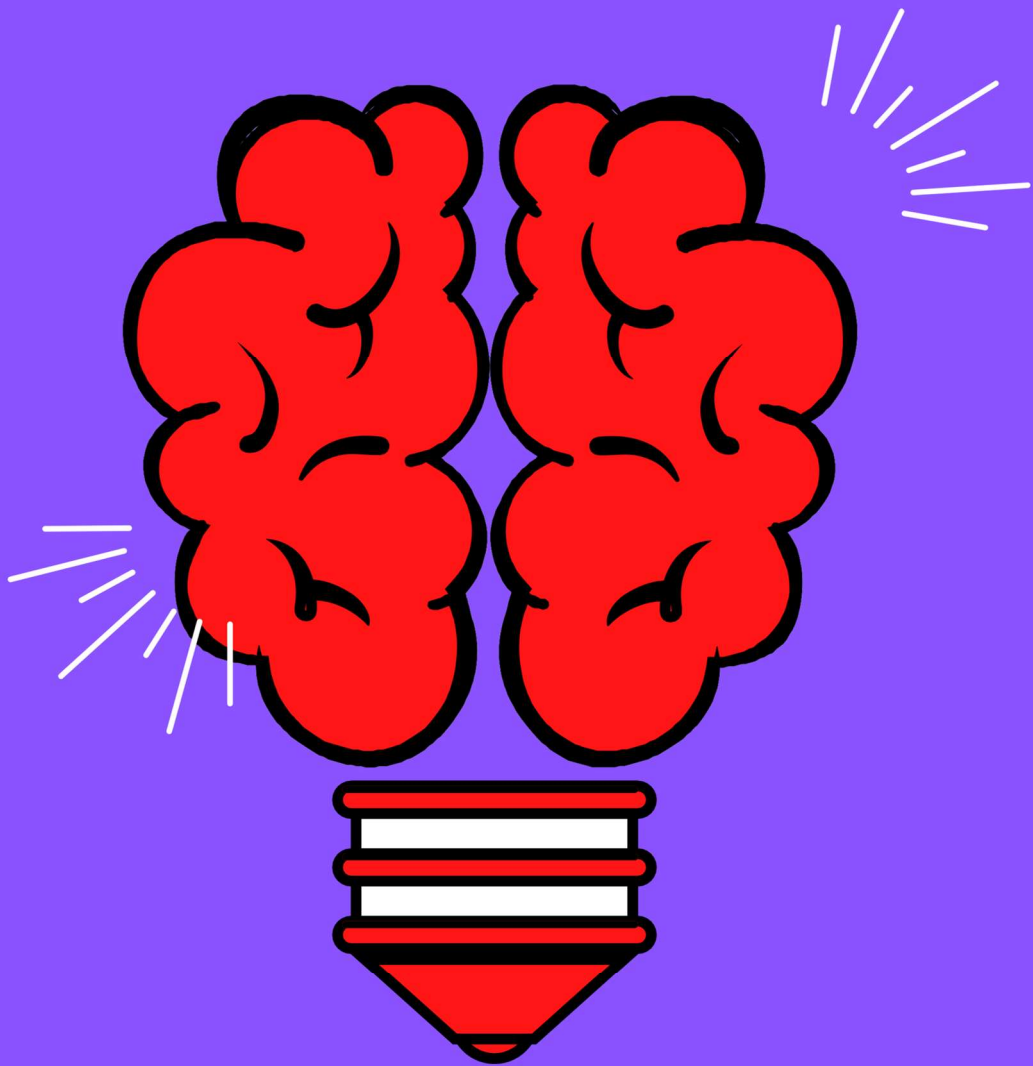


**+100 IDÉES ISSUES  
DE +20 LIVRES DE  
DEVELOPPEMENT  
PERSONNEL**

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



**YANN - LES BIOHACKERS**

**L'âme** : Du latin anima, signifie souffle, vie et désigne une entité immatérielle qui serait la source vitale d'un être vivant, ce qui anime le corps physique. L'âme se réfère souvent à la conscience et à l'intelligence trouvées chez les humains, les animaux et certaines machines.

