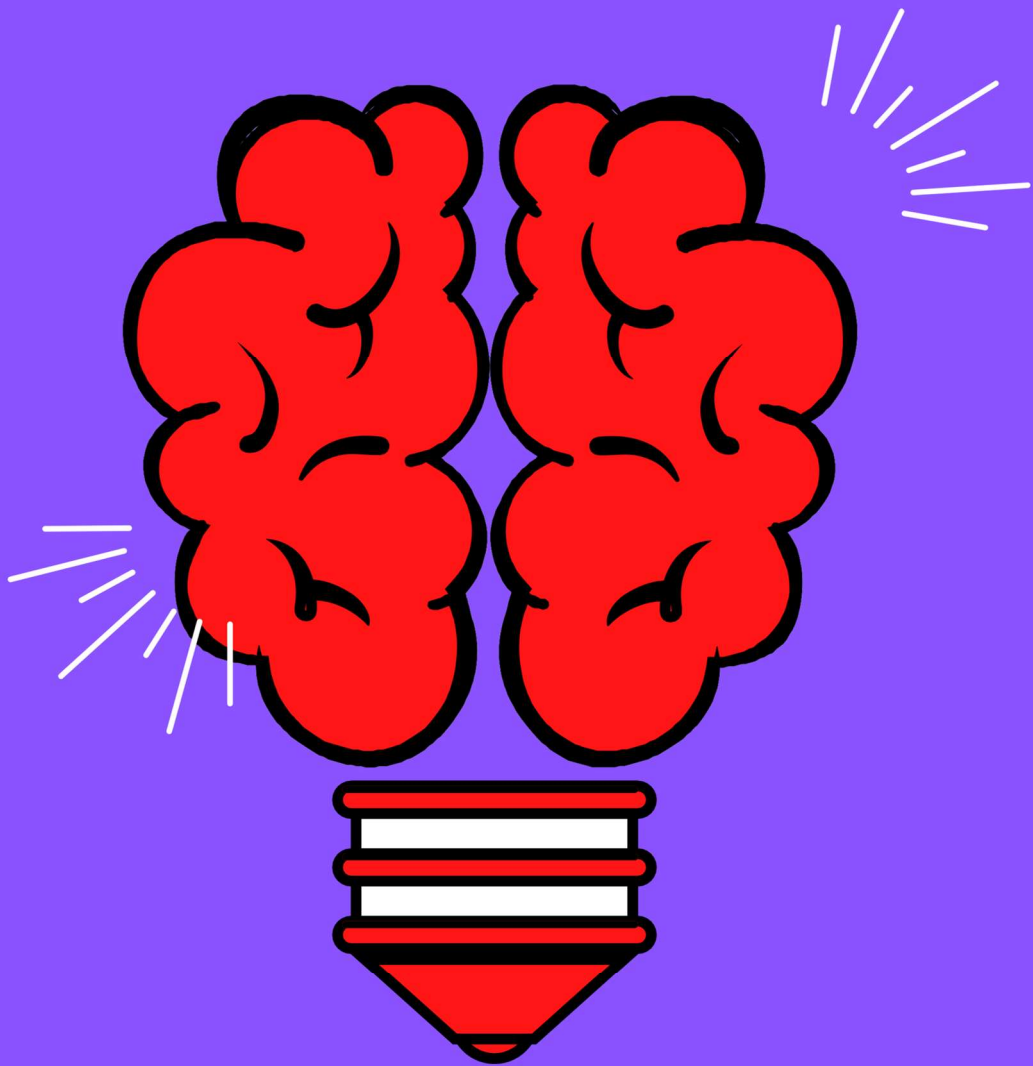


**+100 IDÉES ISSUES
DE +20 LIVRES DE
DEVELOPPEMENT
PERSONNEL**

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



YANN - LES BIOHACKERS

12 DIFFÉRENCES ENTRE LES MILLIONNAIRES DE LA VOIE LENTE ET CEUX DE L'AUTOROUTE

1. **Les millionnaires de la Voie lente** se font des millions en 30 ans ou plus. **Ceux de l'Autoroute** en 10 ans ou moins.
2. **Les millionnaires de la Voie lente** doivent habiter dans des maisons bourgeoises. **Ceux de l'Autoroute** peuvent vivre dans des propriétés luxueuses.
3. **Les millionnaires de la Voie lente** ont des MBA. **Ceux de la Voie rapide** emploient des gens avec des MBA.
4. **Les millionnaires de la Voie lente** laissent leurs actifs dériver au gré du marché. **Ceux de l'Autoroute** détiennent le contrôle de leurs actifs et possèdent le pouvoir d'agir sur leur valeur.
5. **Les millionnaires de la Voie lente** ne peuvent pas se payer des voitures de rêve. **Ceux de l'Autoroute** peuvent se permettre de conduire ce qu'ils veulent.
6. **Les millionnaires de la Voie lente** travaillent pour du temps. **Ceux de l'Autoroute** ont le temps qui travaille pour eux.
7. **Les millionnaires de la Voie lente** sont des employés. **Ceux de l'Autoroute** embauchent des employés.
8. **Les millionnaires de la Voie lente** ont des plans d'épargne retraite. **Ceux de l'Autoroute** proposent des plans d'épargne retraite.
9. **Les millionnaires de la Voie lente** utilisent les fonds communs de placement et la Bourse pour devenir riches. **Ceux de l'Autoroute** les utilisent pour rester riches.
10. **Les millionnaires de la Voie lente** laissent à d'autres le soin de contrôler leurs rentrées d'argent. **Ceux de l'Autoroute** contrôlent leurs rentrées d'argent.
11. **Les millionnaires de la Voie lente** sont près de leurs sous. **Ceux de l'Autoroute** sont près de leur temps.
12. **Les millionnaires de la Voie lente** utilisent leur maison comme actif net. **Ceux de l'Autoroute** l'utilisent comme lieu de résidence.

On est riche quand on a des relations familiales solides, la forme, la santé, la liberté, et non des possessions matérielles

La loi de l'impact : plus vous toucherez de vies dans une entité, plus vous deviendrez riche. En clair si vous touchez des millions (de gens), vous toucherez des millions (de dollars).

