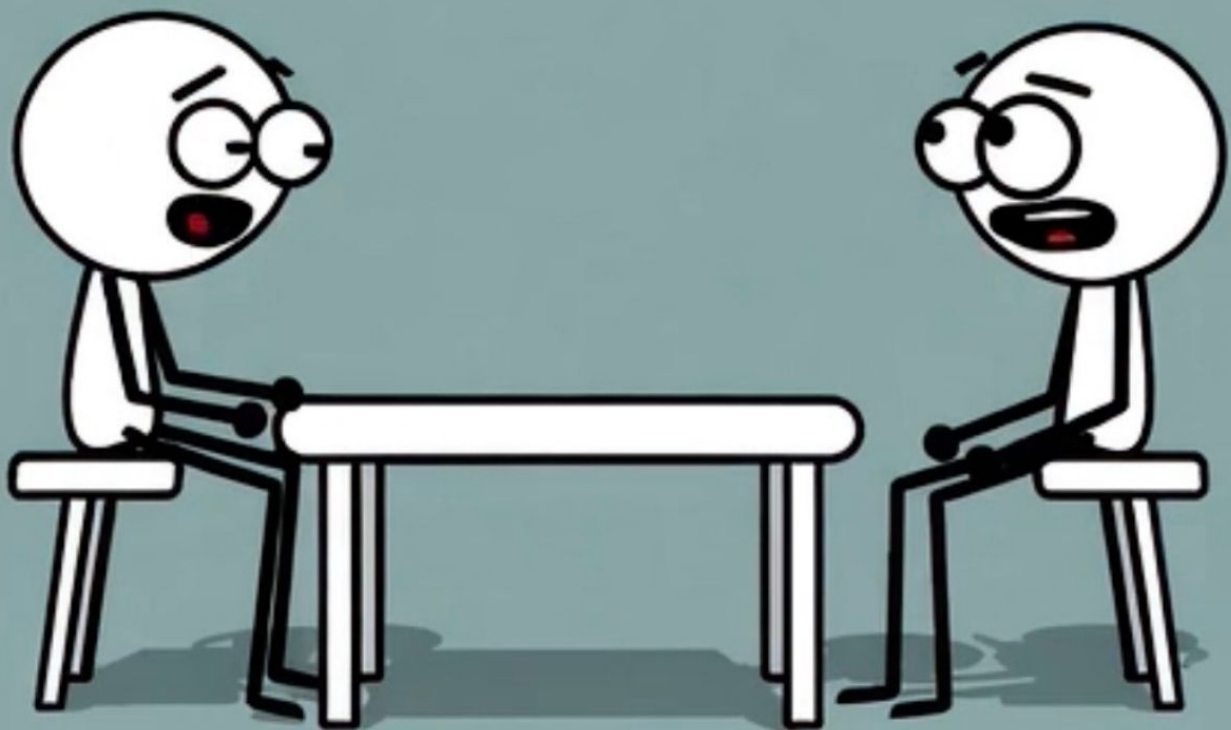


ARRÊTEZ DE NÉGOCIER

AVEC VOUS-MÊME



ARRÊTEZ DE NÉGOCIER

AVEC VOUS-MÊME

Pourquoi ne parvenons-nous pas à réussir ? C'est la question que beaucoup d'entre nous se posent. Le problème auquel la plupart des gens sont confrontés, c'est qu'ils comptent trop sur la motivation. Ils attendent de se sentir inspirés pour agir, et quand cette inspiration s'estompe, ils s'arrêtent.

Mais la discipline est ce qui permet de continuer à avancer. Quand la motivation disparaît, la discipline est ce qui vous pousse à vous lever quand votre esprit vous dit de dormir, à aller à la salle de sport quand vous n'avez pas envie de vous entraîner, et à étudier ou à pratiquer pour vous améliorer, même s'il n'y a pas de récompense immédiate.