***Dans ce livre, le terme « âme » représente cette partie de nous qui est éternelle. C'est notre niveau de conscience ultime. L'âme sait qu'elle appartient au grand tout et qu'elle est en toutes choses***

**Les 7 chakras principaux et leurs significations :**

1. **Racine (rouge)** : élément terre – fonction : stabilité, survie, sécurité, éducateurs et parents biologique – signification : stabilité – émotion ou comportement bloquant : peur – équilibré : sécurité et sentiment d'appartenance
2. **Sacré (orange)** : élément eau – fonctions : émotions, créativité, sensualité, sexualité, relation aux autres – signification : plaisir – émotion bloquante : blâme et culpabilité – équilibré : lâcher prise, passion, pardon de soi et des autres
3. **Plexus solaire (jaune)** : élément feu – Fonction : volonté, pouvoir personnel, identité, égo – signification : réalisation de soi en tant qu'individu – blocage : honte, dysfonctionnement de l'égo – équilibré : courage, amour de soi, fierté
4. **Cœur (Vert - Rose)** : élément air – fonctions : amour inconditionnel, compassion, sagesse, conscience de groupe – signification : aimer tout ce qui est – blocage : tristesse, deuil – équilibré : gratitude, acceptation, empathie, optimisme
5. **Gorge (bleu)** : élément son – fonction : communication, expression de sa vérité et ses missions de vie – signification : vérité et authenticité – blocage : Mensonge – équilibré : liberté
6. **3<sup>ème</sup> Œil (indigo)** : élément lumière – fonction : intuition, perspicacité, intellect, imagination – signification : unité, connaissance, savoir, conscience – bloqué : illusion – équilibré : sagesse
7. **Couronne (violet)** : élément pensées éther – fonction : connexion à sa partie divine, au grand tout – signification : Pure conscience divine – bloqué : Attachement – équilibré : Paix, sérénité, joie

***Gardez à l'esprit que l'âme a toujours soif de nouvelles connaissances, expériences, de croissance et d'évolution.***

**Ange gardien** : vous avez un ange gardien qui veille sur vous depuis votre naissance. La plupart du temps, votre ange gardien vous suit depuis de nombreuses incarnations. Il a pour mission de vous protéger de tout danger non nécessaire à votre évolution, de vous aider dans votre développement spirituel.

**Guide spirituel** : nous avons plusieurs guides spirituels. Ils ont pour mission de nous aider dans les différentes tâches que nous avons à accomplir sur terre. Ils nous guident afin que nous n'oublions pas le chemin que nous avons choisi pour nous-même avant notre incarnation.

***De mon point de vue, la meilleure façon d'avoir une belle avancée tant sur le plan personnel (matériel) que sur le plan spirituel (énergétique) est de vraiment travailler en étroite collaboration avec votre âme et vos guides spirituels.***

**Les dons nous permettant de recevoir l'information énergétique :**

- **La clairvoyance** : Capacité de voir clairement, au-delà du voile.
- **La clairaudience** : Capacité d'entendre clairement.
- **La clairsentience** : Capacité de percevoir clairement.
- **La clairolfactive** : Très rare, c'est la capacité de sentir clairement.
- **La clairgustative** : C'est la capacité de percevoir les saveurs et les goûts.
- **La clairconnaissance ou télépathie** : C'est l'idée de recevoir des informations par la pensée. C'est savoir clairement.

***Ce que l'âme va vivre entre deux incarnations ne dépendra ni de l'enfer ou du paradis, mais de son niveau de conscience***

**La chiromancie** : La feuille de route la plus importante et la plus précise est celle se trouvant au creux de nos mains. Vous pouvez y trouver tous les aspects de votre être : vos forces et vos faiblesses, votre caractère, vos talents, vos contrats avec autrui (enfants, partenaires), ainsi que les événements majeurs qui sont passés et ceux qui peuvent éventuellement arriver.

