prospects non qualifiés ou internationaux, lorsque vous avez suffisamment de trésorerie pour financer vos rêves non financiers.
6. Répondre à des courriels qui ne déboucheront pas sur une vente ou qui peuvent être traités par des FAQ
7. Ne pas conduire d'analyse 80/20 complète de vos activités et de votre vie personnelle toutes les 2 à 4 semaines.
8. Rechercher la perfection dans votre vie personnelle comme dans votre vie professionnelle.
9. Transformer des brouilles en affaires d'État pour avoir quelque chose à faire.
10. Transformer en urgence des choses qui peuvent attendre, au même motif que précédemment.
11. Considérer un produit, un travail ou un projet comme le but ultime de votre existence.
12. Ignorer l'aventure humaine.
13. Travailler là où vous vivez, dormez ou devriez

Commencez petit, voyez grand - Identifiez ce qui vous passionne et ce qui vous ennue - Faites le tri et concentrez-vous sur ce qui vous passionne - Quoi que les autres disent tenez bon et accrochez-vous à ce qui vous passionne. C'est votre vie, vivez-la comme vous savez devoir la vivre !

Vous voulez en savoir plus sur ce livre : <https://amzn.to/3uyS5OR>

Les secrets de vos 10 Intelligences pour redonner du sens à votre vie (Christophe Bourgois-Costantini) – Cerveau & Intelligences (300 pages)

Pour manager, il faut aimer les gens et accepter les différences, les autres intelligences et faire confiance. Et pour les aimer, il convient de s'aimer soi-même.

Nous avons trois types de cerveaux : l'Émotionnel, le Mental et l'Instinctif, chacune de nos parties influent sur notre perception du monde

Les 10 intelligences : relationnelle, qui suis-je, visuelle et spatiale, logico-mathématique, kinesthésique, du verbe, du rythme, de la nature, spirituelle et celle du temps

Développer nos différentes intelligences :

- **KINESTHÉSIQUE** : étudier le fonctionnement de votre corps - Faire des exercices de respiration - Pratiquez un sport ou marchez en ville ou dans la forêt dès que vous en avez l'occasion - Pratiquez des travaux manuels - Soyez à l'écoute de vos émotions - Touchez, ressentez - Travaillez votre coordination et l'agilité de vos mains - Essayez le yoga - Marchez.
- **TEMPS** : Et si vous savouriez pleinement le moment présent ? - Initiez-vous au yoga : les postures vous aideront à vous ancrer dans le présent - Cessez de ressasser le passé et de projeter le futur - Attention à la procrastination ! - Faites des recherches sur les différents cycles qui régissent notre vie - Observez si vous êtes généralement à l'heure - Pensez à faire régulièrement des pauses dans votre travail.
- **NATURE** : Entourez-vous d'animaux et de plantes - Intéressez-vous à la biodiversité et à l'évolution du monde vivant - N'hésitez pas à faire de grandes balades en forêt - Profitez de la nature pour décompresser - Lancez-vous dans le jardinage, même sur un tout petit balcon - Faites des excursions dans la nature - Prenez le temps d'observer le microcosme qui fourmille à vos pieds - Soyez attentif à votre alimentation - Apprenez à distinguer les espèces animales et végétales - Recyclez vos déchets.
- **VERBO-LINGUISTIQUE** : Lisez ! - Faites des mots croisés et jouez au Scrabble - Débattiez entre amis ou en famille - Écoutez les grands orateurs - Faites l'effort d'écrire - Apprenez une nouvelle langue étrangère ou entraînez-vous à en parler une que vous connaissez déjà - Soignez vos mails et même vos textos - Soyez attentif aux fautes d'orthographe
- **SPATIALE** : Invitez vos amis à dîner et faites la cuisine - Lancez-vous dans un grand rangement - Apprenez à vous repérer sans GPS à l'aide d'une carte routière - Pratiquez la visualisation - Entraînez-vous à retrouver votre chemin à la seule aide de vos souvenirs - Intéressez-vous à l'art et à l'architecture - Explorez de nouveaux lieux - Faites des puzzles ou des maquettes - Essayez de retrouver votre chemin dans un labyrinthe - Dessinez ou peignez - Prenez soin de l'harmonie des couleurs lorsque vous vous habillez.
- **EXISTENTIELLE** : Ouvrez-vous à davantage de tolérance - Réfléchissez à la mort plutôt que d'en avoir peur - Si vous êtes croyant, renforcez votre foi - Ouvrez-vous à d'autres philosophies, comme le bouddhisme - Intéressez-vous au cosmos - Posez-vous la question d'une autre vie, ailleurs - Interrogez-vous sur la finitude et l'infini - Recherchez l'origine des phénomènes qui nous entourent.
- **RYTHMO-MUSICALE** : Chantez à tue-tête sous la douche ! - Entraînez vos amis dans un karaoké - Et si vous fredonniez en marchant dans la rue ? - Écoutez de la musique et n'hésitez pas à bouger en rythme dessus - Apprenez en chantant - Faites les choses en rythme - Entraînez votre accent si vous pratiquez une langue étrangère.
- **LOGICO-MATHÉMATIQUE** : Vos tables de multiplication, vous les connaissez par cœur ? - La règle de trois n'a pas de secret pour vous ? - Plutôt que de vous servir de votre téléphone portable, entraînez-vous au calcul mental - Intéressez-vous aux détails du fonctionnement de votre ordinateur - Renseignez-vous sur les subtilités d'un plan de trésorerie - Prenez soin de mesurer les ingrédients pour cuisiner - Posez des raisonnements logiques ou des équations complexes - Amusez-vous à calculer votre consommation d'essence - Votre budget, vous le tenez sérieusement ?

