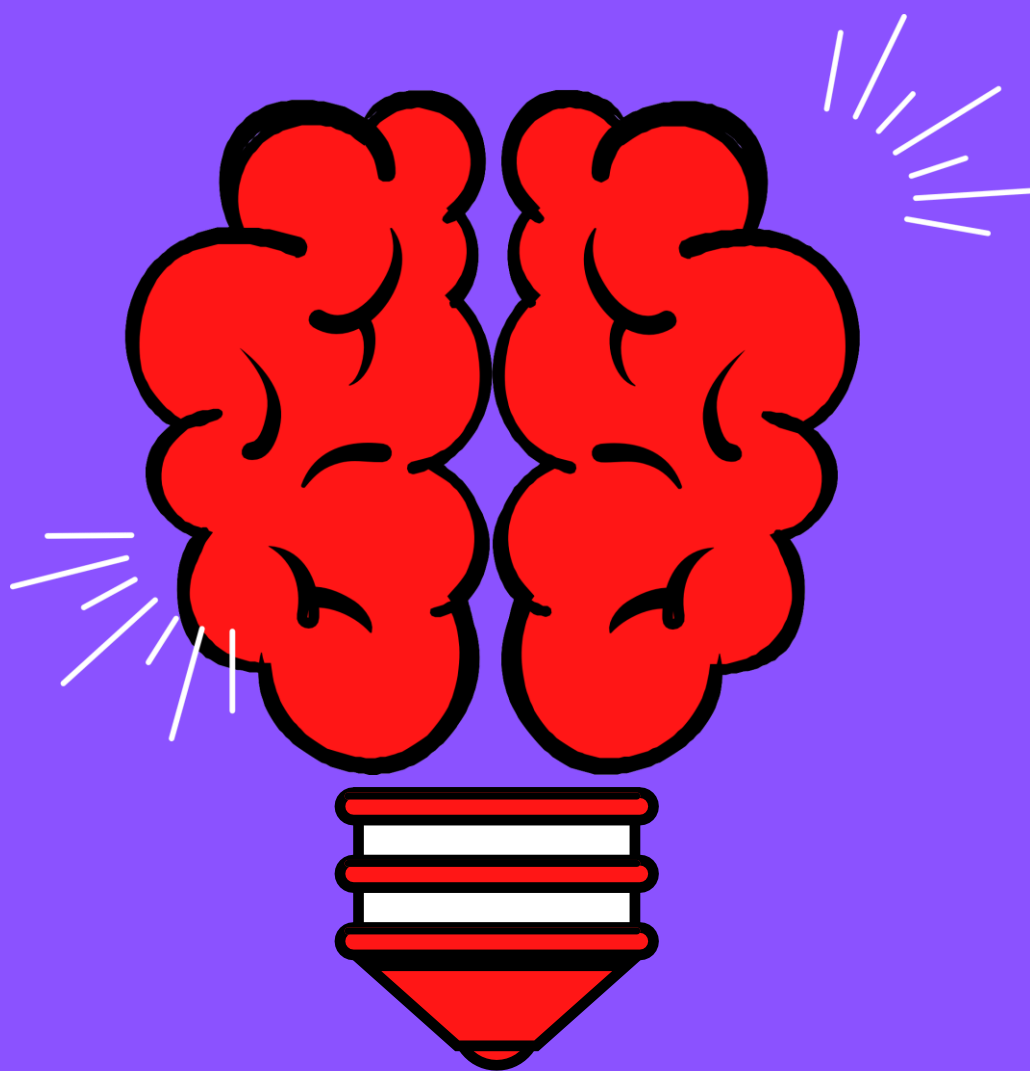


**+100 IDÉES ISSUES**  
**DE +20 LIVRES DE**  
**DEVELOPPEMENT**  
**PERSONNEL**

**PRODUCTIVITÉ - SANTÉ - FINANCES**  
**- MINDSET - BUSINESS**



**YANN - LES BIOHACKERS**

# SOMMAIRE

La première grandeur (Stephen R. Covey) – <b>Leadership &amp; Réussite</b> (190 pages) .....	3
Le fabuleux pouvoir de votre cerveau (Deepak Chopra & Rudolphe Tanzi) - <b>Cerveau &amp; Bien être</b> (370 pages) .....	4
Héros (Rhonda Byrne) – <b>Vision &amp; Mission de vie</b> (250 pages).....	5
Manifeste pour être un héros du quotidien (Robin Sharma) - <b>Leadership &amp; Réussite</b> (453 pages) .....	6
Le week-end de 5 jours (Nik Halik) – <b>Finances &amp; Productivité</b> (310 pages).....	7
Karma sutra (by Steve) - <b>Leadership &amp; Réussite</b> (240 pages) .....	8
Écoute ton cops, ton plus grand ami sur terre (Lise bourbeau) – <b>Santé et bien-être</b> (310 pages) .....	9
Le manifeste de la motivation (Brendon Burchard) – <b>Motivation &amp; Leadership</b> (300 pages) .....	10
Sell like crazy (Sabri Suby) – <b>Marketing &amp; Ventes</b> (350 pages).....	11
Atteindre les sommets (Robin Sharma) – <b>Leadership &amp; Réussite</b> (210 pages) .....	12
La puissance de votre subconscient (Dr Joseph Murphy) – <b>Esprit &amp; Bien-être</b> (290 pages) .....	13
Napoléon Hill mon guide, mon mentor (Don Green) – <b>Finances &amp; Réussite</b> (300 pages) .....	14
Déchaînez-vous ! (Dan Lok) – <b>Business &amp; Finances</b> (200 pages).....	15
Un an pour gagner 1 million (Ryan Daniel Moran) – <b>Business &amp; Finances</b> (300 pages) .....	16
La semaine de 4h (Timothy Ferriss) – <b>Productivité &amp; Business</b> (380 pages) .....	17
Les secrets de vos 10 Intelligences pour redonner du sens à votre vie (Christophe Bourgois-Costantini) – <b>Cerveau &amp; Intelligences</b> (300 pages).....	18
Supercerveau mode d’emplois (Jim Kwik) – <b>Cerveau &amp; Productivité</b> (320 pages).....	19
The one thing (Gary Keller et Jay Papasan) – <b>Productivité &amp; Business</b> (240 pages).....	20
Le pouvoir (Rhonda Byrne) – <b>Émotions &amp; Bien être</b> (260 pages) .....	21
Stop au contrôle (Lise Bourbeau) – <b>Santé &amp; Bien-être</b> (215 pages).....	22
Le Club des 5h du mat’ (Robin Sharma) – <b>Leadership &amp; Productivité</b> (375 pages) .....	23
L’ikigaï de marque (Sébastien Tortu & Franck Gautier) – <b>Business &amp; Entrepreneuriat</b> (180 pages) .....	24
Les secrets d’un esprit millionnaire (T. Harv Eker) – <b>Finances &amp; Mindset</b> (215 pages) .....	25
Le messenger millionnaire (Brendon Burchard) – <b>Business &amp; Leadership</b> (250 pages).....	26
Marketing karmique (Joe Vitale) – <b>Marketing &amp; Ventes</b> (139 pages).....	27
Leadership 101 (John C. Maxwell) – <b>Leadership &amp; Succès</b> (140 pages).....	28
Réfléchissez et devenez riches (Napoléon Hill) – <b>Finances &amp; Réussite</b> (220 pages).....	29
Lettre d’un entrepreneur à tous ceux qui veulent vivre leurs rêves (Alexandre Roth) – <b>Business</b> (120 pages) .....	30
Le code d’une vie extraordinaire (Vishen Lakhiani) – <b>Vision de vie &amp; Réussite</b> (290 pages) .....	31
Launch, la formule secrète pour réussir son lancement et vendre en ligne (Jeff Walker) - <b>Marketing</b> (240 pages) ..	32
Penser comme un moine (Jay Shetty) – <b>Spiritualité &amp; Bien être</b> (310 pages) .....	33
La règle du 10x (Grant Cardone) – <b>Vision &amp; Réussite</b> (270 pages).....	34
Million dollar Coach (Taki More) – <b>Business</b> .....	35
Réussir (Napoléon Hill) – <b>Succès &amp; Réussite</b> (345 pages).....	36
Croire et recevoir (Mélissa Alvarez) – <b>Spiritualité &amp; bien être</b> (360 pages) .....	37