***Les yeux sont le miroir de l'âme, les lignes de la main la feuille de route et l'empreinte de notre parcours et de qui nous sommes***

### Les 7 étapes de l'éveil de soi :

1. **VIVRE UN MENSONGE** (L'étape de l'auto-trahison)
2. **LE CHOIX** (L'étape de la libération du contrôle et de la rupture de vos chaînes)
3. **CONSCIENCE DES MERVEILLE ET DES POSSIBILITÉS** (L'étape de voir avec de nouveaux yeux)
4. **INSTRUCTIONS DES MAÎTRES** (L'étape de l'apprentissage, de l'échec et de la préparation)
5. **TRANSFORMATION ET RENAISSANCE** (L'étape de vidange et de remplissage)
6. **LE PROCÈS** (L'étape de test et de confirmation)
7. **LE GRAND ÉVEIL DE SOI** (L'étape de l'intrépidité)

*N'oubliez pas qu'au-delà de vos peurs, vous découvrirez votre fortune.*

### 5 dévotions quotidiennes :

1. **Consacrez-vous à vous lever à 5h chaque matin.** Les lève-tôt sont ceux qui tirent le meilleur parti de la vie.
2. **Consacrez-vous à réserver les soixante premières minutes de votre journée comme votre « Heure sainte ».** C'est votre moment sacré pour effectuer le travail intérieur nécessaire pour vous aider à devenir le meilleur de vous-même. Profitez de cette période pour lire des extraits de la littérature de sagesse, pour méditer ou prier, pour réfléchir à l'état de votre vie et à la progression de vos rêves dans votre journal, ou pour réfléchir profondément à ce qui doit se dérouler au cours des prochaines heures de la journée. Pour que vous sentiez que c'était une réussite. Effectuer ce rituel quotidiennement vous aidera à briller de mille feux dans le monde et à vivre au mieux de votre forme.
3. **Consacrez-vous à faire preuve d'un niveau de soin, de compassion et de caractère** bien au-delà de ce que quiconque pourrait imaginer de votre part. Ce faisant, vous contribuerez à la construction d'un monde nouveau.
4. **Consacrez-vous à afficher un niveau d'excellence** au travail bien plus élevé que ce que l'on pourrait attendre de vous. L'abondance et l'épanouissement reviendront à vous.
5. **Consacrez-vous à être la personne la plus aimante que vous connaissez.** Pensez, ressentez et agissez comme si vous étiez l'une des personnes les plus formidables actuellement sur la planète (parce que vous l'êtes). Votre vie ne sera plus jamais la même et vous bénirez de nombreuses vies.

*Ayez confiance que l'hiver de votre chagrin cédera la place à l'été de votre joie, tout comme les rayons brillants du matin suivent toujours la partie la plus sombre de la nuit*