Réussir signifie avoir le courage, la détermination et la volonté de devenir la personne que vous croyez être appelé à devenir

5 commandements de l'autoroute :

1. **Le besoin** : quelle est votre impact ? Faites en sorte qu'un million de personnes réagissent positivement à l'une des choses suivantes :
 - 1) Faites qu'elles se sentent mieux
 - 2) Aidez-les à résoudre un problème
 - 3) Instruisez-les.
 - 4) Faites en sorte qu'elles aient une meilleure apparence (santé, nutrition, habillement, ...)
 - 5) Donnez-leur la sûreté (logement, sécurité, santé)
 - 6) Déclenchez une émotion positive (amour, joie, rire, confiance en soi)
 - 7) Satisfaites leurs appétits, du primaire (alimentation) au plus osé (sexuel)
 - 8) Simplifiez-leur la vie
 - 9) Renforcez leurs rêves et donnez-leur de l'espoir
2. **L'entrée** : l'Entrée stipule que plus les barrières à l'entrée de n'importe quelle route menant à un business sont faciles à lever, voire inexistantes, plus l'efficacité de cette route diminue, car on assiste, de ce fait, à une augmentation de la concurrence dans ce secteur
3. **Le contrôle** : Quand vous avez le contrôle de votre business, vous contrôlez tout ce qui y a trait : votre organisation, vos produits, vos prix, votre modèle de revenus et vos choix opérationnels. Si vous ne pouvez pas contrôler chacun des aspects de votre business, vous n'êtes pas au volant !
4. **L'échelle** : Vous pouvez choisir d'évoluer dans l'océan ou dans un bassin de la piscine municipale. Il y a six cas de figure pour votre entreprise : la communauté locale (le bassin), la ville (la piscine), le département (l'étang), la région (le lac), le pays (la mer), le monde entier (l'océan)
5. **Le temps** : Un business qui vous rapporte un revenu indépendamment de votre temps répond au commandement du Temps.

Devenez d'abord un producteur avant d'être un consommateur

Le premier accord toltèque : Que votre parole soit impeccable

La parole vous permet d'exprimer votre pouvoir créateur. C'est par elle que vous manifestez les choses. Quelle que soit votre façon de parler, votre intention se manifeste par la parole. Ce dont vous rêvez, ce que vous sentez et ce que vous êtes vraiment, tout cela se manifeste par la parole.