**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 nos 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 arrêtant 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>**

## **Le manifeste de la motivation (Brendon Burchard) – Motivation & Leadership (300 pages)**

**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**

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 bijoux**

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** – Nouvelle 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 meilleur 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 là 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<sup>er</sup> domino 5 centimètre, chaque domino devient 50 % plus grand que le précédent. Le résultat défie l'imagination. Le 10<sup>ème</sup> domino mesure près de 2 mètres. Au 18, on tutoie la tour de Pise. Le 23<sup>ème</sup> domino dépasse la tour Eiffel, et le 31<sup>o</sup> surplombe l'Everest de presque 3 kilomètres. Le 57<sup>o</sup> 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.***

Vous voulez en savoir plus sur ce livre : <https://amzn.to/3Y7hLQ5>

**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 vit 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'ikigai 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'ikigai 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 – Laisser 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. **Bâtissez 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 individuelle - 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 → Traffic

***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.***

**Les 6 clefs de la formule du lancement :**

1. Un contenu de pré-lancement de qualité
2. Enrichir sa liste et établir une relation de confiance avec ses contacts
3. Proposer plus d'une offre
4. Le cercle super-vertueux
5. Lancer encore et encore
6. Prendre soin de ses clients

***Les 3 étapes du cercle vertueux : Lancement initial, lancement interne, puis lancement avec partenariat***

**Les 4 étapes de la formule de lancement :**

1. Le pré-pré lancement
2. Le pré-lancement
3. Le lancement
4. Post lancement

**9 leviers émotionnels : L'autorité - La réciprocité - La confiance - L'anticipation - L'empathie - Les événements et rituels - L'appartenance - La rareté - La preuve sociale**

**Les 3 contenus de pré-lancement :**

1. **L'opportunité** : Le pourquoi de votre produit (pourquoi un prospect s'intéresserait à cette proposition ?)
2. **La transformation** : Le quoi (De quelle transformation parles-t-on et comment elle changera la vie de vos prospects ?)
3. **Le bénéfice** : Le comment (Comment ce changement se manifestera ?)

**Exemple d'un lancement sur 5 jours :**

**Jour 1** : Envoyez deux e-mails, le 1<sup>er</sup> à l'ouverture des ventes, le second environ 4h après pour informer que tout ce passe bien et que vous êtes prêt à recevoir les commandes

**Jour 2** : Envoyer un e-mail « preuve social » pour mettre en avant les réactions positive au lancement

**Jour 3** : Long mail pour répondre aux principales questions concernant le produit

**Jour 4** : Activer le levier de la rareté. Informer les prospects qu'il reste 24h

**Jour 5** : Envoyer deux (ou trois) mails dans la journée. 1<sup>er</sup>, tôt le matin (rappel de la fin du lancement), un second 6 à 8h avant la fin de votre lancement

***3 manières d'ajouter de la rareté : Augmenter le prix - Supprimer le(s) bonus - Retirer le produit de la vente***

**La liste de ce qui lui remonte le moral en cas de turbulence :**

- **Faire du sport** : numéro un sur ma liste. Rien ne me fait plus de bien qu'une bonne accélération de mon rythme cardiaque. Et plutôt en plein air qu'en salle de gym.
- **Méditer** : sur la deuxième marche de mon podium. Rien de compliqué, je ferme les yeux et me concentre sur ma respiration. Cinq minutes c'est bien, vingt minutes, encore mieux.
- **Sortir** : je déstresse instantanément au contact de la nature.
- **Partir à l'aventure** : faire un tour en VTT, dévaler des pistes de ski ou prendre une vague en surf. Randonner. Visiter un musée. Voyager.
- **Partager** : être là pour les autres. Pas le temps de s'apitoyer sur son sort si l'on est désintéressé et que l'on aide son prochain.
- **Être reconnaissant** : avoir conscience et être reconnaissant de tous les éléments positifs de sa vie que l'on a parfois tendance à ignorer) est incroyablement bon pour le moral. Prenez le temps de lister tous les bonheurs qu'il ne faut pas prendre pour acquis (être en vie, respirer...)

***L'entrepreneur n'échappe pas aux turbulences inhérentes à son business. Dans la vie tout le monde connaît des hauts et des bas ; mais dans les affaires, les hauts ont tendance à être plus hauts.... et les bas plus bas***

[Cliquer ici pour en savoir plus sur ce livre](#)

### Le pardon transformateur :

- **Absent** : il est hors de question que je te pardonne ! (Colère)
- **Conditionnel** : je ne m'excuserai que s'il s'excuse... (négociation)
- **Transformateur** : je te pardonne sans rien attendre en retour (bonté)
- **Inconditionnel** : je te pardonne quoi que tu aies fait (sainteté)

*Quand les cinq sens et le mental sont apaisés, quand la raison est silencieuse, s'ouvre la voie supérieure*

### Les 4 motivations :

1. **La peur** : on peut être motivé selon lui par la peur de « la maladie, la pauvreté, l'enfer ou la mort ».
2. **Le désir** : on cherche la satisfaction personnelle grâce au succès, à la richesse et au plaisir.
3. **Le devoir** : on est motivé par la gratitude, le sens des responsabilités et le désir d'agir convenablement.
4. **L'amour** : on se sent appelé vers l'autre par affection pour lui et par besoin de l'aider

*La peur n'empêche pas la mort, mais la vie*

### Passion + Expertise + Utilité = Dharma

*Vivre de son dharma est une voie qui conduit avec certitude à l'épanouissement*

**Quand l'ego domine** : On craint le qu'en dira-t-on, On se compare aux autres, On veut faire ses preuves, On sait tout, On fait semblant d'être fort, On veut être respecté

**Quand on a une haute estime de soi** : On filtre les propos d'autrui, On se compare à soi-même, On veut être soi-même, On peut apprendre de n'importe qui, On accepte de se montrer vulnérable, On respecte soi-même et autrui

*Quand il y a harmonie entre le mental, le cœur et la résolution, rien n'est impossible*

### 6 échanges bienveillant :

1. Donner avec intention
2. Recevoir avec gratitude
3. Écouter sans juger
4. Parler avec vulnérabilité
5. Préparer sans attentes
6. Recevoir avec présence

*Mieux vaut vivre imparfaitement votre destin que de vivre parfaitement une imitation de la vie de quelqu'un d'autre.*

### Les 4 formes de confiance :

1. **Compétence** : la personne a les aptitudes nécessaires pour vous aider à régler votre problème
2. **Attention** : Ce qui importe à la personne, c'est votre bien-être, ce qu'il y a de mieux pour vous
3. **Caractère** : certaines personnes ont un fort sens moral et sont intransigeant dans leurs valeurs
4. **Régularité** : Personne fiable, présente et disponible en cas de besoin

*L'ignorant travaille pour son profit personnel ; le sage travaille pour le bien du monde*

### 5 types d'attirances :

1. **Attirance physique** : Vous aimez l'apparence de la personne, vous êtes attiré par son style ou sa présence, ou encore, cela vous plaît d'être vu en sa compagnie.
2. **Attirance matérielle** : Vous aimez ce qu'elle a fait dans la vie, ainsi que le pouvoir et/ou les possessions que cela lui confère.
3. **Attirance intellectuelle** : Vous aimez sa façon de penser ; vous êtes stimulé par ses conversations et ses idées.
4. **Attirance émotionnelle** : Il y a un lien. La personne comprend vos sentiments et en sa présence, vous vous sentez mieux.
5. **Attirance spirituelle** : La personne partage vos buts et valeurs les plus profonds.