### 7 Règles pour gagner les épreuves et traverser les moments difficiles :

1. **N'oubliez pas que la vie est une série de saisons.** Chaque être humain devra endurer la rigueur de quelques hivers pour accéder à la gloire des plus beaux étés. N'oubliez jamais que les hivers ne durent pas.
2. **Rejoignez le Club de l'espoir.** Des objectifs grands, beaux et apparemment impossibles sont de superbes véhicules pour vous inspirer tandis que vous traversez l'adversité. Rappelez-vous les mots de Léonard de Vinci : « Fixez votre route sur une étoile et vous pourrez affronter n'importe quelle tempête. » Lorsque vous visez des objectifs nobles et grands qui parlent au meilleur de vous-même, votre désir de les atteindre vous guidera à travers les moments difficiles que vous rencontrerez sur le chemin du chercheur.
3. **Gardez à l'esprit, à tout moment, que nous grandissons le plus grâce à nos plus grandes souffrances.** Au fur et à mesure que nous traversons cela, cela fait mal. Mais à mesure que nous le traversons, cela guérit également. Lorsqu'une cruche d'eau tombe sur le sol et se fissure, ce qui était caché à l'intérieur commence à s'écouler.
4. **L'échec est un choix.** Rien ne peut arrêter un homme ou une femme qui refuse simplement d'être maîtrisé. Prenez simplement la décision du centre de votre cœur que, peu importe ce qui vous arrive, vous continuerez à suivre le chemin authentique. Cela vous assurera une vie de réel succès.
5. **Dans les moments difficiles, on a tendance à se lâcher prise.** Lorsque vous rencontrez l'adversité, ayez la discipline nécessaire pour maintenir votre routine. Lèvez vous tôt. Faites votre heure sainte. Mangez très bien. Bougez. Passez du temps avec la nature et assurez-vous de faire tout ce que vous pouvez pour garder vos quatre dimensions centrales, l'esprit, le corps, les émotions et l'esprit, en bon état de fonctionnement.
6. **Ressentez vos sentiments.** Lorsque vous traversez des moments difficiles, certaines personnes vous diront de « penser simplement à des pensées positives ». De tels conseils ne sont d'aucune utilité. Cela vous jettera dans le déni. Ressentez les sentiments de blessure, de colère ou de tristesse qui feront naturellement surface. C'est bien d'être avec eux. C'est en fait sain de le faire. Leur traitement vous permet de les libérer. Ne restez pas coincé dedans. La clé est vraiment de trouver un équilibre. Expérimentez les sentiments qui surviennent pour ne pas finir par les avaler et les laisser s'envenimer. En même temps, utilisez vos pouvoirs intellectuels pour voir le côté positif qu'apporte chaque nuage sombre.
7. **N'oubliez pas que, peu importe à quel point les choses deviennent difficiles, vous n'êtes jamais seul.**

*Dans l'obscurité, l'œil commence à voir*

Les 7 Habitudes sont fondées sur les principes de l'efficacité humaine :

1. **Soyez proactif** (choix, responsabilité et initiative)
2. **Commencez en ayant la fin en tête** (vision, objectif, engagement et sens)
3. **Établissez un ordre de priorité** (concentration, priorisation, discipline et intégrité)
4. **Pensez gagnant-gagnant** (courage, considération et bénéfice mutuel)
5. **Cherchez d'abord à comprendre puis à être compris** (compréhension mutuelle, empathie et confiance)
6. **Créez une synergie** (créativité, coopération, diversité et humilité)
7. **Affûtez votre regard** (renouvellement, amélioration continue et équilibre)

*Dans les relations, les petites choses font les grandes choses*

Le cadre des 4 clés du couple : Engagement – Personnalité – Communication – Accompagnement

*Les habitudes 1, 2 et 3 construisent l'Engagement. Les habitudes 4, 5 et 6 construisent une Communication ouverte. L'habitude 7 construit l'Accompagnement désintéressé.*

Les quatre dons des êtres humains

1. **La connaissance de soi** : vous êtes en mesure de prendre distance par rapport à votre vie et l'observer, que vous pouvez vous mettre en retrait par rapport à votre état d'esprit ou votre humeur et observer, ou aussi par rapport à ce que vous ressentez ou pensez.
2. **Votre conscience** : vous permet d'envisager une réponse différente ou de réinventer votre réponse d'une nouvelle manière.
3. **Votre imagination** : qui vous aide à vous réinventer d'une nouvelle manière.
4. **Votre libre arbitre** : qui vous donne la possibilité d'agir sur les trois autres dons. La synergie qui s'opère en vous à travers ces quatre dons humains uniques constitue la véritable clé pour devenir la force créatrice de votre propre vie

*Chaque être humain possède quatre dons - la connaissance de soi, la conscience, le libre arbitre et l'imagination créatrice. Ils nous donnent la liberté humaine ultime le pouvoir de choisir*

Deux règles :

1. **Vous devez d'abord vous apprécier** l'un l'autre sincèrement.
2. **Vous devez reconnaître les forces de l'autre**. Tout le monde a de la valeur, tout le monde a ses points forts.

