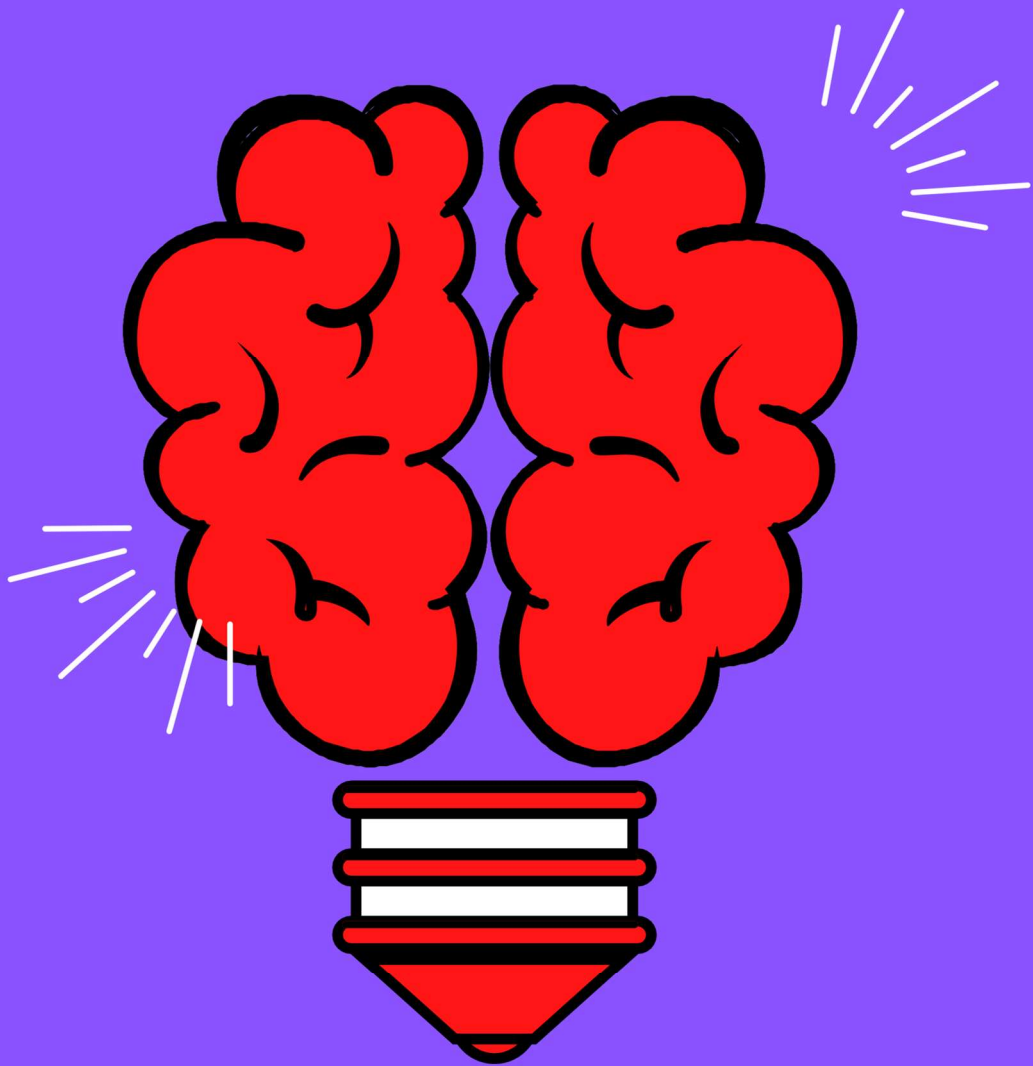


**+100 IDÉES ISSUES  
DE +20 LIVRES DE  
DEVELOPPEMENT  
PERSONNEL**

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



**YANN - LES BIOHACKERS**

### Un ensemble d'hypothèses sur l'alimentation et le jeûne :

- Et s'il était facile de sauter un repas, ou deux ou trois ?
- Et si tous les jeûnes pouvaient être créés égaux ?
- Et si vous pouviez manger et jeûner en même temps et avoir un du coup c'est mieux vite ?
- Et si vous pouviez utiliser le sommeil et l'exercice pour faire croire à votre corps que vous jeûnez ?
- Et si le jeûne pouvait être personnalisé en fonction de votre sexe et de vos gènes ?
- Et si le jeûne pouvait vous rendre plus fort physiquement et mentalement ?