*Il est impossible de bâtir son propre bonheur sur le malheur des autres*

[Cliquer ici pour en savoir plus sur ce livre](#)

**La règle du 10x :** Se fixer des objectifs 10x supérieurs à ce que vous pensez vouloir et ensuite faire 10x ce que vous pensez qu'il faudra faire pour atteindre ces objectifs

***Ne revoyez jamais vos cibles à la baisse, au contraire, augmentez vos mesures.***

**Exemples d'objectifs 10x de Grant Cardone :**

- ✓ Je possède 5000 appartements dont la marge de profit est de 12%
- ✓ Ma valeur nette dépasse 100 Millions de dollars
- ✓ Mes revenus s'élèvent à 1 millions / mois
- ✓ Je suis de plus en plus amoureux de ma femme
- ✓ Je fais une différence positive dans ma communauté et dans le domaine politique
- ✓ Je suis en parfaite santé & en parfaite condition physique
- ✓ J'ai écrit et publié au moins 12 livres à succès
- ✓ Je suis l'un des plus généreux donateurs de mon église
- ✓ Je continue de créer des programmes uniques dont les gens ont besoin et qui améliore leur qualité de vie

***Choisissez des cibles 10 fois plus ambitieuses - Veillez à ce qu'elles s'harmonisent avec vos autres objectifs - Notez-les tous les jours au réveil et avant d'aller au lit***

**Les 4 erreurs les plus courantes lorsque les gens se fixent des objectifs :**

1. Rater la cible en se fixant un objectif trop bas sans tenir compte du niveau de motivation requis
2. Sous-estimé ce qu'il faudra en termes d'actions, de ressources, d'argent et d'énergie
3. Consacrer trop de temps à la concurrence et pas assez à dominer leur secteur
4. Sous-estimé l'ampleur de l'adversité qu'ils devront surmonter afin d'atteindre réellement les objectifs fixés

***Vos quatre choix sont : Ne rien faire - Battre en retraite - Prendre des mesures normales - Prendre des mesures massives.***

**Posez-vous la question suivante :**

« Quelles mesures puis-je prendre aujourd'hui même pour me rapprocher de ces objectifs ? »

***Ne perdez pas votre temps à déterminer précisément comment vous vous y prendrez pour atteindre ces objectifs.  
Ne valorisez pas prématurément le résultat de vos actions***

**Les meilleures façons de vous comporter pour réussir :**

- |  |   |  |
|--|---|--|
| 1. Ayez une attitude positive                | 14. Allez jusqu'au bout                       | 24. Créez votre propre réalité                       |
| 2. Croyez qu'il existe toujours une solution | 15. Concentrez-vous sur le présent            | 25. Créez votre propre réalité                       |
| 3. Sauter sur l'occasion                     | 16. Faites preuve de courage                  | 26. Engagez-vous d'abord avant de régler les détails |
| 4. Apprenez à aimer les défis                | 17. Soyez ouvert au changement                | 27. Ayez de hauts standards éthiques                 |
| 5. Cherchez à résoudre les problèmes         | 18. Déterminez et adoptez la bonne approche   | 28. Intéressez-vous au groupe                        |
| 6. Persévérez jusqu' ce que vous réussissiez | 19. Brisez le moule des idées traditionnelles | 29. Valorisez l'apprentissage                        |
| 7. Prenez des risques                        | 20. Fixez-vous un but                         | 30. Accepter l'inconfort                             |
| 8. Soyez déraisonnables                      | 21. Partez en mission                         | 31. Peaufinez vos relations                          |
| 9. Vivez dangereusement                      | 22. Soyez hautement motivé                    | 32. Soyez discipliné                                 |
| 10. Créez de la richesse                     | Intéressez-vous aux résultats                 |  |
| 11. Agissez sans hésiter                     | 23. Ayez des objectifs et des rêves ambitieux |  |
| 12. Dites toujours « oui »                   |   |  |
| 13. Engagez-vous pleinement                  |   |  |

***Toute cible est atteignable, pourvu que nous prenions les bonnes mesures aussi souvent qu'il le faut et avec persévérance***

[Cliquer ici pour en savoir plus sur ce livre](#)

**Les 3 piliers du business de coach** : Attirer, convertir et Délivrer

*Comment attirer des prospects, comment convertir des prospects en clients et comment délivrer vos produits et services*

**Lorsque vous construisez un aimant à prospect, pensez juste SAGE :**

- **Short** (court)
- **Actionable** (Actionnable)
- **Goal-oriented** (axé sur les objectifs)
- **Easy** (facile)

*L'aimant à prospect parfait que j'ai créé est une feuille de travail, un petit guide ou pdf téléchargeable, c'est vraiment utile pour le prospect et rapide à mettre en œuvre*

**Les 4 engagements :**

1. **La fréquence** : l'engagement de partager du contenu de qualité régulièrement (définir une fréquence)
2. **La valeur** : apportez de la valeur à vos prospects
3. **L'invitation** : inviter vos prospects à l'étape suivante avec vous
4. **La personnalité** : Prenez votre authenticité et amplifiez-la

*Marketing x taille de liste = résultats*

**5 étapes pour un business dans le coaching à 1 million :**

1. **La cible** : un type de personne que vous souhaitez aider
2. **Le produit** : un seul produit, pour regarder vos prospects dans les yeux et dire « cette chose vous donnera le résultat que vous recherchez »
3. **L'outil de conversion** : 3 options (individuelle, webinaire ou événements) en choisir juste une
4. **La source de trafic** : gratuit, payante ou en partenariat (en choisir une)
5. **Un an** : Il vous faudra un an pour devenir vraiment bon dans ces domaines

*Voici votre plan : un marché cible, un produit, un outil de conversion, une source de trafic, et nous le peaufinons jusqu'à ce que nous soyons, vraiment, vraiment bons dans notre domaine*

**4 étapes pour partager vos connaissances :**

1. **Pourquoi** : Pourquoi c'est important ?
2. **Quoi** : De quoi s'agit-il ? ils veulent connaître la théorie, l'état d'esprit, l'approche, la philosophie, l'histoire de quelque chose avant de pouvoir vraiment entrer dedans
3. **Comment** : Comment puis-je le faire ? ils veulent des instructions étapes par étapes
4. **Maintenant** : Présenter leurs actions, les étapes spécifiques qu'ils doivent suivre

*Les 4 forces : la frustration, la peur, le désir et les aspirations*

**Le plan des ceintures noir :**

1. **Une vision sur 3 ans (30.000 pas)** : Où voulez-vous être dans 3 ans ? (Professionnellement et personnellement)
2. **Objectifs sur 1 an (20.000 pas)** : Où devez-vous être dans 12 mois pour être complètement sur la bonne voie dans 3 ans ?
3. **Projets sur 3 mois (10.000 pas)** : Si c'est là que je veux être dans 1 an, quels sont les 3 projets que je dois terminer dans les 90 prochains jours pour être complètement sur la bonne voie ?
4. **Actions sur une semaine** : Si ce sont mes projets sur 90 jours, quels sont les 3 actions que je dois entreprendre cette semaine pour avancer ?