*Les quatre clés du mariage incluent : Engagement – Caractère – Communication - Convivialité*

En lisant ces quatre questions, inscrivez la première pensée qui vous vient à l'esprit :

1. **Citez une chose que vous devriez faire pour votre corps** et que vous ne faites pas
2. **Citez une chose que vous devriez taire pour votre cœur**, la zone émotionnelle de votre vie, de vos relations et que vous ne faites pas
3. **Citez une chose que vous devriez taire pour votre esprit**, votre cerveau, et que vous ne faites pas.
4. **Citez une chose que vous devriez faire pour votre âme** et que vous ne faites pas.

*Les clés de l'écoute empathique : Écoutez avec vos oreilles, vos yeux et votre cœur. Soyez conscient(e) du langage corporel, du ton de la voix et du choix des mots – Écoutez attentivement, souvent il n'y a nul besoin pour vous de dire quelque chose – traduisez avec vos propres mots ce que l'autre personne ressent et dit.*

Exploitez votre conscience :

- **CORPS** (Vivre) : Alimentation, Sécurité, Exercice, Repos, Protection
- **CŒUR** (Aimer) : Amour, Acceptation, Estime de soi, Confiance, Être compris
- **ÂME** (laisser un héritage) : Signification, Contribution, Service, Vision, Objectif
- **ESPRIT** (Apprendre) : Connaissances, Progrès, Défi, Découverte, Créativité

*Fortifiez votre corps, libérez votre âme, aiguisez votre esprit, purifiez votre cœur*

***Tout est constitué de lumière. Nous sommes les étoiles ; et les étoiles sont aussi nous. Quand on comprend cela, tous nos sens s'ouvrent vraiment et il n'est plus nécessaire d'interpréter le monde. En cet instant même, notre plein potentiel illimité nous devient accessible. Plus rien ne nous fait obstacle...***

**Les 5 Niveaux d'attachement :**

1. Le Moi authentique
2. Les préférences
3. L'identité
4. L'intériorisation
5. Le fanatisme

***Le Moi authentique, c'est l'harmonie du mental, du corps et de l'âme, en tant qu'expression de la Vie.***

**Tous, nous créons, nous produisons, nous apprenons, nous nous engageons et nous aimons la vie. Nous sommes tous la vie personnifiée ; nous sommes toujours notre Moi authentique. Nous faisons simplement le choix de le voir ou non en nous-mêmes et chez les autres.**

***« Est-ce la connaissance qui vous contrôle, ou est-ce vous qui la contrôlez ? » Je suis un être vivant, indépendamment de mes connaissances qui n'existent que parce que moi j'existe.***

**Les Accords Toltèques :**

1. Que votre parole soit impeccable
2. Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle
3. Ne faites pas de suppositions
4. Faites toujours de votre mieux
5. Soyez sceptique mais apprenez à écouter

***Au lieu de simplement vivre l'amour, d'être l'amour, nos commentateurs nous expliquent ce que nous devrions ressentir en amour ; ce qui nous rend dignes d'être aimés ; qui devrait nous aimer et de quelle manière ; ce qu'il nous faut accomplir pour nous aimer nous-mêmes ; et enfin ce que les autres doivent faire pour que nous les aimions.***

***La liberté :*** la capacité d'apprécier et d'être exactement qui vous êtes, sans vous oblitérer à coup de jugements. Un oiseau est oiseau. Un cactus est un cactus. Un humain est un humain. Miguel est Miguel. Vous êtes-vous. Parfait.

***Nos émotions désagréables sont comme les alarmes de voiture : elles nous indiquent un problème à gérer, une blessure à guérir, et nous permettent ainsi de discerner notre propre vérité.***

**Le but de la vie est d'aimer. Le faire est un choix. En faisant ce choix, je passe à l'action. Et en agissant, je suis amour. J'ai une voix. Je peux m'en servir pour opprimer ou pour libérer autrui. Je peux créer, je peux diriger et je peux aimer. Il en va de même pour vous. Ensemble, nous pouvons dire « J'aime ». Tout ce que nous avons et tout ce que nous sommes, c'est l'amour.**