Les 7 mensonges de l'apprentissage :

1. **L'intelligence est fixe** – Nouvelle croyance : **l'intelligence est fluide**
2. **Nous n'utilisons que 10% de notre intelligence** – Nouvelle croyance : **j'apprends à utiliser au mieux les capacités de mon cerveau de la meilleure des manières**
3. **Les erreurs sont des échecs** – Nouvelle croyance : **l'échec n'existe pas, il permet la croissance et l'apprentissage**
4. **La connaissance est le pouvoir** - Nouvelle croyance : **Connaissance x Action = Pouvoir**
5. **Apprendre de nouvelles choses est difficile** – Nouvelle croyance : **lorsque vous apprenez de nouvelles façons d'apprendre, le défi d'apprendre de nouvelles choses peut-être amusant, plus facile et agréable**
6. **La critique des autres compte** – Nouvelles croyance : **Ce n'est pas votre travail de m'aimer ou me respecter, c'est le mien**
7. **Le Génie est né** – Nouvelle croyance : **Le génie n'est pas né, il se fait grâce à une pratique approfondie**

La seule façon de gagner et d'apprendre plus vite que n'importe qui d'autre

La formule de la motivation : But x Energie x des simples petits pas

Si un œuf est cassé par une force extérieure, la vie prend fin. Si il est brisé par une force intérieure, la vie commence. Les grandes choses commencent toujours de l'intérieur

10 recommandations pour générer une énergie cérébrale illimité :

1. Un bon régime cérébral
2. Des nutriments pour le cerveau
3. L'exercice
4. Tuer les pensées négatives automatiques
5. Un environnement sain
6. Un groupe de pairs positif
7. Protéger son cerveau
8. De nouveaux apprentissages
9. La gestion du stress
10. Le sommeil

Lorsque vous donnez à votre corps le meilleure carburant possible, vous avez plus d'énergie, vous êtes plus fort et vous pensez plus vite

Entrer dans le FLOW – les 8 caractéristiques :

1. Une concentration Absolue
2. Un focus total sur les objectifs,
3. La sensation que le temps s'accélère ou ralentit,
4. Un sentiment de récompense de l'expérience,
5. Un sentiment de facilité,
6. L'expérience est difficile, mais pas trop,
7. Vos actions se produisent d'elles même,
8. Vous vous sentez à l'aise avec ce que vous faites

Les 4 étapes du FLOW : La lutte – La détente – Le Flux – La consolidation

Comment trouver le FLOW : éliminer la distraction – se donner assez de temps (90 – 120 min) – Faire quelque chose que l'on aime – avoir un objectif clair – se challenger (un petit peu)

Les ennemis du FLOW : le multitâches – le Stress – La peur de l'échec – le manque de conviction

La vie n'a pas de limites, sauf celles que vous faites

LES SIX MENSONGES QUI VOUS ÉLOIGNENT DU SUCCÈS

1. Tout a la même importance
2. Être multitâche
3. Avoir une vie disciplinée
4. On a de la volonté à volonté
5. Avoir une vie équilibrée
6. Voir grand, c'est mal

Le travail multitâche n'est qu'une occasion de rater plusieurs choses à la fois

Quelle est la chose ESSENTIELLE que je peux faire de telle sorte qu'en la faisant tout le reste deviendra plus simple voire inutile ? pour : Mes finances – ma vie spirituelle – ma santé – mon entreprise – mes relations – mon travail - ...

Le défi, quand on pose une Grande Question, c'est qu'on est forcé de lui trouver une Grande Réponse

Pour obtenir des résultats extraordinaires et connaître la grandeur, vous devez bloquer du temps pour trois choses, dans l'ordre suivant :

1. Bloquez du temps de détente.
2. Bloquez du temps pour l'ESSENTIEL.
3. Bloquez du temps pour planifier votre temps.

Le repos est aussi important que le travail

LES QUATRE VOLEURS DE PRODUCTIVITÉ

1. L'incapacité à dire « non »
2. La peur du Chaos
3. La mauvaise hygiène de vie
4. Un environnement qui ne soutient pas vos objectifs

L'art d'être sage, c'est l'art de savoir quoi ignorer

POSEZ UNE GRANDE QUESTION EN PENSANT GRAND ET SPÉCIFIQUE

Exemple : Que puis-je faire pour doubler les ventes en 6 mois ?

Une grande question spécifique mène à de grandes réponses spécifiques

LA JOURNÉE D'UNE PERSONNE TRÈS PRODUCTIVE :

1. Méditez et priez, pour votre **énergie spirituelle**.
2. **Mangez sainement**, faites de l'exercice, et dormez assez, pour votre **énergie physique**.
3. Riez avec votre famille, embrassez-la et serrez-la dans vos bras, pour votre **énergie affective**.
4. Déterminez vos objectifs, votre emploi du temps et votre calendrier, pour votre **énergie mentale**.
5. Bloquez du temps pour faire l'ESSENTIEL, pour votre **énergie professionnelle**.

Il y a plusieurs façons de donner un sens à sa vie, mais la plus juste de toutes est de mener une vie qui ne laisse pas de regrets.