Votre parole est votre pouvoir créateur. C'est un cadeau qui vous vient directement de Dieu.

Maître, si je médite quatre heures par jour, combien de temps me faudra-t-il pour atteindre la transcendance ?

Le Maître le regarda et lui dit : « Si tu médites quatre heures par jour, peut-être parviendras-tu à transcender ton existence dans dix ans. »

Au Cercle de Feu ; à ceux qui nous ont précédé, à ceux qui sont présents, et à ceux qui doivent encore venir.

Le deuxième accord toltèque : Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle

Vous n'êtes aucunement responsable de ce que les autres font. Leurs actions dépendent d'eux-mêmes. Chacun vit dans son propre rêve, dans sa propre tête. Si vous respectez cet accord, vous pouvez voyager dans le monde entier, le cœur totalement ouvert, et personne ne peut vous blesser. Vous pouvez dire « je l'aime » sans crainte du ridicule ou du rejet. Vous pouvez demander ce dont vous avez besoin. Vous pouvez dire « oui » ou « non », selon ce que vous choisissez, sans culpabilité ni jugement de soi. Vous pouvez choisir de toujours suivre votre cœur.

Alors, même au milieu de l'enfer, vous continuerez de vivre dans la paix intérieure et le bonheur. Vous pouvez demeurer dans un état de félicité, et l'enfer n'aura aucune prise sur vous.

Convaincu qu'il pouvait faire mieux que cela, l'homme lui demanda : « Oh, Maître, et si je méditais huit heures par jour, combien de temps cela me prendrait-il ? »

Le Maître le regarda et lui répondit : « Si tu médites huit heures par jour, il te faudra probablement vingt ans. »

Je suis Miroir de Fumée, parce que je me vois en chacun de vous, mais nous ne nous reconnaissons pas les uns les autres à cause de la fumée qu'il y a entre nous. Cette fumée est le Rêve, et le miroir c'est nous, le rêveur.

Le troisième accord toltèque : Ne faites pas de suppositions

Un mage blanc utilise la parole pour créer, donner, partager et aimer. En concluant ce seul accord, toute votre vie sera transformée. C'est ce que l'on appelle la maîtrise de l'intention, la maîtrise de l'esprit, la maîtrise de l'amour, la maîtrise de la gratitude, et la maîtrise de la vie. Voilà le but des Toltèques. Voilà le chemin qui conduit à la liberté personnelle.

Lorsque vous modifiez votre rêve, la magie arrive dans votre vie. Ce dont vous avez besoin vient à vous sans peine, car l'esprit se meut librement en vous.

« **Mais pourquoi cela me prendrait-il plus longtemps si je médite plus ?** » interrogea l'homme.

Le Maître lui répondit : « Tu n'es pas là pour sacrifier ta joie ni la vie. Tu es là pour vivre, pour être heureux et pour aimer. Si tu fais de tes mieux en méditant deux heures, mais que tu y consacres huit heures à la place, tu ne feras que le fabriquer, tu passeras à côté de ton objectif et tu n'apprécieras pas ton existence. Fais de ton mieux, et peut-être apprendras-tu que, peu importe la durée de ta méditation, tu peux vivre, aimer et être heureux.

Je suis Éveillé, je vois le soleil. Je vais animer ma gratitude au soleil, à chaque chose et à chacun, parce que je suis encore en vie. Je dispose d'un jour de plus pour être moi-même

Le quatrième accord toltèque : Faites toujours de votre mieux

En faisant de votre mieux, l'habitude de mal utiliser votre parole, celle de faire une affaire personnelle de tout ce qui vous arrive et celle de faire des suppositions vont s'affaiblir et se manifester de moins en moins souvent. Vous n'avez pas à vous juger, à vous sentir coupable ou à vous punir, si vous n'arrivez pas à respecter ces quatre accords toltèques. Si vous faites de votre mieux, vous vous sentirez bien même en faisant encore des suppositions, même s'il vous arrive encore de réagir de façon personnelle, même si votre parole n'est pas tout le temps impeccable.