*Lorsque vous terminez vos trois actions chaque semaine, vous êtes sur la bonne voie avec vos projets de 90 jours. Si vous terminez vos projets de 90 jours, vous serez sur la bonne voie avec vos objectifs de 12 mois. Si vous atteignez vos objectifs sur 12 mois, vous serez complètement sur la bonne voie pour votre vision sur trois ans.*

### Les 7 mobiles d'actions positifs

1. L'émotion de l'amour
2. L'émotion du sexe
3. Le désir du gain matériel
4. L'instinct de survie
5. L'aspiration à la liberté du corps et de l'esprit
6. L'aspiration à l'affirmation de soi
7. L'aspiration à la perpétuation de la vie après la mort

***Les mobiles négatifs sont : Les troubles lié à la haine et la vengeance, les troubles liés à la peur***

### Les princes conseillés de l'esprit de Napoléon Hill :

1. **Le prince de la paix de l'esprit** : Il monte la garde devant la porte a plus éloignée et demandes à tous les visiteurs s'ils sont porteur de paix et veulent partager la mienne. Sinon, il les renvoie.
2. **Le prince de l'espoir et de la foi** : Il ne laisse entrer que les influences qui tiennent en éveil mon esprit dans la foi que j'ai en ma mission sur cette terre.
3. **Le prince de l'amour et du sentiment** : Il n'est réceptif qu'aux influences qui maintiennent l'amour éternellement vivant dans mon cœur.
4. **Le prince de la santé physique** : Il repère les influences mentales qui peuvent ruiner la santé et ne laisse passer que les états mentaux qui aident le corps à conserver sa vigueur.
5. **Le prince de la sécurité économique** : Quand je veux qu'il monte la garde, il ne laisse passer aucune pensée, excepté celles qui me procurent un avantage économique.
6. **Le prince de la sagesse absolue** : Sa tâche est de laisser entrer dans la soute de ma conscience les pensées qui me seront utiles ou qui m'aideront à être utile aux autres.
7. **Le prince de la patience** : Il éloigne toute impulsion qui incite à agir sans réfléchir, à affronter les tâches sans être complètement préparé et à se monter impatient sans faire confiance au pouvoir du temps
8. **Le prince Normill** : Prince personnel. C'est l'ambassadeur qui est à mon service pour accomplir les taches qui ne sont pas assignées aux autres membre de ma famille de guide invisibles

***Les 5 plaies de l'homme : La pauvreté - L'ignorance - La peur - L'analphabétisme - Le désespoir***

### Les 12 grandes richesses de la vie :

- |   |   |
|---|---|
| 1. Une attitude mentale positive          | 7. La propension à partager ses propres richesses |
| 2. Une bonne santé physique               | 8. La passion de son métier                       |
| 3. L'harmonie dans les relations humaines | 9. Un esprit prêt à aborder tous les sujets       |
| 4. La libération de toutes peurs          | 10. L'autodiscipline en toute circonstance        |
| 5. L'espoir d'un accomplissement futur    | 11. La capacité à comprendre les autres           |
| 6. La capacité d'avoir la foi             | 12. Suffisamment d'argent                         |

***Partager sa richesse crée encore plus de richesse et toutes les formes de richesse sont à partager, outre l'argent***

### Certains facteurs à l'origine de la paix de l'esprit :

- ✓ Réaliser que vous avez une conscience qui vous guidera et que vous devez entretenir de bons rapports avec elle afin qu'elle vous guide correctement
- ✓ Entrer en possession de votre esprit, forger vos propres opinions et vivre votre vie
- ✓ Être tellement occupé à vivre votre vie que vous ne tenterez pas de vous immiscer dans celle des autres
- ✓ Apprendre à vous libérer des obstacles inutiles, aussi bien matériels que mentaux ;
- ✓ Tendre à l'harmonie chez vous et avec vos collègues ;
- ✓ Partager vos biens avec les autres et le taire sans réserve ;
- ✓ Regarder la réalité de la vie telle qu'elle est, pas comme vous aimeriez qu'elle soit, et l'évaluer correctement
- ✓ Aider les autres à trouver et à développer leurs pouvoirs pour devenir ce qu'ils souhaitent

***Vous disposez d'un potentiel énorme pour le succès, mais avant tout vous devez connaître votre esprit et vivre votre vie, ensuite vous pourrez exploiter ses possibilités infinies pour en jouir***

[Cliquer ici pour en savoir plus sur ce livre](#)

## 6 choses importantes à retenir :

1. C'est vous qui êtes responsable de votre propre énergie
2. Tout ce que vous vous efforcez d'atteindre dans la vie s'efforce aussi de venir à vous
3. La connexion la plus profonde à l'univers a lieu lorsque vous prenez le temps d'être en harmonie avec le monde naturel
4. Soyez présent aux moments de votre vie
5. L'amour fait partie intégrante du tout
6. Lorsque vous cherchez les aspects positifs de la vie, vous vous êtes rempli d'un sentiment de paix et vous êtes moins inquiet et moins perméable aux luttes et aux conflits

***Aujourd'hui, je laisse la négativité derrière moi et je ferai de mon mieux pour partager avec tous ceux que je rencontrerai la bonté dans mon cœur.***

## 12 lois de la nature :

1. **LA REGLE D'OR** : À la base, la Règle d'or est une loi naturelle, aussi considérée comme une vérité morale, qui demande de traiter les autres comme vous voulez être traité.
2. **LA LOI DE LA GRATITUDE** : Afin d'obtenir ce que vous voulez dans la vie, vous devez être vraiment reconnaissant pour ce que vous avez déjà.
3. **LA LOI DE L'AMOUR** : L'amour est l'une des fréquences les plus pures. Vous ne pouvez pas le voir, le toucher ni le contenir. Vous pouvez seulement en faire l'expérience, l'observer et ressentir ses effets. Lorsque votre cœur est rerepli d'amour, vous pouvez atteindre les plus hauts niveaux de conscience spirituelle et de croissance.
4. **LA LOI DE L'ATTRACTION** : Ce que vous envoyez dans l'univers vous reviendra.
5. **LA LOI DE L'ABONDANCE** : Tout ce que vous pouvez imaginer est contenu dans l'univers en quantités illimitées, et vous avez la possibilité d'y puiser.
6. **LA LOI DE L'UNITE** : Nous faisons tous partie d'un être spirituel dont chaque élément travaille en collaboration pour le tout, même si ces éléments sont différents et uniques.
7. **LA LOI DE L'HARMONIE** : L'harmonie se rapporte à l'équilibre grâce à l'énergie. Tout dans l'univers est équilibré. Lorsque vous êtes connecté à l'énergie positive, vous vous sentez en harmonie avec l'univers et équilibre au niveau de l'âme.
8. **LA LOI DE L'ACTION** : En termes simples, cela signifie que vous devez faire quelque chose pour réaliser quelque chose. Vous devez agir pour réaliser vos rêves et vos désirs, et pour obtenir ce que vous voulez de la vie.
9. **LA LOI DE LA CLARTÉ** : Si vous êtes bien conscient de ce que vous voulez accomplir dans la vie, si vos intentions sont claires et vos objectifs, précis, alors vous êtes en mesure de réaliser vos désirs.
10. **LA LOI DE LA COMPENSATION** : Vous serez payé pour l'énergie que vous avez dépensée en recevant au centuple l'énergie de l'univers.
11. **LA LOI DE LA PENSEE** : Votre état d'esprit, qu'il soit positif ou négatif, se reflète dans votre réalité extérieure. Les pensées sont faites d'énergie qui peut être ciblée vers un résultat spécifique. Cela signifie que changer votre état d'esprit, c'est transformer votre réalité.
12. **LA LOI DE LA PASSIVITÉ** : Il existe des moments dans votre vie où vous n'avez pas besoin de réagir ni d'agir ; mais à d'autres moments, jouer un rôle actif et prendre des décisions est indispensable.