***Vous pouvez faire toutes ces choses. Je vais vous montrer comment. Vous pouvez maîtriser votre volonté et être responsable de vous-même, plus que jamais auparavant. Allons-y.***

### Sa signification se résume en deux mots simples - se passer :

- La sobriété, c'est se passer de substances.
- La méditation se déroule sans réfléchir.
- La solitude, c'est se passer des autres humains.
- Le Sabbat (ou Shabbat) se déroule sans travail.
- L'abstinence, c'est se passer de sexe et de libération sexuelle.

***Toutes ces formes de jeûne. Ils impliquent tous de se détourner de quelque chose sans lequel les gens ont l'impression de ne pas pouvoir vivre.***

### Que fait le jeûne pour vous ?

- ✓ Fait brûler les graisses de votre corps (cétose)
- ✓ Aide votre intestin à se guérir
- ✓ Provoque les processus d'auto-nettoyage (autophagie) et de détoxification du corps
- ✓ Réduit votre risque de presque toutes les maladies chroniques
- ✓ \*Amène votre corps à produire plus de cellules souches
- ✓ Réduit votre risque de diabète de type 2 en améliorant la sensibilité à l'insuline
- ✓ Ralentit le vieillissement dû au stress oxydatif
- ✓ Réduit l'inflammation - à la fois l'inflammation du cerveau et les poignées d'amour
- ✓ Stimule votre état émotionnel, renforçant la confiance en soi
- ✓ Améliore votre relation avec la nourriture
- ✓ Améliore votre capacité à entrer dans un état spirituel et médiateur

### Aliments inflammatoires qui provoquent des fringales et rendent le jeûne plus difficile

- **Aliments riches en oxalate** (qui peuvent inciter votre corps à produire des cristaux de calcium difficiles à éliminer) : sésame, soja, chou frisé cru, épinards, blettes, betteraves.
- **Aliments riches en histamine** (contenant un neurotransmetteur pouvant provoquer des allergies et des fringales) : sauce de poisson, sauce soja, restes de poisson, restes de porc
- **Acide phytique** (qui inhibe la digestion des protéines) : haricots, céréales, blé, légumineuses
- **Viande, céréales ou légumes brûlés ou carbonisés** : la cuisson à haute température crée des composés toxiques, notamment des AGE (produits finaux de glycation avancée), des HCA (amines hétérocycliques) et des HAP (hydrocarbures aromatiques polycycliques, présents dans la suie) ?
- **Aliments riches en lectine autorisés** (non recommandés mais parfois autorisés) dans le cadre du régime Bulletproof : tomates, pommes de terre, poivrons, piments forts, aubergines, haricots, pois chiches.

### Voici la courte liste des aliments à base de kryptonite :

- Lait de soja, jus de fruits, boissons diététiques, sodas, boissons pour sportifs
- Maïs, soja, betteraves, blettes, chou vert, chou frisé, épinards, aubergines, poivrons, tomates
- Margarine, huiles OGM, saindoux industriel, huile végétale, huile de graines, huile de canola, huile d'arachide, huile de coton, huile de tournesol, huile de carthame
- Lait en poudre, lait concentré, protéines de soja, protéines de blé
- Vinaigrettes et sauces emballées, caséinate, gluten hydrolysé, MSG, levure hydrolysée

***Pour être clair, vous pouvez manger toutes ces choses tout en bénéficiant du jeûne. C'est juste beaucoup plus difficile parce que vous aurez tout le temps faim. Une fois libéré de la kryptonite, vous pouvez devenir surhumain.***

**L'importance du sommeil** : réduit le stress, réduit l'inflammation, accélère la guérison, améliore les fonctions cognitives et la mémoire, vous rendant vif et alerte, améliore votre libido et aide à perdre du poids.

**C'est extrêmement important : NE JAMAIS JEÛNER QUAND VOUS ÊTES ENCEINTE ! Je vous suggère fortement de consulter un médecin avant de jeûner si vous appartenez à l'une de ces catégories :**

- Vous allaitez ou envisagez de tomber enceinte.
- Vous avez des problèmes de fertilité ou des règles irrégulières.
- Vous souffrez d'insuffisance pondérale ou de malnutrition.
- Vous avez des antécédents de troubles de l'alimentation.

***N'oubliez pas que le jeûne est un processus et non un simple acte. Respectez le processus, abordez-le avec soin et dévouement, et vous vous retrouverez bientôt dans un bien meilleur endroit.***

**La façon la plus simple de faire un jeûne 16 : 8**

1. Sauter le petit-déjeuner et commencez votre journée sans manger. Vous pouvez déjà le faire instinctivement.
2. Vers midi, rompez votre jeûne et prenez votre premier repas.
3. Dînez en fonction du style alimentaire que vous aimez.
4. Arrêtez de manger avant 20h00 pour laisser suffisamment de temps à la digestion avant de vous coucher.
5. Répétez ce programme le lendemain.