Pour devenir millionnaire dans l'immobilier, il faut d'abord :

- ✓ Gagner ses 100 premiers euros ;
- ✓ Puis ses 1 000 premiers euros ;
- ✓ Puis ses 10 000 premiers euros ;
- ✓ Puis ses 100 000 premiers euros ;
- ✓ Puis son premier million.

C'est en cumulant ces petites actions qu'on obtient des résultats hors du commun

La puissance de l'effet cumulé : 1^{er} domino 5 centimètre, chaque domino devient 50 % plus grand que le précédent. Le résultat défie l'imagination. Le 10^{ème} domino mesure près de 2 mètres. Au 18, on tutoie la tour de Pise. Le 23^{ème} domino dépasse la tour Eiffel, et le 31^o surplombe l'Everest de presque 3 kilomètres. Le 57^o couvre presque la distance de la Terre à la Lune !

Alors, quand vous pensez « réussite », visez la lune.

Vous voulez en savoir plus sur ce livre : <https://amzn.to/3hcuZdR>

La clé principale qui ouvre les portes du bonheur : L'amour

L'amour est la plus universelle, la plus formidable et la plus mystérieuse des énergies cosmiques

Les sentiments les plus bas :

Ennui – irritation – déception – inquiétude – critique – colère – haine – envie – culpabilité – désespoir – peur

Changer nos sentiments, c'est changer notre destin

Les sentiments les plus hauts :

Amour – gratitude – joie – passion – excitation – enthousiasme – espoir – satisfaction

Tout ce que vous offrez vous est rendu. Donnez de la positivité et vous recevrez en échange de la positivité ; donnez de la négativité et vous recevrez en échange de la négativité.

3 pouvoirs : L'amour, le jeu et la gratitude

Votre unique but est la gratitude et la joie

Boucle négative : Mauvais sentiments → Ce que vous ne voulez pas → Mauvais sentiment → Davantage de ce que vous ne voulez pas

Rester en colère, c'est comme saisir un charbon ardent avec l'intention de le jeter sur quelqu'un ; c'est vous qui vous brûlez.

Boucle positive : Bon sentiments → Ce que vous voulez → Bon sentiments → Davantage de ce que vous voulez

Dans la complexité, trouvez la simplicité. Dans la discorde, trouvez l'harmonie. Au milieu de la difficulté se trouve l'opportunité

Les mots à éliminer de notre vocabulaire :

- Terrible,
- Horrible,
- Dégoûtant
- Affreux

La haine paralyse la vie, l'amour la relâche. La haine bouleverse la vie, l'amour l'harmonise. La haine assombrit la vie, l'amour l'illumine

Les mots à plus utiliser :

- Fantastique,
- Exceptionnel,
- Fabuleux,
- Génial,
- Merveilleux

Si seulement 51% de vos pensées et émotions sont positives, vous avez atteint le point de bascule de votre vie !

3 façons d'utiliser le pouvoir de la gratitude dans votre vie :

1. Éprouver de la gratitude pour tout ce que vous avez reçu pendant votre vie (passé)
2. Éprouver de la gratitude pour tout ce que vous recevez dans la vie (présent).
3. Éprouver de la gratitude pour tout ce que vous voulez dans la vie, comme si vous l'aviez déjà reçu (avenir).

La gratitude est un vaccin, un antioxydant et un antiseptique.

Chaque blessure peut être activée de trois façons, souvent de manière très inconsciente :

1. Peur d'être Blessé par l'autre
2. Peur de blesser l'autre
3. Le fait de se blesser soi-même.

Le message de nos différentes consommations d'aliments :

- **Aliments salés ou trop de sel** : ajouter ton grain de sel aux agissements ou propos des autres. Avoir de la difficulté à ne pas avoir le dernier mot
- **Aliments sucrés ou le sucre** : manquer de douceur dans ta vie. Être trop exigeant envers soi-même
- **Aliments épicés ou épices** : manquer d'épices dans la vie signifie l'absence ou l'incapacité à ressentir la beauté, l'aspect merveilleux de ce qui nous entoure
- **Aliments riches en gras** : dégoût de soi-même, sur le plan physique ou psychologique
- **Aliments croquants, croustillants** : être trop sec et exigeant envers soi-même.
- **Aliments mous** : manquer de force, de soutien pour construire la vie que tu veux
- **Caféine** : afficher un manque de stimulant dans la Vie. T'occuper des objectifs, des projets des autres, plus que des tiens.

Les raisons principales pour lesquelles nous mangeons :

Pour assurer notre croissance physique et psychique
Pour l'entretien du corps
Pour conserver l'immunité naturelle du corps
Pour assurer la continuité de l'espèce.

Notre corps physique a besoin :

- D'aspirer de l'air ;
- De boire de l'eau,
- De s'alimenter ;
- De bouger ;
- De se reposer et de dormir

Si tu ne consacres pas de temps à t'occuper de ta santé sur le moment, tu devras en prendre plus tard pour t'occuper de tes maladies.

Les étapes avant l'acceptation :

1. La première, en général, consiste à se priver, à se contrôler, tellement on considère certain comportement comme inacceptable.
2. Ensuite, on fait ce geste mais en se sentant coupable par la suite.
3. La troisième étape consiste à s'imaginer qu'on s'accepte en niant notre culpabilité.
4. Et enfin, on arrive à s'accepter.