***Aujourd'hui, j'exprime de l'amour et de la gratitude pour les gens de ma vie, les choses que j'ai reçues et la joie que ces bénédictions m'ont apportée.***

## Vivre en accord avec la loi de l'harmonie :

- ✓ **Choisissez de traiter tout et tout le monde dans l'univers avec honneur et respect.** Ainsi, vous vous honorez et vous vous respectez aussi
- ✓ **Choisissez d'accepter que des choses difficiles puissent vous arriver dans la vie.** Lorsque c'est le cas, ne les laissez pas vous affecter de manière négative, cherchez plutôt le positif
- ✓ **Choisissez d'être souple.** Lorsque vous l'êtes, alors vous pouvez facilement suivre le flux de la vie au lieu de le contrer
- ✓ **Choisissez de faire preuve de tolérance, de bienveillance et de gentillesse envers votre prochain.**
- ✓ **Choisissez de vivre une vie sans limites**
- ✓ **Choisissez l'amour**
- ✓ **Choisissez de voir la valeur dans toutes les choses**
- ✓ **Choisissez de vous concentrer sur le calme plutôt que sur le drame**

*Je suis la lumière et l'amour du Divin. Quand ma lumière brille dans le monde, elle me permet d'aider les autres, car nous luttons tous pour réaliser nos objectifs majeurs dans cette vie.*

## 12 autres lois de la nature

1. **LA LOI DE L'ATTACHEMENT ET DU DÉTACHEMENT :** Il vous est possible d'obtenir ce que vous désirez, mais lorsque votre bonheur et votre estime de vous-même dépendent de cette chose, alors vous y êtes attaché et vous devez la laisser partir, sinon elle prend le contrôle sur vous.
2. **LA LOI DE LA FOI :** Si vous êtes fortement convaincu de quelque chose et si vous avez confiance que ce que vous croyez arrivera, alors cette chose se produira, et l'impossible deviendra réalité.
3. **LA LOI DU PARDON :** Elle s'appuie sur l'amour et signifie se libérer de la colère, du ressentiment, de la haine, de l'amertume ou d'autres émotions négatives que vous éprouvez envers quelqu'un ou quelque chose ; de lui pardonner tout mal qui vous est fait, qu'il soit connu ou inconnu.
4. **LA LOI DE LA DEMANDE :** Si vous avez besoin d'aide, vous devez la demander et être prêt à la recevoir ; il ne faut pas offrir d'aide à moins qu'elle ne soit demandée par une autre personne.
5. **LA LOI DE LA PERMISSION :** Ayez confiance dans le flux naturel de la vie et laissez-le couler librement sans lui résister.
6. **LA LOI DE LA DISCIPLINE :** Faites ce que vous savez que vous devez faire, même lorsque vous n'avez pas envie de le faire.
7. **LA LOI DES CYCLES :** L'univers est fait d'énergie qui s'écoule dans les courants, dans les cycles, les reflux et les flux, le tout vibrant à des rythmes et à des moments différents.
8. **LA LOI DE LA PROSPÉRITÉ :** Lorsqu'une personne connaît la prospérité, nous prospérons tous en proportion directe avec le bonheur que nous en éprouvons, qu'elle soit celle d'un autre ou de nous-mêmes.
9. **LA LOI DE LA PATIENCE :** Toutes les choses arriveront lorsque le moment sera venu pour elles de réaliser leur objectif dans votre vie.
10. **LA LOI DE CAUSE À EFFET :** Chaque action (cause) a une conséquence (effet). Vos pensées, actions et réactions (causes) créent les conséquences (effets), et ces effets se manifesteront physiquement dans votre réalité actuelle.
11. **LA LOI DE L'ÉQUILIBRE ET DE LA POLARITÉ :** Il existe une polarité entre toutes les choses dans l'univers et, entre ces extrêmes opposés, vous trouvez l'équilibre.
12. **LA LOI DU POTENTIEL :** Il existe un nombre illimité de possibilités et de potentiels infinis à l'intérieur de chaque être et de tout ce qui se trouve dans l'univers, en raison de la connexion de l'énergie à la conscience universelle.

*Aujourd'hui, je suis fidèle à mon essence spirituelle. Je suis un phare de l'amour, qui rayonne du plus profond de moi-même pour toucher tout ce que je croise sur mon chemin*

**10 fruits de l'Esprit :**

- |                              |                     |
|------------------------------|---------------------|
| 1. Amour,                    | 6. Bonté,           |
| 2. Joie,                     | 7. Loyauté,         |
| 3. Paix,                     | 8. Humilité,        |
| 4. Patience à toute épreuve, | 9. Tempérance,      |
| 5. Bienveillance,            | 10. Maîtrise de soi |

*Sois comme une fleur, content d'être et de croître en bonté jour après jour*

**Les 5 étapes du discours vertueux :**

1. Une langue maîtrisée devient sagement silencieuse.
2. Les impulsions égoïstes et les pensées indignes sont réprimées.
3. Ces impulsions et pensées ne se précipitent plus vers la langue afin de s'énoncer.
4. La conversation devient inoffensive, pure, gracieuse, gentille et déterminée.
5. Toute parole est vraie et sincère.

*Nous sommes ce que sont nos pensées. Ce que nous devenons, nous l'avons forgé et construit. Lorsque l'esprit de l'homme engendre des pensées mauvaises, la souffrance suit, comme la nuit suit le jour (...) La joie accompagne comme son ombre celui qui persiste à entretenir des pensées pures*

**Le but ultime :** la perfection de la vie, la plénitude de la paix et la béatitude absolue

*Ne suivez pas les hommes qui vous entraînent ici et là. Le Royaume de Dieu est en vous*

**Les dix vertus divines transcendantes :**

1. **Impartialité** : de voir si profondément dans le cœur humain et les actions humaines que le favoritisme envers une personne ou un parti devient impossible ; d'où le pouvoir d'être parfaitement juste.
2. **Bonté illimitée** : envers tous les hommes et femmes, et toutes les créatures, sans égard à l'amitié ou l'animosité.
3. **Patience parfaite** : en tout temps, en toutes cir-constances, même dans les conditions les plus éprouvantes.
4. **Humilité profonde** : abandon total de l'ego, jugement de ses actions comme si elles venaient d'autrui.
5. **Pureté limpide de mental et d'action** : libération des pensées mauvaises et des fantasmes impurs.
6. **Calme continu du mental** : même au milieu des conflits extérieurs ou entouré du désarroi de plusieurs épreuves et difficultés.
7. **Bonté permanente de cœur** : indifférence au mal et rendre le bien pour le mal.
8. **Compassion** : une pitié profonde envers toutes les créatures et les êtres dans leurs souffrances, défense des faibles et des démunis, protection miséricordieuse même de ses propres ennemis contre les insultes et la médisance.
9. **Amour surabondant** : envers tout ce qui vit, se réjouissant du bonheur de ceux qui réussissent et sympathie envers ceux qui souffrent et échouent.
10. **Paix parfaite envers toutes choses** : Être en paix envers toutes choses. Profonde réconciliation avec l'ordre divin de l'univers.