Si vous faites toujours de votre mieux, continuellement, vous deviendrez un maître de la transformation. C'est la pratique qui fait le maître. En faisant de votre mieux, vous devenez un maître

Se faire une autre idée du sommeil : Au lieu de le voir comme un obstacle à contourner (quelque chose que vous devez faire), considérez-le comme un grand cadeau que vous vous faites (quelque chose que vous méritez de faire) et appréciez l'ensemble du processus.

Notre horloge biologique est la plus réceptive à la lumière du soleil tôt le matin, entre 6 h et 8 h 30. S'exposer plus tard reste bénéfique, mais pas autant.

Il est cliniquement prouvé que les éléments suivants détériorent ou perturbent votre microbiote intestinal :

- **Les produits chimiques agricoles (pesticides, fongicides, raticides) :** au fait, le suffixe cide signifie « tuer » !
- **Les aliments transformés :** les sucres présents en excès nourrissent des bactéries pathogènes.
- **Les antibiotiques mal utilisés ou utilisés trop souvent :** la plupart des antibiotiques ne s'occupent pas de savoir les bonnes et les mauvaises bactéries, ils bousillent tout le monde !
- **Les additifs, les conservateurs alimentaires chimiques :** en général, ils n'ont rien à faire dans votre assiette !
- **L'eau chlorée :** le chlore est un antibiotique. Même en petites quantités il peut endommager votre flore microbienne protectrice

Il est donc préférable de vous équiper d'un filtre à eau qui ne laisse pas passer le chlore.

Votre position de sommeil affecte, entre autres : l'afflux sanguin au cerveau, la stabilité de la colonne vertébrale, la production d'hormones, la santé des articulations et des ligaments, l'apport d'oxygène, l'efficacité respiratoire, la fonction et la réparation musculaires, la fonction cardiaque, la pression artérielle, la digestion et le métabolisme cellulaire.

Je vous souhaite sincèrement de pouvoir bénéficier d'un sommeil optimal, la clé d'une vie plus heureuse, d'une meilleure santé et de toutes les réussites.

Les 4 étapes pour Apprendre une nouvelle compétence ou prendre une nouvelle habitude :

1. **L'incompétence inconsciente :** Vous ne faites pas bien quelque chose et vous ignorez le faire mal
2. **L'incompétence consciente :** Vous ne faites pas bien quelque chose et vous savez que vous ne le faites mal
3. **La compétence consciente :** Vous faites bien quelque chose mais que vous devez vous concentrer consciemment pour le faire bien.
4. **La compétence inconsciente :** Vous faites bien quelque chose sans même y penser

Si vous voulez offrir à votre organisme le sommeil profond dont il a besoin, obligez-vous à éteindre tous vos écrans au moins 90 minutes avant d'aller au lit pour permettre à vos taux de mélatonine et de cortisol de se normaliser. Si vous ignorez ce conseil et continuez de mal dormir, je vous promets qu'il n'y aura personne pour régler vos frais d'hôpital

Prenez l'habitude de vous mettre pieds nus sur le sol des surfaces conductrices telles que la terre, l'herbe, le sable (à la plage) et même des étendues d'eau comme l'océan. L'idéal est de se connecter au moins 10 minutes par jour.

La connexion à la terre permet le transfert des électrons libres vers le corps humain via la peau

Les participants à l'étude qui se sont mis à l'exercice ont enregistré : Une amélioration de 55 % de leur phase d'endormissement (ils s'endormaient plus vite), Une diminution de 30 % du temps d'éveil total, Une augmentation de 18 % du temps de sommeil total, Une augmentation de 13 % de l'efficacité de leur sommeil (qualité de sommeil)

Gardez toujours à l'esprit que faire régulièrement de l'exercice ne va pas seulement vous permettre d'avoir un supercorps, mais va aussi vous procurer un supersommeil.

L'anti-stress de choix : le magnésium

Les légumes à feuilles vertes, les graines (notamment de courge et de sésame) et des superaliments comme la spiruline et les noix du Brésil constituent des sources de magnésium très concentrées.

Les ions négatifs améliorent notre santé de trois manières significatives :

1. Ils rendent l'air plus énergisant en fournissant des électrons libres.
2. Ils oxydent les odeurs, les champignons, les moisissures, les parasites et les gaz chimiques toxiques.
3. Ils se lient aux poussières, aux pollens, à la fumée de cigarette et aux phanères d'animaux domestiques pour former des particules plus grosses (ce qui les rend plus faciles à éliminer de l'environnement).