Souviens-toi que tu reçois de l'amour de la part des autres au même degré que celui que tu te donnes. Plus tu t'aimes, plus tu reçois d'amour des autres et plus il t'est facile d'en donner aux autres.

Les 3 étapes du succès : Une meilleure conscience permet de meilleures applications qui apportent de plus grands résultats

Plus vos connaissances seront étendues, meilleur sera votre art. Les leaders légendaires sont dotés d'une curiosité sans limites et d'un désir insatiable de devenir la meilleure version d'eux même

Les 4 empires intérieurs : Mentalité – Emotionnalité – Santé – Spiritualité

Soyez maîtres de vos matinées, et la qualité de votre journée augmentera exponentiellement, ce qui, à son tour, améliorera de façon grandiose votre qualité de vie. Vous serez beaucoup plus dynamiques, productifs, confiants, remarquables, heureux et sereins

Les 5 atouts du génie : La concentration mentale – l'énergie physique – La détermination personnelle – le talent singulier – Le temps personnel quotidien

Suivez votre joie, n'approchez que les personnes qui nourrissent votre joie. N'exercez que les activités de qui contribuent à votre bonheur. N'allez que dans des lieux qui vous rendent vraiment vivants

4 Pratiques pour bâtir sa fortune

1. **Attentes positives :** s'attendre à ce que l'argent arrive à soi régulièrement et de source totalement inconnue
2. **Foi en action :** confiance en la vie, en son abondance & sa générosité
3. **Gratitude exponentielle :** Ouvrir son cœur au monde, bénissez vos entres & vos sorties d'argent, bénissez tout ce que vous avez la chance de posséder
4. **Prestation d'excellence :** donner à autrui des services incroyablement supérieurs aux attentes

Tout changement est rude au début, compliqué au milieu et splendide à la fin

Les 11 maximes de vie du Milliardaire

1. Pour créer de la magie dans le monde, prenez possession de la magie qui est en vous
2. Collectionnez les expériences miraculeuses plutôt que les objets matériels
3. L'échec active l'intrépidité
4. L'utilisation correcte de votre pouvoir primal crée votre utopie personnelle
5. Évitez les mauvaises gens
6. L'argent et non le manque est le fruit de la générosité
7. Une santé optimale optimise votre pouvoir de produire de la magie
8. Élevez sans cesse votre niveau de vie pour faire partie de l'élite
9. Un profond amour procure une joie intarissable
10. Le paradis sur terre est un état, pas un endroit
11. Demain est un bonus, pas un droit

Des journées fantastiques créent une spirale vertueuse, formant ensemble des semaines fantastiques, puis des mois fantastiques qui deviennent des trimestres fantastiques, qui produisent des années fantastiques, des décennies fantastiques, et enfin ... Une vie fantastique

Les 4 outils qui transforment nos désirs en résultats : Pensées – Sentiments – Paroles – Actes

Il est impossible de vivre sans jamais échouer, sauf si l'on fait tellement attention que l'on ne voit pas du tout – Auquel cas on échoue par défaut

Les 7 vertus de ceux qui changent le monde : Courage Pardon Intégrité Compréhension Sincérité Civilité Humilité

Vous pouvez laisser la peur et le rejet vous paralyser ou vous prouver vous jeter à l'eau et émerveiller le monde. Mais vous ne pouvez pas faire les deux

Les 4 piliers importants de l'ikigaï de marque :

1. **La réflexion** : qui consiste à revisiter vos choix et à explorer de nouvelles pistes pour mettre en harmonie vos aspirations professionnelles et celles de vos clients.
2. **La modélisation** : qui consiste à découvrir et à apprendre à se questionner pour apporter de la valeur aux clients.
3. **La réinvention** : qui consiste à rectifier ou à réinventer votre marque, en vous servant des découvertes que vous avez faites dans les étapes une et deux.
4. **L'action** : qui consiste à donner vie à votre nouveau business model.

Un rêve écrit avec une date devient un objectif. Un objectif décomposé en plusieurs étapes devient un plan. Un plan soutenu par des actions devient réalité

L'ikigaï de marque porte sur :

- **L'ambition** : Ce que vous voulez être et les valeurs que vous souhaitez incarner.
- **La mission** : Ce que vous voulez faire et l'utilité que cela a aux yeux de vos clients
- **La promesse** : Ce qui vous rend désirable et apporte de la valeur ajoutée aux consommateurs.
- **L'expérience** : Ce qui vous permet d'acquérir et de fidéliser des clients dans la durée.

Le client n'est pas là pour vous, il est là pour lui.

Les 6 piliers qui font d'une marque, une marque forte : Une vision - Une mission - Des ennemis à combattre - Des éléments physiques (logo, identité, produits...) - Une personnalité différenciante (valeurs, engagement...) - La perception que le client a de lui-même en consommant la marque

Vous obtenez tout ce que vous voulez dans la vie si vous aidez les autres à obtenir ce qu'ils veulent

Quatre types d'attentes (des plus basiques aux plus significatives aux yeux du consommateur) :

1. **Attentes fonctionnelles** : gagner du temps, faire de l'argent, réduire les risques, s'organiser, faire le moins d'efforts possible.... Le client cherche ce qui est de l'ordre du pragmatique.
2. **Attentes émotionnelles/sensorielles** : sérénité, sécurité, bien-être, réduction de l'anxiété, attractivité, plaisir, nostalgie... Le client cherche ce qui est de l'ordre du ressenti. Cela peut aussi être relié au ressenti physique, à ce que le client perçoit grâce à ses sens.
3. **Attentes personnelles** : motivation, espoir, autosatisfaction. Le client cherche à croire en lui, en croyant en vous.
4. **Attentes « rêvées »** : exaltation, bonheur... Le client cherche à obtenir ce qu'il ne pensait jamais avoir entre les mains. Grâce à cela, il pense enfin parvenir à la meilleure version de lui-même.