*Ne soyez pas impatient, Mais attendez comme quelqu'un qui comprend ; Lorsque l'esprit se lève et commande, Les dieux sont disposés à obéir.*

**Une leçon de vérité :** Purifie ton cœur et ta vie sera riche, douce et splendide

**Le péché et l'ego abandonnés, le cœur est restauré à sa joie impérissable. La joie, caractéristique des cœurs purs, emplie le cœur en rupture d'ego. La joie fuit les égoïstes et abandonne les querelleurs ; elle se cache des pervers. La joie ne peut résider chez les égoïstes ; elle est l'épouse de l'Amour.**

**4 besoins des personnes :**

1. **Apprendre (mental)** : Croissance et développement
2. **Vivre (corps)** : survie
3. **Aimer (cœur)** : sens et contribution
4. **Laisser un héritage (esprit)** : Sens et contribution

*L'esprit de l'homme est la bougie du seigneur*

**Symptômes de problèmes chroniques :**

- **Pas de vision / valeur partagé (Mental)** : Ambiguïté, objectifs masqués, jeux politiques, chaos
- **Manque de confiance (Esprit)** : Esprit Médisance, dissensions interne, lamentation, attitudes défensives, pas de partage des informations
- **Désalignement (Corps)** : Rivalité entre services, codépendance, hypocrisie
- **Découragement (Cœur)** : Apathie, travaux extérieurs à l'organisation, rêvasserie, ennui, évasion, colère, crainte

*Celui qui veut gouverner les autres doit d'abord être maître de lui-même*

**Que font les leaders qui réussissent :**

- **Fixer la direction** : vision, clients, futur
- **Faire preuve de caractère au plan personnel** : habitudes, intégrité, confiance, pensée analytique
- **Mobiliser l'engagement individuel** : engager les autres, partager le pouvoir
- **Engendrer la capacité de l'organisation** : construire des équipes, gérer le changement

*Dans toute vie, à un certain moment, notre feu intérieur s'éteint. Il est ensuite rallumé par une rencontre avec un autre être humain. Ceux qui raniment l'esprit intérieur méritent notre profonde gratitude.*

**Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent :**

1. Soyez proactif
2. Sachez dès le départ où vous allez
3. Donner la priorité aux priorités
4. Pensez gagnant/gagnant
5. Cherchez d'abord à comprendre
6. Profitez de la synergie
7. Aiguisez vos facultés

*Personne entière dans un travail entier : Planifier (Mental) – Faire (corps) – évaluer (cœur) – Servir (Esprit)*

**Développer les 4 intelligences :**

- **Physique** : Saine alimentation - Exercices réguliers et équilibré – repos approprié, relaxation, gestion et prévention du stress
- **Mental** : étude et formation systématique, disciplinées et continues – Culture de la conscience de soi – apprendre en enseignant et en faisant
- **Émotionnelle** : Conscience de soi – Motivation personnelle – Autorégulation – Empathie – Facultés de communication sociales
- **Spirituelle** : intégrité (fidèle à ses valeurs et convictions) – Compréhension (sens) – Voix (aligner travail, talents et dons propres)

*Le fruit du silence est la PRIÈRE. Le fruit de la prière est la FOI. Le fruit de la foi est l'AMOUR. Le fruit de l'amour est le SERVICE. Le fruit du service est la PAIX*

**Trouver sa voix (sens personnel unique) :**

- **Talent** : Que pouvez vous faire mieux que personne au monde ? (Mental)
- **Besoin** : Qu'est ce qui fait tourner votre moteur économique ? (Corps)
- **Passion** : Qu'est ce qui vous passionne vraiment ? (Cœur)
- **Conscience** : Que vous conseille votre conscience ? (Esprit)

*J'ai cherché mon Dieu, et mon Dieu je ne l'ai pas trouvé. J'ai cherché mon âme et mon âme était introuvable. J'ai cherché mon frère pour le servir dans son besoin, et j'ai trouvé les trois - mon Dieu, mon âme et toi*

[Cliquer ici pour en savoir plus sur ce livre](#)

### 3 lois très simples :

1. **la pensée** est créative,
2. **la peur** attire de l'énergie semblable,
3. **l'amour** est tout.

***L'amour est l'ultime réalité. C'est la seule. Le tout. Le sentiment d'amour est ton expérience de Dieu.***

### Voici pourquoi il en est ainsi et comment cela fonctionne :

1. **Je t'ai créé à l'image** et à la ressemblance de Dieu.
2. **Dieu** est le Créateur.
3. **Tu es trois aspects de l'être** : Père Fils et Saint-Esprit ou Esprit, corps et âme, ou supra-conscient, conscient et subconscient
4. **Tu crées sur trois plans**, et tes outils de création sont la pensée, la parole et l'action
5. Toute création commence par la pensée (elle « vient du Père »). Puis elle passe par la parole (« Demandez et vous recevrez, parle et on vous répondra »). Et elle s'accomplit par l'action
6. **Ce que tu penses, mais dont tu ne parles jamais par la suite, crée sur un certain plan**. Ce que tu penses, et dont tu parles, crée sur un autre plan. Ce que tu penses, dont tu parles et que tu fais, se manifeste dans ta réalité.
7. **Il t'est impossible de penser, de parler et de faire une chose à laquelle tu ne crois pas vraiment**. Par conséquent, le processus de création comprend la foi, ou le savoir. C'est la foi absolue. C'est au-delà de l'espoir. C'est le fait de savoir une certitude (« Par ta foi, tu seras guéri »). Par conséquent, la partie « faire » de la création comprend toujours la connaissance. C'est une intuition claire, une certitude totale, une acceptation complète de quelque chose en tant que réalité
8. **Cet espace du savoir en est un d'intense et d'incroyable gratitude**. C'est le fait d'être reconnaissant à l'avance. Voilà, peut-être, la plus grande clé de la création : être reconnaissant avant cette création, et pour elle. Ainsi, il est non seulement permis de tenir la chose pour acquise, mais vous êtes encouragé à le faire. C'est le signe infaillible de la maîtrise. Tous les Maîtres savent à l'avance que le tout est déjà accompli.
9. **Célèbre et apprécie tout ce que tu crées ou as créé**. En rejeter une partie, c'est rejeter une part de toi-même. Tout ce qui se présente maintenant comme une part de ta création, assume-le, réclame-le, bénis-le, sois-en reconnaissant. Ne cherche pas à le condamner, car le condamner, c'est te condamner toi-même
10. **S'il y a un aspect de la création que tu n'apprécies pas, bénis-le et change-le, tout simplement**. Fais un nouveau choix. Proclame une nouvelle réalité. Conçois une nouvelle idée. Prononce une nouvelle parole. Fais quelque chose de neuf. Fais-le à merveille, et le reste du monde te suivra.

***Te trahir toi-même afin de ne pas trahir quelqu'un d'autre reste une trahison. C'est la Plus Haute Trahison.***

**Le triangle, la Sainte Trinité : âme-mental-corps, concevoir-créer-ressentir. Rappelle-toi, en utilisant ton symbolisme :**

- **ESPRIT SAINT** = INSPIRATION = CONCEVOIR
- **PÈRE** = ÉLEVER UN ENFANT = CRÉER FILS = PROCÉNITURE = EXPÉRIENCE
- **Le Fils** fait l'expérience de la création de la pensée qui l'engendre, laquelle est conçue par le Saint-Esprit.