***Si vous êtes puriste, vous ne buvez peut-être que de l'eau pendant votre jeûne, mais vous pouvez aussi prendre du café noir ou du thé.***

**Une journée typique de jeûne intermittent à l'épreuve des balles pourrait se dérouler comme suit :**

1. Buvez une tasse de Bulletproof Coffee le matin au lieu de prendre le petit-déjeuner. Pas de sucre, pas de crème, pas de faux crémier, pas d'édulcorant artificiel.
2. Soit sautez le déjeuner pour un jeûne intermittent plus long, soit prenez un déjeuner tardif selon votre modèle alimentaire (utilisez la feuille de route Bulletproof Fasting sur [daveasprey.com/fasting](http://daveasprey.com/fasting)).
3. Finissez de manger entre 19h00 et 20h00.
4. Répétez ce programme tous les jours ou seulement quelques fois par semaine. N'oubliez pas que votre corps déteste les routines strictes, alors n'hésitez pas à les mélanger.

***Prenez soin de votre niveau de stress en pratiquant le yoga, en méditant, en faisant vraiment de l'exercice, tout ce qui vous aide à trouver votre zen.***

**Voici quelques conseils pour tirer le meilleur parti d'un plan de jeûne OMAD (One Meal A Day) :**

1. **Introduisez le jeûne intermittent tous les deux jours.**
2. **Commencez par jeûner pendant des durées plus courtes.**
3. **Essayez une journée 23:1**, puis ajoutez trois jours OMAD au maximum à votre routine hebdomadaire (il est important de voir comment votre corps réagit et de trouver ce qui fonctionne pour vous)
4. **Mangez selon votre modèle alimentaire** ; OMAD fonctionne avec chacun d'eux
5. Faites en sorte que votre repas compte : équilibré et diversifié, avec une gamme complète de macro et micronutriments.
6. **Ajustez le calendrier.** S'il est plus confortable pour vous d'étaler votre gros repas sur plus d'une heure, faites-le. Garder votre sang-froid (et votre santé mentale) est plus important qu'un calendrier strict.
7. **Rompez votre jeûne en toute conscience.** Après avoir jeûné toute la journée, vous aurez peut-être envie de manger le repas le plus copieux possible le plus rapidement possible, ce qui n'est pas une bonne idée car vous vous sentirez malade au début.
8. **Écoutez votre corps et sachez quand vous arrêter.** OMAD peut tout simplement ne pas être en accord avec votre métabolisme, votre programme d'exercice ou votre mode de vie.
9. **Les femmes doivent être particulièrement attentives à leurs réactions** au régime OMAD. Des études montrent qu'un jeûne intermittent excessif peut interférer avec la réponse insulinaire des femmes.
10. **N'oubliez pas que le jeûne peut causer** bien plus qu'un simple stress physique.
11. **Cela est vrai pour tous les types de jeûne**, mais particulièrement pour l'OMAD car c'est le jeûne le plus long que l'on puisse faire en une journée.

***En fin de compte, le jeûne vous apporte non seulement des améliorations physiques, une clarté mentale, une ouverture émotionnelle et une perspicacité spirituelle, mais il vous apporte également le calme. Cela vous apporte la paix. En fin de compte, tel est mon souhait pour vous : que votre prochain jeûne, et le jeûne suivant, vous apportent la paix.***

Les 3 choses en commun qui leur ont permis de construire un mouvement de masse :

- Ils avaient tous un leader charismatique (une Personnalité Attrayante). Dans ce livre, nous allons porter ce rôle à un niveau supérieur et l'appeler un expert/guide.
- Ils ont chacun offert à leur public une nouvelle opportunité.
- Ils ont ensuite créé une cause tournée vers l'avenir qui a uni la communauté de personnes qu'ils avaient attirée.

*L'expert offre à quelqu'un une nouvelle opportunité et le guide ensuite vers un résultat avec une cause tournée vers l'avenir.*

Comment devenir un expert :

1. Allez donc expérimenter tout un tas de trucs.
2. Identifiez les choses qui suscitent votre intérêt.
3. Engagez-vous profondément dans ces domaines.
4. Au fur et à mesure que vous vous engagez, si vous passez de l'intérêt à une véritable fascination, engagez-vous sur la voie de la connaissance.
5. Fascination + Connaissance = Passion

*Au début de ce parcours, vous traverserez cinq phases qui vous aideront à trouver votre voix, à construire votre communauté et à changer le monde. Chacune est importante dans votre cheminement, afin que votre message ait un impact sur le plus grand nombre de personnes possible.*

Il vous faudra passer par cinq phases avant de devenir un expert : rêveur, reporter, créateur de référentiel, prestataire de service et, enfin, expert/guide.