Les clients n'achètent pas des produits ou des fonctions, ils achètent des bénéfices et des solutions tangibles (gain de temps, économies, etc.) ou intangibles (valorisation sociale...)

Une phrase à remplir pour résumer votre proposition de valeur

Chez (Nom de votre marque), nous croyons que/dans (vision), c'est pourquoi nous proposons (Offre - USP) pour aider (votre audience) à résoudre (problème).

Soyez en phase avec vous-même, Mettez-vous en phase avec la vision du monde des gens que vous souhaitez servir, Ayez de l'empathie pour savoir où il y a un vrai besoin, Créer du lien et de la confiance avec vos clients, Facilitez la propagation, Et tout au long de ce parcours, créez et soulagez la tension, au fur et à mesure que les gens évoluent vers leurs objectifs.

Vous voulez en savoir plus sur ce livre : <https://amzn.to/3VlcXiK>

L'argent est un résultat, la richesse est un résultat, la santé est un résultat, la maladie est un résultat, votre poids est un résultat. Nous vivons dans un monde de causalité.

PSA = R Les pensées mènent aux sentiments. Les sentiments mènent aux actions. Les actions mènent aux résultats.

Si vous souhaitez changer les fruits, vous devrez d'abord changer les racines. Si vous souhaitez changer le visible, il vous faudra d'abord changer l'invisible.

La Loi du revenu : Vous serez rémunéré en Proportion directe de la Valeur que vous livrez conformément au marché

L'action constitue « le pont » entre le monde intérieur et le monde extérieur.

Les riches – Les pauvres :

- Croient « je crée ma vie » - « je subis ma vie »
- Jouent au jeu de l'argent pour gagner – joue au jeu de l'argent pour ne pas perdre
- Sont engagés à être riche – Veulent être riche
- Voient les choses en grand – Voient les choses en petits
- Se concentre sur les occasions – se concentre sur les obstacles
- Admirent les autres riches et ceux qui réussissent – En veulent aux gens riches et à ceux qui réussissent
- S'associent aux gens positifs qui réussissent – S'associent avec des gens négatifs qui ne réussissent pas
- Sont plus grands que leurs problèmes – sont plus petits que leurs problèmes
- Savent très bien recevoir – Savent très mal recevoir
- Choisissent de se faire rémunérer en fonction de leurs résultats – Choisissent de se faire rémunérer pour leur temps
- Pensent selon les deux – Pensent selon l'un ou l'autre
- Se concentrent sur leur valeur nette – Se concentre sur leur revenu gagné
- Gèrent bien leur argent – Gèrent bien mal leur argent
- Font travailler dur leur argent pour eux – Travaillent dur pour leur argent
- Agissent en dépit de la peur – Laissent la peur les arrêter
- Apprennent et grandissent sans cesse – Savent déjà tout

Si ce qui vous motive à acquérir de l'argent ou à réussir a pour racines la peur, la colère ou la nécessité de vous prouver des choses, votre argent ne vous apportera jamais le bonheur.

Quand on se plaint, on devient un véritable « aimant à emmerdes ».

Le secret de la réussite consiste non pas à tenter d'éviter, d'éliminer ou de fuir ses problèmes, mais à grandir de façon à devenir plus grand que n'importe quel problème. Si vous avez un grand problème dans votre vie, tout ce que cela signifie, c'est que vous vous comportez en petite personne !

La manière dont on fait quoi que ce soit est la manière dont on fait tout.

Si vous n'êtes prêt à faire que ce qui est facile à faire, la vie sera difficile. Mais si vous êtes prêt à faire ce qui est difficile à faire, la vie sera facile.

L'argent vous rendra simplement plus que ce que vous êtes déjà.

« Là où va l'attention, l'énergie se déverse et les résultats apparaissent. »

Former et gérer votre propre esprit constitue la compétence la plus importante que vous puissiez acquérir, tant en matière de bonheur que de réussite.

La vraie richesse se reconnaît à la mesure dans laquelle on est capable de donner.

Les domaines les plus lucratifs de l'industrie des experts, conseils en :

Motivation – Leadership – Financier – Affaires Professionnels – Marketing – Relations interpersonnelles – spirituels – esthétique & style – productivité

Les experts ont soif de partager et de servir

Si vous étiez prêt à investir dans l'immobilier, accepteriez-vous les conseils de quelqu'un qui n'aurait jamais possédé de maison ou de propriété commerciale ? La plupart des gens répondraient : « **Absolument pas** ». **Supposons maintenant** que cette personne, qui n'a jamais possédé de propriété, **ait longuement interviewé les 20 investisseurs immobiliers milliardaires** de la planète et **ait regroupé tous leurs enseignements dans un système structuré en 10 étapes**. L'écouteriez-vous ? **Évidemment !**

En effet, si quelqu'un a fait une recherche intensive sur un sujet donné, qu'il a ensuite synthétisée pour vous, vous l'écouteriez et vous paieriez pour bénéficier de ses conseils.