***Appelle-moi où que tu sois et chaque fois que tu seras séparé de la paix que je suis. Je serai là. Avec la Vérité. Et la Lumière. Et l'Amour.***

### Quelques sagesses :

- **La vie** est un processus continu de création.
- **L'un des secrets de tous les Maîtres** consiste à cesser de changer d'idée, c'est-à-dire à continuer de choisir la même chose.
- **Un refus** n'est pas une réponse.
- **Nous « réclamons »** ce que nous pensons, sentons et disons.
- **La vie** peut être un processus de création ou de réaction.
- **L'âme créée**, l'esprit réagit.
- **L'âme** comprend ce que l'esprit ne peut concevoir.

***Créez la Version la Plus Grandiose de la Vision la Plus Grande que vous ayez jamais eue de vous-mêmes en tant qu'humains. Puis, prenez les valeurs et les concepts qui sous-tendent une telle vision et enseignez-les dans vos écoles.***

**Fais tout ce qu'il faut pour rester en liaison avec Dieu/la Déesse/la Vérité. N'abandonne pas les pratiques, les prières, les rituels, les méditations, les lectures, l'écriture, tout ce qui te permet de rester en contact avec tout ce qui est.**

**Quelques concepts sur le temps :**

- **Il n'y a d'autre temps que ce temps-ci.** Il n'y a d'autre instant que cet instant-ci.
- **Le temps n'est pas un continuum.** C'est un aspect de la relativité qui existe dans un paradigme vertical, avec des « instants » ou des « événements » enfilés les uns sur les autres qui surviennent ou se produisent en même « temps ».
- **Nous voyageons constamment entre des réalités** dans ce royaume du « temps/non-temps/tout le temps », en général durant notre sommeil. Le déjà-vu est pour nous une façon d'en prendre conscience.
- **Il n'y a jamais eu de temps où nous n'étions « pas »,** et il n'y en aura jamais.
- **Appliqué aux âmes,** le concept d'« âge » se rapporte à des niveaux de conscience plutôt qu'à une longueur de « temps ».
- **Le passé et le futur ne peuvent exister qu'en pensée.** L'instant « présent » est la seule réalité. Restes-y! Cherche, et tu trouveras.

**Cesse d'essayer d'imaginer ce qui vaut « mieux » pour toi (comment gagner le plus, perdre le moins, obtenir ce que tu veux) et commence à aller du côté de ce qui te semble être qui tu es.**

**Exemples de cours à enseigner ou développer :**

- |   |  |
|---|--|
| ✓ Comprendre le pouvoir                               | ✓ La tolérance                                     |
| ✓ La résolution paisible des conflits                 | ✓ Les diversités et les similitudes                |
| ✓ Les éléments de relations amoureuses                | ✓ L'économie fondée sur l'éthique                  |
| ✓ La personne et la création de soi                   | ✓ La conscience créative et le pouvoir de l'esprit |
| ✓ Le fonctionnement du corps, de l'esprit et de l'âme | ✓ La conscience et l'éveil                         |
| ✓ Développer la créativité                            | ✓ L'honnêteté et la responsabilité                 |
| ✓ Célébrer l'être, accorder de la valeur aux autres   | ✓ La visibilité et la transparence                 |
| ✓ L'expression sexuelle joyeuse                       | ✓ La science et la spiritualité                    |
| ✓ L'équité  |  |

**Enseignez des concepts, pas des sujets. Créez un nouveau programme et construisez-le autour de trois concepts essentiels : la conscience, l'honnêteté, la responsabilité.**

**Les pensées et sentiments :**

- **Tes sentiments sont ta vérité.** Ce qui te convient le mieux est ce qui est vrai pour toi.
- **Les pensées ne sont pas des sentiments.** Ce sont plutôt des idées sur la façon dont tu « devrais » te sentir. Lorsque les pensées et les sentiments deviennent confus, la vérité s'embrouille et se perd.
- **Pour revenir à tes sentiments,** sors de ta tête et retrouve tes sens.
- **Lorsque tu connais ta vérité,** vis-la.
- **Les sentiments négatifs ne sont pas de véritables sentiments.** Ce sont tes pensées à propos de quelque chose, des pensées toujours fondées sur ton expérience antérieure ou celle des autres.

**Chaque personne qui n'est jamais venue vers toi l'a fait pour recevoir un cadeau de toi. En même temps, elle t'en fait un, celui d'éprouver et d'accomplir qui tu es. Lorsque tu verras cette simple vérité, lorsque tu la comprendras, tu verras la plus grande vérité entre toutes : JE NE T'AI ENVOYÉ QUE DES ANGES.**

À tout moment, dans la vie, tu te trouves devant trois choix :

1. laisser tes pensées non maîtrisées créer l'instant,
2. laisser ta conscience créative créer l'instant,
3. laisser la conscience collective créer l'instant.

***Célébrez ! Célébrez la vie, le Soi, les prédictions ! Célébrez Dieu ! Célébrez ! Jouez le jeu. Mettez de la joie dans l'instant, peu importe ce que cet instant semble apporter, car la joie est qui vous êtes et qui vous serez toujours.***

Tu sauras que tu as pris la voie qui mène à Dieu et trouvé Dieu grâce à ces signes, indications et changements :

1. **Tu n'utiliseras pas le nom de Dieu en vain.** Tu comprendras le pouvoir des mots et des pensées, et tu ne songeras même pas à invoquer le nom de Dieu d'une manière qui n'est pas divine.
2. **Tu te souviendras de me réserver une journée que tu qualifieras de sainte.** Et ce, afin que tu ne restes pas longtemps dans ton illusion et que tu te rappelles qui et ce que tu es. Dès lors, chaque jour sera bientôt pour toi le jour du sabbat et chaque instant sera saint.
3. **Tu honoreras ta mère et ton père** - et tu sauras que tu es le Fils de Dieu quand tu honoreras ton Dieu Père/Mère dans tout ce que tu diras, feras ou penseras. Et de même que tu honoreras ton Dieu Père/Mère, et tes père et mère sur terre (car ils t'ont donné la vie), tu honoreras tout le monde.
4. **Tu verras que tu ne tues pas (volontairement, sans raison).** Car lorsque tu comprendras que tu ne peux en aucun cas mettre fin à la vie de quelqu'un d'autre (toute vie étant éternelle), tu ne choisiras pas de mettre fin à une incarnation particulière ni de faire passer de l'énergie vitale d'une forme à une autre sans la justification la plus sacrée. Ta nouvelle vénération envers la vie t'amènera à respecter toutes les formes de vie (y compris les plantes, les arbres et les animaux) et à exercer une influence sur celles-ci seulement lorsque ce sera pour le plus grand bien.
5. **Tu ne saliras pas la pureté de l'amour par la malhonnêteté ou la tromperie, car c'est de l'adultère.** Je te promets que lorsque tu auras trouvé Dieu, tu ne commettras pas l'adultère.
6. **Tu ne prendras pas une chose qui n'est pas à toi et tu ne tricheras pas,** tu ne seras pas complice ni ne feras de tort à un autre pour avoir quoi que ce soit, car ce serait voler. Je te promets que lorsque tu auras trouvé Dieu
7. **Tu ne voleras pas.**
8. **Tu ne diras rien qui n'est pas vrai,** car ce serait un faux témoignage. Et non plus..
9. **Tu ne convoiteras pas la conjointe de ton voisin,** car pourquoi la désirerais-tu puisque tu sais que toutes les autres sont à toi ?
10. **Tu ne convoiteras pas les biens de ton voisin,** car pourquoi les voudrais-tu alors que tu sais que tous les biens peuvent être à toi et que tous tes biens appartiennent au monde ?