***Lorsque nous respecterons le libre arbitre de chacun, alors nous connaissons la paix.***

**La seule motivation qui induit des changements durables, c'est l'amour de soi. Lorsque je m'aime et que je m'accepte, j'ai envie de me traiter avec attention et d'être en aussi bonne santé que possible. Et c'est seulement ainsi que je suis libre de me détoxifier de ce qui subjuguait ma volonté. Il n'y a plus de « Je devrais... » ni de « Il faut que je... »**

***La phrase clé, dans ce cas, est : « Je désire ce changement pour moi ».***

## 5 Définitions liées à l'art de la vente :

1. **La capacité de faire connaître vos produits, services** au point de susciter le désir pour son obtention,
2. **Compétence à rendre des services, une assistance ou une coopération**, de telle sorte qu'ils suscitent chez autrui le désir de rémunérer, reconnaître et honorer
3. **La compétence que détient un employé pour exécuter un travail, des tâches et des services**, au point de déclencher chez l'employeur le désir de rémunérer, promouvoir et apprécier.
4. **La capacité d'être suffisamment poli, aimable, agréable et prévenant** pour susciter chez ceux que vous rencontrez le désir de vous respecter, de vous aimer et de vous honorer.
5. **La capacité d'écrire, de concevoir, de peindre, d'inventer, de créer, de composer ou d'accomplir n'importe quoi**, de façon à susciter chez autrui le désir d'applaudir les possesseurs de telles créations comme des héros, des célébrités et des hommes éminents.

**Les 9 motivations principales auxquelles nous répondons** : la conservation - le gain financier - l'amour - le besoin sexuel - le désir de puissance et de renommée - la peur - la revanche - la liberté (du corps et de l'esprit) - le désir de construire et de créer, en pensée et matériellement

## Les qualités des vendeurs à succès :

- Connaissance de ses marchandises
- Convictions dans les produits et services
- Adéquation de la marchandise
- Connaissance de l'acheteur potentiel
- Une pensée rigoureuse
- L'habitude de rendre plus de services qu'attendu
- Qualification de l'acheteur potentiel
- Un but majeur précis
- L'application de la règle d'or
- L'habitude d'observer
- Aptitude à neutraliser l'esprit de l'acheteur
- Aptitude à conclure une vente
- Une personnalité plaisante
- Sens du spectacle
- Contrôle de soi
- Initiative, foi et persévérance
- Tirer enseignement des échecs et des erreurs
- L'enthousiasme (la qualité qui a le plus de valeur selon lui)

## Les déficiences en vente :

1. Défaut de présentation d'une motivation d'achat
2. Manque de persévérance dans la présentation de la vente et dans sa clôture
3. Absence de qualification des acheteurs potentiels
4. Défaut de neutralisation de l'esprit des acheteurs potentiels
5. Manque d'imagination
6. Absence d'enthousiasme

## Les 10 principaux acteurs sur lesquels s'établit la confiance :

1. **Adopter l'habitude de rendre plus de services et un meilleur service** que ce pour quoi l'on est payé.
2. **N'effectuer si possible aucune transaction qui ne bénéficie pas à tous** ceux qui s'y trouvent impliqués.
3. **Ne faire aucune déclaration dont vous pourriez douter de la véracité**, quels que puissent être les avantages temporaires d'un mensonge.
4. **Éprouver le désir sincère, dans son cœur, d'offrir le plus grand service possible** au plus grand nombre de personnes.
5. **Cultiver une saine admiration pour les gens ; développez votre amour pour les gens** davantage que votre amour pour l'argent !
6. **Faire de votre mieux pour être à la hauteur de votre conception des affaires**. Les actions parlent bien plus fort que les mots !
7. **N'accepter aucune faveur, quelle que soit sa grandeur**, sans pouvoir en accorder en retour.
8. **Ne rien demander à personne** sans être convaincu d'être en droit de le demander
9. **Ne jamais argumenter**, avec qui que ce soit, sur des détails insignifiants ou non essentiels.
10. **Répandre le soleil de la bonne humeur partout et autant que possible**. Personne ne fait confiance à un rabat-joie.