Le trio gagnant de l'expert :

L'expert en Résultats : N'oubliez jamais que, sur l'autoroute de la vie, vous êtes allé plus loin que d'autres. Donc, les leçons que vous avez apprises sont utiles et précieuses à autrui.

L'expert en recherche : les experts sont avant tout des étudiants. Si vous démarrez maintenant, vous pourrez faire des recherches sur n'importe quel sujet et devenir un expert dans ce domaine.

L'exemple à suivre : les gens écoutent ceux en qui ils ont confiance, ceux qu'ils respectent et admirent, ceux qui les inspirent. Ils écoutent ceux qu'ils considèrent comme des exemples à suivre

Les experts sont d'abord des étudiants, ensuite des enseignants et toujours des serviteurs

9 étapes pour bâtir un empire :

1. **Emparez-vous de votre sujet**
2. **Sélectionner votre public**
3. **Découvrez les problématiques de votre auditoire**
4. **Déterminez votre récit de vie**
5. **Créer une solution**
6. **Créer un site web**
7. **Organisez des campagnes pour vos produits & programmes**
8. **Trouvez des partenaires promotionnels**
9. **Bâissez votre affaire et fidélisez vos clients en respectant les notions de distinction, d'excellence et service**

Pourquoi ne serais-je pas un jour, moi aussi, une voix capable d'inspirer et d'instruire les autres ?

Bâtir un empire à 1 million – Un exemple en 5 étapes :

1. **Un produit d'information à bas prix :** 1 vente / jour un programme à 197 € = 70.920 € / An
2. **Un programme d'abonnement :** 97 € / mois à 100 personnes = 116.400 €
3. **Un produit d'information à prix moyen :** 60 ventes / mois à 497 euros = 357.840 € / an
4. **Un Séminaire de 2 jours :** 1.000 € x 100 personnes = 100.000 € / an
5. **Un programme haut de gamme d'appui et d'encadrement :** 2.000 € / mois x 15 Personnes = 360.000 €

Total : 1.005.160 euros / an

Vivre sa vie de façon à apporter des belles réponses à ces 3 questions quand notre jour viendra :

Ai-je vécu pleinement ? - Ai-je vraiment aimé ? - Ai-je compté ?

Les principes du marketing karmique

1. Le marketing karmique consiste à donner en sachant que, d'une manière ou d'une autre, vous recevrez ultérieurement.
2. L'ouverture par laquelle vous donnez est la même que celle par laquelle vous recevez.
3. Le marketing karmique offre une récompense immédiate grâce aux bons sentiments qu'il suscite.
4. Le marketing karmique est un don sincère issu du cœur, d'un désir de partage et de soutien sans attente d'un retour
5. Le marketing karmique repose sur la confiance, le don et l'indifférence aux résultats
6. Le marketing karmique opère à deux niveaux : le visible et l'invisible.
7. Le marketing karmique est plus efficace lorsque la passion l'imprègne.

Le marketing karmique implique de donner aujourd'hui en sachant que, d'une manière ou d'une autre, sous une forme ou une autre, vous recevrez ultérieurement

Les 3 sortes de foi : la foi en soi-même, la foi dans les autres et la foi dans le monde

Pratiquez le marketing karmique, donnez et exercez votre activité en vous concentrant sur votre cœur. Si vous êtes confronté à des détracteurs et des critiques, si certains sur les réseaux sociaux tentent de transformer le bien que vous faites en mal, qu'il en soit ainsi.

Une question à se poser : Quel bénéfice vont-ils en tirer ?

Vous pouvez obtenir tout ce que vous voulez dans la vie si vous aidez les autres à obtenir ce qu'ils veulent. Sortez de vous-même. Entrez dans leur ego. Exaucez leurs souhaits.

Les principes des maîtres du marketing karmique :

1. Sortez de votre ego et entrez dans l'ego des autres.
2. Pensez en termes de récits.
3. Ayez recours au dialogue pour donner vie à vos écrits.
4. Pratiquez une approche « visuelle ».
5. Soyez le scénariste des rêves de votre clientèle.
6. Rappelez aux gens ce qui leur manque.
7. Faites en sorte que ce que vous leur offrez soit nouveau, voire déroutant.

Le marketing karmique repose sur la confiance, le don et l'indifférence aux résultats ; le marketing traditionnel, sur la méfiance et l'attachement à ces résultats.

Les croyances limitantes sur l'argent : L'argent est la racine de tous les maux ; Il n'y en a pas suffisamment pour tous ; Si je réussis, les gens me détesteront ; Si j'ai plus d'argent que nécessaire pour vivre, quelqu'un d'autre en manquera ; Si je gagne beaucoup d'argent, je trahirai mes parents ; L'argent se gagne difficilement ; Il faut sacrifier d'autres valeurs, telles que les valeurs familiales, pour devenir riche et réussir ; Pour économiser, il faut apprendre à ne pas dépenser ; L'argent n'appartient pas au domaine de la spiritualité ; Je n'aurai jamais assez d'argent ; Je ne mérite pas de gagner beaucoup d'argent.

Pour résumer, l'élément essentiel du marketing karmique réside dans la passion, l'enthousiasme et la créativité et non dans la prédiction d'une éventuelle réaction.