***Sois fidèle à toi-même, et il s'ensuivra comme la nuit suit le jour que tu n'auras aucune duplicité envers qui que ce soit.***

Ces phénomènes obéissent à trois règles :

1. Toute pensée est énergie.
2. Toutes les choses sont en mouvement.
3. Tout le temps est dans l'instant présent.

***Je t'aime, le sais-tu ? Oui. Je t'aime aussi. Le sais-tu ? Je commence à le ressentir. Vraiment. Bien.***

3 principes de sagesse fondamentaux traversent tout ce dialogue :

1. Nous ne faisons tous qu'un.
2. Il y en a assez [pour tous].
3. Nous n'avons rien à faire.

***Rappelle-toi ceci : tu es toujours une partie de Dieu, car tu n'es jamais séparé de lui. C'est la vérité de ton être. Nous sommes entiers. Maintenant, tu connais toute la vérité. Cette vérité a été une nourriture pour l'âme affamée. Prends-la et nourris-toi d'elle. Le monde a été assoiffé de cette joie. Prends-la et apaise ta soif. Fais-le en souvenir de moi.***

Vérité.

Joie.

Amour.

***Car la vérité est le corps, et la joie est le sang de Dieu, qui est amour***

Proposez des « petits produits », c'est à dire des formations :

- De moins de 2 heures
- Qui vous prennent moins d'1 journée à créer
- Qui sont vendues moins de 100€ à leur lancement

**Alors vous pourrez toucher plus de monde. Mieux aider votre audience. Et gagner plus d'argent.**

**Gros produit :**

- €€€€
- Long à créer
- Difficile à vendre
- Indigeste

**Petits produits :**

- Créer en 1 journée
- Faciles à vendre
- Agréable à suivre
- Forment un catalogue

**Je vous lance donc un défi : Construire une activité basée sur une règle simple : chaque semaine, vous lancerez une nouvelle offre**

**Créer une formation en 1 journée - La marche à suivre :**

1. **La veille**, réfléchissez au sujet de la formation : pensez dès le début à instaurer le bénéfice et la curiosité.
2. **Le lendemain matin**, écrivez le plan de la formation. N'écrivez pas de phrases entières. Juste des mots. Le plan complet doit tenir sur une page A4.
3. **L'après-midi**, prenez un micro, allumez votre caméra (ou enregistrez votre écran), et créez votre formation sans prompteur, juste en jetant un coup d'œil de temps en temps à votre plan, comme le ferait un prof qui donne un cours
4. **Le soir**, mettez en ligne vos fichiers sur une plate-forme de vente de formations (j'utilise Podia et en suis très content). Donnez-lui un titre, et un prix.
5. **Le lendemain**, créez une promo sur la formation pour la rendre accessible à moins de 100€ (vous pouvez utiliser la fonction coupons sur Podia). Créez un argumentaire de vente et envoyez-le à votre audience.
6. **Encaissez les paiements**, et terminez la promo avant 7 jours.

**Bénéfice + Curiosité + Crédibilité + Durée limitée = Offre irrésistible**

**Comment vendre un produit :**

1. **Promesse + Excitation** : Faites vivre à votre prospect la transformation qu'il va obtenir dans sa vie en découvrant votre produit
2. **Chute + douleur** : Pourquoi ça ne fonctionne pas prospect aujourd'hui, et la douleur que ça crée dans la vie de votre prospect
3. **La méthode** : Comment vous avez trouvé la solution au problème, la nouvelle façon de voir les choses
4. **Résultats** : Ce que le prospect va obtenir une fois qui aura appliqué cette méthode (faites-le saliver d'envie)
5. **Démonstration** : Donnez une preuve, un témoignage, ou expliquez le mécanisme qui prouve que votre méthode fonctionne
6. **Bullet list** : Liste complète des bénéfices de votre produit, en gardant une part de mystère
7. **Appel à l'action** : Lien pour acheter le produit + expliquer comment commander
8. **Objections** : Répondez aux questions que pourrait se poser le prospect en lisant votre argumentaire
9. **Urgence** : Rappelez que l'offre a une durée limitée.

**Les bons vendeurs sont sûrs de leurs produits, ils connaissent par cœur leurs clients et leurs problèmes, ils font sentir aux autres qu'ils n'ont pas besoin d'eux, ils utilisent un langage simple, clair et conversationnel, ils utilisent des métaphores, des comparaisons, des chiffres précis, des histoires, et savent créer de l'émotion**

**Que faire maintenant ? Suivre ces 8 étapes :**

1. Trouvez votre thématique, visez la première place
2. Créez votre manifeste
3. Écrivez votre mission
4. Créez du contenu
5. Notez 10 idées de produits
6. Créez votre premier produit
7. Construisez votre catalogue
8. Bâissez votre empire

**Vous avez le choix, vous pouvez décider d'agir, vous pouvez suivre ma méthode dans le désordre, ou faire quelque chose de différent. Peu importe. Mais vous pouvez commencer dès maintenant, au moment où vous lisez ces lignes, à construire votre nouvelle vie.**

***Un Toltèque est un artiste de l'Amour, un artiste de l'Esprit, quelqu'un qui crée à chaque instant, chaque seconde, la plus belle œuvre d'art - l'Art du Rêve.***

**La plus grande maîtrise des Toltèques** : la Maîtrise de l'Amour.

***Lorsque vous êtes conscient que personne ne peut vous rendre heureux, et que le bonheur est le résultat de votre propre amour, vous découvrez la plus grande maîtrise des Toltèques : la maîtrise de l'amour***

**L'amour ne connaît aucune obligation.** La peur est pleine d'obligations.

**L'amour n'a pas d'attentes.** La peur est remplie d'attentes.

**L'amour se fonde sur le respect.** La peur ne respecte rien.

**L'amour est impitoyable ; il n'a pitié de personne, mais il a de la compassion.** La peur est pleine de pitié ; elle a pitié de tout le monde.

***La sagesse n'a rien à voir avec le savoir ; elle concerne la liberté. Lorsque vous êtes sage, vous êtes libre d'utiliser votre propre esprit et de gouverner votre vie.***

**L'amour est totalement responsable.** La peur fuit la responsabilité, ce qui ne signifie pas qu'elle ne soit pas responsable.

**L'amour est toujours bon.** La peur est toujours méchante.

**L'amour est inconditionnel.** La peur est pleine de conditions.

***La seule façon de maîtriser l'amour est de le pratiquer. Vous n'avez pas à justifier votre amour, ni à l'expliquer ; vous n'avez qu'à vous exercer à aimer. La pratique conduit à la maîtrise.***

**À peu près tout est mensonge, dans ce monde d'illusion. Voilà pourquoi je demande à mes apprentis d'observer trois règles afin de voir ce qui est vrai :**

- Règle numéro un : Ne me croyez pas
- La deuxième règle est plus difficile : Ne vous croyez pas vous-même
- La règle numéro trois est la suivante : Ne croyez personne d'autre.

***La Vie n'est qu'un rêve, et si nous sommes des artistes, nous pouvons alors créer notre vie avec Amour, et notre rêve devient un chef-d'œuvre artistique.***

**La maîtrise d'une relation ne concerne que vous :**

- **La première étape** est de prendre conscience que chacun rêve son propre rêve.
- **Ensuite**, si vous savez ce que sont l'amour et la peur, vous pouvez devenir conscient de la façon dont vous communiquez votre rêve aux autres.
- **Enfin**, vous deviendrez conscient que personne ne peut vous rendre heureux, et que le bonheur provient de l'amour que vous exprimez ; C'est là la plus grande maîtrise des Toltèques, la Maîtrise de l'Amour.

***Dans la voie de l'amour, vous donnez plus que vous ne prenez. Et, bien entendu, vous vous aimez tellement que vous ne permettez pas à des gens égoïstes de profiter de vous.***