*Au fur et à mesure que vous deviendrez un expert, vous passerez de la simple vente d'un produit ou d'un service à la création d'offres et, finalement, à la tête d'un mouvement.*

Quel leader devez-vous devenir ?

1. Publier quotidiennement pendant au moins un an
2. Documenter le voyage
3. Tester votre matière
4. Apprenez à être prolifique
5. Maîtriser la persuasion
6. S'intéresser aux autres... éperdument

*La dernière étape pour devenir un expert ou un guide consiste à endosser ce rôle pour commencer à conduire les autres vers leur destination.*

Enseigner votre cadre en 4 étapes :

1. Raconter comment vous l'avez mis au point ou découvert
2. Partager sa stratégie (ce que vous faites)
3. Enseigner les tactiques (le comment faire)
4. Montrer comment cela fonctionne pour les autres

*Pour enseigner votre cadre, prévoyez une introduction, faites le récit de la façon dont vous l'avez appris ou découvert, partagez votre stratégie (ce que vous faites), transmettez votre tactique (la façon dont vous le faites), et montrez comment tout cela fonctionne aussi pour d'autres que vous.*

Il existe trois façons différentes de remplir un cadre :

1. Do It Yourself (Vous leur donnez le cadre et ils le mettent en œuvre eux-mêmes.)
2. Do It With You (Travailler avec eux pour mettre en œuvre le cadre.)
3. Do It For You (Vous mettez en place le cadre pour eux.)

*Vous pouvez vendre des produits d'information sans frais de démarrage ; il vous suffit d'être passionné par ce que vous enseignez et de savoir raconter des histoires qui touchent les autres.*

## Le Webinaire Parfait

- **Étape n° 1** - Captez leur attention, puis établissez rapidement un lien entre vous et eux.
- **Étape n° 2** - Racontez votre histoire d'origine sur la façon dont vous avez élaboré ou découvert votre nouvelle opportunité.
- **Étape n° 3** - Brisez puis reconstruisez leurs schémas de croyances erronées à l'aide des trois récits principaux (véhicule, interne et externe).
- **Étape n° 4** - Utilisez le récap" pour positionner correctement votre offre.
- **Étape n° 5** - Terminez par des techniques de conclusion\* de ventes pour augmenter les taux de conclusion.

***Le cadre du Webinaire Parfait comprend trois parties principales : le Grand Domino, les trois secrets, et le Récap & conclusion.***

## Exemples de produits :

- Site d'abonnés (entre 10 et 100\$ par mois)
  - Cours en ligne (entre 100 et 1 000\$)
  - Séminaire ou atelier (500 à 5000\$)
  - Mastermind (10000 à 100000\$)
  - Individuel (10000\$ et plus)
- Si vous proposez une nouvelle identité à vos clients, ils deviendront vos véritables fans.***

## Voici les trois étapes (et la stratégie) de ce cadre :

1. Devenir un expert.
2. Créer la nouvelle opportunité.
3. Offrir à votre entourage une cause tournée vers l'avenir

***Pour créer un mouvement, il faut un expert ou un guide, une nouvelle opportunité et une cause tournée vers l'avenir.***

## Le webinaire Parfait en 90 minutes :

- **Quinze premières minutes** : Intro, Grand Domino, et récit d'origine
- **Les quinze minutes suivantes** : Secret n°1 - Histoire du cadre du véhicule
- **Les quinze minutes suivantes** : Secret n° 2 - Récit des croyances internes
- **Les quinze minutes suivantes** : Secret n°3 - Récit des croyances externes
- **Les trente dernières minutes** : Récap & conclusion

***Lorsque vous partagerez vos trois secrets, vous mentionnerez le nom du cadre, votre récit du Pont des révélations, la stratégie et les preuves/exemples sociaux.***

## Vous devez identifier les croyances erronées qu'ils entretiennent sur les points suivants :

1. **Le véhicule** (nouvelle opportunité);
2. **Leur capacité à se servir du véhicule** (croyances internes);
3. **La première chose qui, selon eux, les empêche de se lancer** (croyances externes).