Les ioniseurs d'air ne sont pas seulement bons pour votre espace de sommeil, ils sont bons pour votre environnement domestique en général. Vous pouvez reproduire ces effets positifs en utilisant le bon purificateur d'air

Le marketing, c'est : Comprendre les (vrais) besoins de votre client, **Présenter votre produit comme une solution crédible** à ses besoins, **Mettre votre message** en face des bonnes personnes.

Pour gagner votre liberté dans la nouvelle économie, vous devez apprendre à vendre : comprendre ce que les gens veulent vraiment et comment le leur donner.

Trouver des idées : Résoudre un problème que vous avez rencontré ou identifier un besoin chez quelqu'un d'autre

Une bonne idée de business est un problème que vous pouvez résoudre de manière unique.

Renforcer ses idées sur les axes DUR. Par exemple : **Choisir la cible** qui souffre le plus, **choisir le problème** le plus urgent ou **choisir une cible** qui a déjà conscience du problème

Trouver un problème DUR : Dououreux, Urgent, Reconnu

La plupart des formateurs procèdent de la manière suivante :

1. **Passer plusieurs mois à créer une formation** (en isolation totale).
2. **Lancer la formation** (et se rendre compte que, sans audience établie, personne n'achète).
3. **Essayer désespérément de générer du trafic** dans l'espoir de faire des ventes.

Problèmes : vous pouvez facilement perdre des mois avant de vous rendre compte que votre idée de départ n'était pas bonne, vous créez la formation seul dans votre coin. Comment savez-vous si ce que vous faites va aider quelqu'un ?

Le lancement inversé reprend les mêmes étapes... dans le sens inverse :

1. **Commencez par créer une audience** (viser 1 000 abonnés sur votre liste e-mail avant de passer à la suite).
2. **Ouvrez les préventes pour votre formation pendant une semaine.** Fixez-vous un objectif de vente, à partir duquel vous considérez que votre idée est validée. Expliquez que les premiers clients auront une réduction de 25 % sur le tarif final.
3. **Si votre objectif de vente est atteint, créez la formation.** Sinon, remboursez ceux qui ont payé, annulez la formation, et revenez à l'étape 2 avec une nouvelle idée.

Le produit sera meilleur, et vous resterez motivé pour terminer la création de la formation, car vous saurez que vos clients l'attendent impatiemment.

Pour être sûr que tout se passe bien, faites deux choses avant de lancer votre produit en prévente :

1. **Expliquez clairement qu'il s'agit d'une prévente - et pourquoi vous faites une prévente** (vous voulez valider l'idée, vous avez besoin d'argent pour financer la production, vous souhaitez obtenir des retours de vos clients au fur et à mesure de la création...).
2. **Assurez-vous de pouvoir livrer ce que vous avez vendu dans les délais annoncés** (vous pourriez par exemple produire les premiers modules avant le lancement inversé, pour savoir planifier la durée des modules)

Si on simplifie à l'extrême, un marketeur a deux tâches fondamentales : Capturer l'attention de prospects qualifiés et convaincre ces prospects d'acheter quelque chose.

Les 5 niveaux de l'effet de levier :

1. **Travailler pour un salaire fixe.** Levier : travailler plus.
2. **Travailler à la performance** (salarié, free-lance ou votre propre entreprise). Levier : augmenter vos compétences
3. **Automatiser vos tâches.** Levier : outils technologiques.
4. **Déléguer vos tâches.** Levier : construire votre équipe.
5. **Investir votre argent dans d'autres business** (et actifs, ex : l'immobilier). Levier : déployer votre capital.

La vente et le marketing sont des compétences que n'importe qui peut acquérir

3 éléments d'une passion de niveau 2 : **Sentir que votre travail est utile** (par exemple en résolvant un problème DUR), **Être bon dans ce que vous faites** (par exemple en ayant travaillé longtemps dans le même domaine), **Être en contrôle de vos projets et de l'équipe qui vous entoure** (par exemple en montant votre business).

Une passion de niveau 2 utilise vos talents et vous donne le contrôle (utilité, excellence et autonomie)