La clé pour développer la discipline, c'est d'arrêter de négocier avec soi-même. Dès que vous commencez à vous demander si vous devez faire quelque chose ou non, vous avez déjà perdu. Votre esprit choisira. Toujours le confort plutôt que l'effort ? Si vous vous donnez la possibilité de sauter les choses difficiles, vous trouverez toujours une excuse. Les gens qui réussissent ne se donnent pas cette option. Ils ne perdent pas de temps à se demander s'ils devraient faire ce qui doit être fait, ils le font. Ils se lèvent tôt, mettent les heures nécessaires et tiennent leurs engagements, quelles que soient les circonstances. **L'une des plus grosses erreurs que les gens commettent est de sous-estimer le pouvoir de la cohérence.** Ils s'attendent à des résultats instantanés, et quand ils ne les voient pas, ils arrêtent. Mais la discipline n'est pas une question de gratification immédiate, c'est une question d'engagement à long terme. Les meilleurs athlètes, les plus grands esprits, les entrepreneurs les plus réussis, ils comprennent tout cela. Ils ne s'entraînent pas pendant une semaine et s'attendent à devenir champions. Il ne travaille pas dur un mois et espère devenir millionnaire. Il consacre des années à son métier, restant discipliné même lorsque les progrès sont lents, car il sait que la grandeur se construit petit à petit.

Un autre aspect crucial de la discipline est d'apprendre à contrôler vos impulsions au quotidien. Vous êtes confronté à des choix : vous pouvez faire défiler les réseaux sociaux pendant des heures, ou utiliser ce temps pour apprendre quelque chose de précieux. Vous pouvez dépenser de l'argent dans des choses dont vous n'avez pas besoin, ou investir dans votre avenir. Vous pouvez gaspiller votre énergie dans des distractions, ou la canaliser dans quelque chose qui a du sens. **La discipline, c'est faire le choix difficile, le bon choix, même s'il n'est pas facile.** C'est retarder le plaisir à court terme pour le succès à long terme.

L'un des moyens les plus efficaces pour renforcer la discipline est de se fixer des objectifs clairs et réalisables.

Il faut développer des habitudes. On ne devient pas discipliné du jour au lendemain. C'est quelque chose que vous développez à force de répétition. Plus vous vous poussez à respecter une routine, plus cela devient facile. C'est pourquoi les petites habitudes quotidiennes comptent plus que les grands efforts dramatiques. Tout le monde peut être discipliné pendant une journée, voire une semaine. Mais ce qui change vraiment la vie, ce sont ceux qui s'engagent à adopter des habitudes disciplinaires quotidiennes, quoi qu'il arrive. Si vous vous entraînez à vous lever tôt, à faire de l'exercice régulièrement, à lire, à travailler sur vos objectifs, cela deviendra éventuellement une seconde nature.

La partie la plus difficile est le début. Mais une fois que vous avez créé une dynamique, la discipline cesse d'être une lutte et commence à devenir un mode de vie. L'un des plus grands ennemis de la discipline est l'excuse. Les gens se convainquent qu'ils n'ont pas le temps, qu'ils sont trop fatigués, etc. Le temps, l'argent, le manque de ressources, le manque de préparation, les excuses ne sont qu'un moyen de justifier l'inaction. Si vous voulez vraiment quelque chose, vous trouverez un moyen d'y

arriver. Vous ferez le temps, vous travaillerez avec ce que vous avez, vous comprendrez qu'il s'agit de persévérance. Les personnes les plus disciplinées au monde ne sont pas celles qui ont des conditions parfaites, ce sont celles qui refusent de se laisser arrêter par des excuses.

Un autre obstacle majeur à la discipline est la peur de l'inconfort. La plupart des gens évitent les choses difficiles parce qu'elles sont inconfortables. Ils ne veulent pas se lever tôt parce qu'ils veulent dormir plus longtemps, ils ne veulent pas s'entraîner parce que c'est épuisant, ils ne veulent pas étudier parce que cela demande des efforts. Mais la croissance ne se produit que hors de sa zone de confort. **Plus vous vous forcez à faire des choses difficiles, plus vous devenez fort.** La discipline, c'est s'entraîner à être à l'aise avec l'inconfort, c'est embrasser la lutte plutôt que de l'éviter. Au cœur de la discipline se trouve le respect de soi. Quand vous êtes discipliné, vous montrez que vous êtes sérieux au sujet de vos objectifs, que vous valorisez votre avenir plus qu'un plaisir temporaire. À chaque fois que vous restez engagé, à chaque fois que vous surmontez la résistance, vous renforcez votre propre force. Vous vous prouvez à vous-même que vous êtes capable, et plus vous faites cela, plus vous devenez inarrêtable.