Les 3 mots clés du marketing karmique : confiance, respect et sincérité

Donner sans compter avec une générosité sincère et le désir de partager et d'aider l'autre sans attendre un retour de sa part. Mais en sachant que votre bonne action vous sera rendue avec le temps, au centuple, d'une manière souvent inattendue et merveilleuse.

Les quatre phases du développement du leadership

1. Je ne sais pas ce que je ne sais pas
2. Je sais ce que je ne sais pas
3. Je progresse, j'apprends et cela commence à se voir
4. J'avance tout simplement à cause de ce que je sais

Les leaders qui réussissent sont ceux qui apprennent. Et le processus d'apprentissage est permanent, c'est le résultat de l'autodiscipline et de la persévérance.

Les Leaders : Initient – Dirigent - téléphonent et établissent des contacts - Passent du temps à planifier - anticipent les problèmes - Investissent du temps avec les autres - Remplissent leur agenda d'après la priorité

Le leadership se développe quotidiennement, pas en une seule journée

Les Suiveurs : Réagissent - Écoutent - attendent que le téléphone sonne - Passent leur temps à vivre au jour le jour en réagissant aux problèmes - Passent du temps avec les autres - Remplissent leur agenda selon les demandes

La première personne que vous dirigez c'est vous

La vision : Commence à l'intérieur - s'inspire de votre histoire - répond aux besoins des autres - vous aide à rassembler les ressources

Le vrai leader c'est la personne que les autres suivent avec plaisir et en toute confiance.

Les trois composantes du triangle du pouvoir : la communication, la reconnaissance, et l'influence

Lorsqu'un leader a une grande force de caractère, les gens lui font confiance et ont confiance en sa capacité de libérer leur propre potentiel.

Les 5 niveaux de Leadership

1. **La Situation** - Les individus suivent parce qu'ils doivent le faire
2. **La Permission** - Les individus suivent parce qu'ils le veulent
3. **La Production** - Les gens suivent à cause de ce que vous avez fait pour l'organisation
4. **Le Développement des individus** - Les individus suivent à cause de ce que vous avez fait pour eux
5. **La personnalité** - Les gens vous suivent à cause de votre personnalité et de ce que vous représentez

Quels que soient les dons d'un leader, ses dons ne lui permettront jamais d'atteindre son potentiel maximum sans autodiscipline.

Les leaders qui préparent des successeurs : Dirigent l'organisation à « long terme » - Créez une culture du leadership - Payez le prix aujourd'hui pour assurer le succès demain - Privilégiez le leadership d'équipe plutôt que le leadership individuel - Quittez l'organisation avec intégrité

Ma vie effleurera d'autres vie avant la fin du jour et laissera d'innombrables traces de bien ou de mal. Au soleil couchant. Voici mon vœu le plus cher, Mon éternelle prière : « Seigneur, faites que ma vie puisse aider Toutes les autres vies qu'elle effleure en passant sur sa route. »

Vous voulez en savoir plus sur ce livre : <https://amzn.to/3Bid0tn>

Les sept émotions positives :

Le désir ; la foi ; l'amour ; la sexualité ; l'enthousiasme ; la tendresse ; l'espoir.

C'est le désir qui transforme les rêves en réalité. Plus vous demanderez à la vie, plus vous recevrez d'elle

Les sept émotions négatives (à éviter) :

La peur ; la jalousie ; la haine ; la vengeance ; l'avidité ; la superstition ; la colère.

Pauvreté et richesse sont toutes deux filles de la foi

Les 4 étapes de la persévérance :

1. Un but bien précis et le désir ardent de le réaliser.
2. Un plan précis qui s'exprime par une action soutenue.
3. Un esprit absolument étanche aux influences pernicieuses ainsi qu'aux suggestions négatives des parents, des amis et de l'entourage.
4. Un lien amical avec celui ou ceux qui vous encourageront à persister dans votre plan et vers votre but.

Le bonheur se trouve dans l'action et non dans la possession

Les onze secrets qui font un bon dirigeant :

Le courage - La maîtrise de soi - Un sens aigu de la justice - La sûreté dans la décision - La précision des plans - L'habitude d'en faire plus que les autres - Une personnalité irréprochable - La sympathie et la compréhension - Le respect du détail - La volonté d'assumer toute la responsabilité - La coopération

Tout Homme puissant tire sa puissance de lui-même

Pourquoi certains dirigeants échouent-ils ?

La négligence des détails - Le refus de rendre d'humbles services - L'erreur de vouloir être payé pour ce que l'on sait et non pour ce que l'on fait - La peur d'être concurrencé par ses subordonnés - Le manque d'imagination - L'égoïsme - L'intempérance - La trahison - Mettre l'accent sur l'autorité que confère le pouvoir - Mettre l'accent sur son titre.

L'instruction ouvre mille chemins menant à la richesse, encore faut-il trouver le vôtre

Les peurs principales de l'Homme :

- **Pauvreté** (indifférence, l'indécision, doute, ennui, excès de prudence, ajournement)
- **Critique** (manque d'assurance, manque d'équilibre, manque de personnalité, complexe d'infériorité, prodigalité, manque d'initiative, manque d'ambition)
- **Maladie** (autosuggestions négatives, hypocondrie, indolence, susceptibilité, manie de se dorloter, l'intempérance, le souci)
- **Perdre l'objet de son amour** (jalousie, critique, le jeu)
- **Vieillesse** (ralentissement prématuré, excuser son âge, tuer toute initiative, se déguiser en jeune homme)
- **Mort** (penser à la mort, l'association à la peur de la pauvreté, avec maladie ou le déséquilibre)

Un homme sans peur réussit tout ce qu'il entreprend

Les phases de nos vies : Enfance (0 – 20 ans), Vie active (20 – 68 ans), Retraite (68 ans et +)

C'est bien d'être un enfant, c'est bien d'être à la retraite, mais autant être heureux durant la partie la plus longue de notre vie

La clef de la confiance en soi : l'action

L'action permet d'apprendre alors qu'apprendre ne permet pas de passer à l'action

L'approche startup :

Idée : Construire → Produit : mesurer → Données : apprendre → Recommencer

Je fais, je mesure, je corrige, (cela s'appelle une itération) et je recommence (je réitère).