***Vous enseignerez l'histoire, la stratégie et l'étude de cas pour chacun des trois secrets.***

## Si je ne dispose que de trente minutes, je les décompose comme suit :

- **Cinq premières minutes** : Intro, Grand Domino, et récit d'origine
- **Les cinq minutes suivantes** : Secret n°1 - Histoire du cadre du véhicule
- **Les cinq minutes suivantes** : Secret n°2 - Récit des croyances internes
- **Les cinq prochaines minutes** : Secret n°3 - Récit des croyances externes
- **Les dix dernières minutes** : Récap & conclusion

***Ces trois secrets sont conçus pour briser les croyances erronées de vos clients et en faire de nouvelles croyances afin qu'ils soient prêts à passer à l'action avec vous.***

***Je vous recommande de diffuser votre Webinaire Parfait en direct chaque semaine pendant un an, ou jusqu'à ce que vous atteigniez le Club des 6 zéros, selon ce qui se produira en premier.***

**Statistiques hebdomadaires des webinaires en direct :**

- 1 000 personnes s'inscrivent (3 000 \$ de dépenses publicitaires à 3 \$ par inscription);
- 250\$ pour assister au webinaire (taux de participation de 25 %);
- Cours d'achat à 25\$ (taux de conclusion de 10 %; 25000\$ de ventes à 997 \$ chacune);
- 25 achats lors des replays de suivi (25 000\$ de ventes à 997\$ chacun);
- 47 000 \$ de bénéfice net (50 000 \$ de ventes - 3 000 \$ de publicités).

***Avec cette formule, j'investis 3 000 \$ par semaine dans les publicités et je récupère 50 000 \$ par semaine en ventes, tout en ajoutant 1 000 nouvelles personnes à ma liste ! Ce sont les objectifs de chaque semaine.***

**Lorsque vous débutez :** n'essayez pas d'obtenir 1 000 personnes tout de suite. Faites un essai auprès d'un groupe plus restreint. J'aime avoir au moins 100 personnes en direct pour tester ma présentation, ce qui signifie généralement qu'il me faut au moins 300 inscrits. Commencez par un budget publicitaire plus faible. Exécutez votre webinaire plusieurs fois afin d'en éliminer les défauts et de savoir quels taux de conversion vous atteindrez. Vous pourrez ensuite consacrer plus d'argent aux annonces, car vous saurez quel type de retour vous être susceptible d'obtenir

***Du lundi au jeudi, vous ferez la promotion de votre webinaire et vous motiverez vos inscrits grâce à votre entonnoir de suivi. Jeudi, vous organiserez votre webinaire, et du vendredi au dimanche, vous ferez la promotion des replays. Le lundi, vous recommencerez le processus.***

**Les 8 étapes pour lancer votre webinaire parfait :**

1. Générez du trafic vers la page d'inscription au webinaire
2. Redirigez vos inscrits sur une page de remerciement avec une offre qui s'autodétruit.
3. Envoyer une série d'e-mails d'endoctrinement
4. Envoyez des rappels
5. Présenter le webinaire en direct
6. Envoyez des rappels et créez une urgence de dernière minute
7. Fermer le panier
8. Recommencer

***Dans votre Webinaire Parfait, vous enseignerez la stratégie de votre référentiel (le quoi) et non la tactique (le comment).***

**Le titre que je vous ai montré plus tôt :** « Comment \_\_ sans \_\_ », est la clé pour inciter les gens à s'inscrire

***La clé d'une page d'inscription à un webinaire à fort taux de conversion est... la curiosité.***

**Antisèche parfaite pour un Webinaire Parfait (pour structurer rapidement vos Webinaires Parfaits)**

- ✓ Quelle nouvelle opportunité est-ce que je propose ?
- ✓ Quelle offre spéciale puis-je mettre en place pour mes acheteurs ?
- ✓ Quel est le seul Grand Domino pour cette offre ?
- ✓ Quel est le récit d'origine de mon Pont des révélations en vue de faire tomber le Grand Domino ?
- ✓ Quel est le cadre référentiel que je transmets, et quelle est la croyance erronée que j'essaie de briser ? (Véhicule)
- ✓ Quel est le cadre référentiel que je transmets, et quelle est la croyance erronée que j'essaie de briser ? (Croyances internes)
- ✓ Quel est le cadre référentiel que je transmets, et quelle est la croyance erronée que j'essaie de briser ? (Croyances externes)
- ✓ Comment puis-je structurer le Récap et la Conclusion pour augmenter mes conversions de ventes ?

***Dans vos séquences de suivi, vous devriez axer vos cinq premiers courriels sur l'émotion, les deux suivants sur la logique et les deux derniers sur la peur.***