Si vous voulez changer votre vie, la discipline est non négociable. Ce n'est pas quelque chose que l'on allume et éteint quand bon nous semble. C'est un engagement quotidien, un état d'esprit, un mode de vie. La discipline est ce qui transforme les rêves en réalité. Votre état d'esprit façonne votre réalité. La façon dont vous pensez, dont vous interprétez les défis et les croyances que vous avez sur vous-même détermine la direction de votre vie. Si vous voulez changer votre vie, vous devez d'abord changer votre façon de penser. Tout ce que vous accomplissez ou ne réussissez pas commence dans votre esprit. Si vous croyez que vous êtes limité, vous agirez de manière à renforcer ces limites. Si vous croyez que vous êtes capable, vous surmonterez les obstacles avec détermination. Beaucoup de gens sont piégés par leurs propres pensées. Ils se disent qu'ils ne sont pas assez intelligents, pas assez forts, pas assez talentueux. Ce ne sont que des barrières mentales, des illusions qui les empêchent d'atteindre leur plein potentiel. La vérité est que la plupart des gens ont un potentiel illimité. **Les limitations sont auto-apposées.** Si vous croyez que vous ne pouvez pas faire quelque chose, vous n'essaierez même pas, et si vous n'essayez pas, vous ne saurez jamais de quoi vous êtes vraiment capable. Mais dès que vous changez votre état d'esprit et commencez à croire en votre capacité à grandir, à apprendre et à vous améliorer, tout change.

L'un des changements les plus puissants que vous pouvez faire est de passer d'un état d'esprit fixe à un état d'esprit de croissance. Un état d'esprit fixe dit :

« Je suis né comme ça, et je ne peux pas changer. »

Un état d'esprit de croissance dit :

« Je peux développer de nouvelles compétences, je peux m'améliorer, je peux devenir plus fort. »

Les personnes avec un état d'esprit fixe évitent les défis, car elles ont peur de l'échec. Elles voient l'échec comme une preuve qu'elles ne sont pas assez bonnes. Mais les personnes avec un état d'esprit de croissance considèrent l'échec comme une opportunité d'apprendre et de s'améliorer. Relève les défis parce qu'elle les voit comme des opportunités d'apprendre. Elle comprend que l'échec n'est pas le contraire du succès, mais une partie intégrante de celui-ci. Pour développer un état d'esprit de croissance, vous devez commencer à remettre en question vos propres pensées. Chaque fois que vous vous surprenez à penser :

« Je ne peux pas faire ça »,

arrêtez-vous et demandez-vous :

« Est-ce vraiment vrai, ou est-ce juste une histoire que je me raconte ? »

La plupart du temps, vous réaliserez que vos doutes sont basés sur la peur, et non sur la réalité. La seule façon de vous libérer de ces doutes est d'agir malgré eux.

Une autre clé pour renforcer votre état d'esprit est de contrôler votre concentration. Votre esprit est constamment à la recherche de preuves pour étayer vos croyances. Si vous croyez que le monde est contre vous, vous remarquerez chaque petit contretemps. Vous l'utiliserez comme preuve, mais si vous croyez que vous avez le contrôle de votre vie, vous commencerez à voir des opportunités partout, vous commencerez à trouver des solutions plutôt que des problèmes. C'est pourquoi il est si important de nourrir votre esprit de positivité. Entourez-vous de gens qui vous élèvent, lisez des livres qui élargissent votre réflexion, écoutez des voix qui vous inspirent. Ce que vous consommez façonne mentalement la façon dont vous voyez le monde. L'un des plus grands défis auxquels les gens sont confrontés est le dialogue intérieur négatif, cette petite voix dans votre tête qui vous dit que vous n'êtes pas assez bon, que vous n'y arriverez jamais, que vous gâchez toujours tout. **Le problème, c'est que la plupart des gens ne réalisent même pas à quel point ils se parlent ainsi.** Et plus vous répétez quelque chose, plus vous y croyez. Si vous vous dites constamment que vous êtes un échec, votre esprit cherchera des moyens de prouver que c'est vrai. Mais la bonne nouvelle, c'est que vous pouvez reprogrammer votre esprit. Vous pouvez commencer à remplacer ces pensées négatives par des pensées qui vous responsabilisent. Au lieu de dire