Le mauvais ordre pour se lancer : Juridique → idée → Produits → Clients → Trafic

Nous vivons à une époque où ne pas aimer son job, quand on en a un, est devenu la norme

Le bon ordre pour se lancer : idée → trafic → Clients → Produits → Juridique

Je vais plus vite que la moyenne car je me forme bien plus que la moyenne

5 bonnes questions à se poser :

- À qui est-ce que je m'adresse ?
- Quel produit ou service je vais proposer et pour répondre à quel besoin ?
- Comment est-ce que je vais gagner de l'argent en échange de mon savoir ?
- Comment attirer les gens vers mon business (c'est ce que l'on appelle le trafic) ?
- Comment fidéliser mes clients ?

Plus tu vas transformer la vie de tes clients et plus tu seras payé cher

Faire émerger son idée de business en 3 questions :

1. Pour quelles raisons et quels genres de questions les gens viennent-ils te voir spontanément ?
2. Ensuite va sur Google et Amazon et cherche les produits, les Livres, les services qui se vendent sur cette thématique et note-les.
3. Et enfin, parmi toutes les thématiques et tous les produits que tu auras listés, demande-toi dans quelle thématique ou avec quel produit tu te vois encore dans 5 ou 10 ans.

Vendre avec le « Système TAC » : Trafic → Audience → Client

Impacte positivement le monde avec ton business. Kiffe tous les jours avec une activité qui te rend heureux. Et encaisse un chiffre d'affaires suffisant pour pouvoir en vivre et mettre ta famille à l'abri.

5 conseils pour décupler tes chances de réussite

1. Ne reste pas dans ton coin
2. Ne fais pas l'erreur de réinventer la roue
3. Ne pars pas à l'aventure seul
4. Ne perds pas ton argent avec des apprentis sorciers
5. Investis sur ton vrai trésor (toi)

Un business, c'est comme une navette spatiale. Il faut mettre beaucoup d'énergie pour la lancer et elle peut nous mener dans les étoiles !

Les 4 niveaux de conscience :

- 1. Le paysage culturel humain** - être façonné par l'environnement
- 2. L'éveil** - choisir sa version du monde
- 3. La reprogrammation** - transformer son monde intérieur
- 4. L'évolution extraordinaire** - changer le monde

Fixe-toi de grands objectifs, mais ne fais pas dépendre ton bonheur d'eux. Tu dois être heureux avant de les atteindre

LES COMPOSANTES DE LA RÉALITÉ FLEXIBLE :

Une vision audacieuse et motivante de l'avenir - Le bonheur au présent.

Les esprits extraordinaires savent que le bonheur vient de l'intérieur. Ils se servent du bonheur au présent pour alimenter toutes

Exemples de règles bidon :

- **UNIVERSITAIRE** : On doit avoir un diplôme universitaire pour réussir.
- **LOYAUTÉ CULTURELLE** : On doit se marier dans sa religion ou son ethnie.
- **RELIGIEUSE** : On doit adhérer à une religion unique.
- **LABORIEUSE** : On doit travailler dur pour réussir.

Les esprits extraordinaires remettent les dérègles en question quand elles ne correspondent pas à leurs rêves et leurs désirs. Ils savent que si le monde ne tourne pas aussi bien qu'il le pourrait, c'est parce que les gens suivent des dérègles depuis longtemps dépassées

Les 2 manières qui nous font évoluer :

1. Nouveaux modèles de réalité Évolution grâce à la modification des croyances Nouveaux systèmes existentiels
2. Évolution grâce à l'actualisation des habitudes

Les esprits extraordinaires comprennent que leur évolution dépend de deux choses : leurs modèles de réalité et leurs systèmes existentiels. Ils ne conservent que les modèles et les systèmes les plus valorisants et font de fréquentes actualisations

Différencier emploi, carrière et vocation :

- **Un emploi** : un moyen de payer ses factures. Cela reste un moyen et on ne s'y attache guère.
- **Une carrière** : une porte sur l'évolution et l'achèvement. Elle comporte des échelons.
- **Une vocation** : une activité qui donne du sens à la vie.

Les esprits extraordinaires sont motivés par une quête ou une vocation : le besoin de créer quelque chose de positif dans le monde. Ce besoin leur permet de donner du sens à leurs actes.

Les 3 questions les plus importantes pour une vision de vie pleine de sens :

1. Quelles sont les expériences que je veux vivre dans ma vie ?
2. Quelle sorte d'homme ou de femme je veux devenir ?
3. Comment pourrais-je contribuer au monde ?

Ayez le courage de suivre votre cœur et votre intuition. Ils savent déjà ce que vous voulez vraiment devenir. Tout le reste est secondaire.