« Je ne peux pas faire ça »,

dites

« Je suis en train d'apprendre »

Au lieu de dire

« J'échoue toujours »,

dites

« Chaque échec est une leçon qui me rend plus fort avec le temps ».

Ces petits changements transformeront votre façon de penser. Votre état d'esprit est également façonné par la façon dont vous réagissez aux difficultés de la vie. Vous serez testé, vous ferez face à des obstacles, vous connaîtrez des revers. Mais c'est votre état d'esprit qui détermine si ces défis vous brisent ou vous construisent. Les personnes avec un état d'esprit faible voient les problèmes comme des raisons d'arrêter. Les personnes avec un état d'esprit fort les voient comme des opportunités d'apprendre. Elle voit les problèmes comme des opportunités de grandir. Elle ne se demande pas pourquoi cela lui arrive, mais ce qu'elle peut apprendre de cela. La capacité à rester totalement fort dans les moments difficiles est ce qui sépare les gens qui réussissent de tous les autres. Ils ne se laissent pas définir par les échecs temporaires, ne se laissent pas ébranler par les critiques et ne se laissent pas contrôler par la peur. Au lieu de cela, ils restent concentrés, s'adaptent et continuent d'avancer. Un état d'esprit puissant signifie également prendre pleinement la responsabilité de sa vie. Beaucoup de gens

blâment les circonstances pour leur manque de succès, leur passé, leur environnement, les autres, mais le moment où l'on arrête de blâmer et commence à prendre la responsabilité, on reprend son pouvoir. On réalise alors qu'on n'est pas une victime de sa vie. Le passé n'est qu'un souvenir, vous êtes le créateur de votre avenir. Peu importe d'où vous venez, peu importe les défis auxquels vous avez été confrontés, vous avez le pouvoir de changer votre vie. Mais cela commence par changer votre état d'esprit.

L'un des moyens les plus rapides pour développer un état d'esprit fort est de sortir de votre zone de confort. La croissance ne se produit pas dans un lieu de facilité. Si vous ne faites que ce qui vous semble sûr, vous n'atteindrez jamais votre plein potentiel. Les personnes les plus fortes sont celles qui ont fait face à l'adversité, qui ont lutté et qui se sont relevées. Chaque fois que vous surmontez un défi, vous construisez une résilience mentale. Chaque fois que vous vous lancez malgré la peur, vous devenez plus confiant. Au cœur d'un état d'esprit puissant se trouve la croyance. Si vous ne croyez pas en vous, aucune stratégie, aucun conseil, aucune quantité ne suffira. La motivation externe ne fera pas de différence, mais la croyance en soi n'est pas quelque chose que l'on attend, c'est quelque chose que l'on construit. On la construit en agissant, en se prouvant à soi-même que l'on est capable. Chaque fois que l'on se lance dans un défi, chaque fois que l'on sort de sa zone de confort, on renforce sa croyance en soi. **L'esprit est l'outil le plus puissant dont on dispose.** Il peut travailler pour nous ou contre nous. Le choix nous appartient.

Quand on prend le contrôle de ses pensées, quand on entraîne son esprit à voir les possibilités plutôt que les obstacles, quand on développe l'habitude d'agir malgré la peur, on devient inarrêtable. Changez votre état d'esprit et vous changerez votre vie. L'action est le pont entre les rêves et la réalité. Peu importe ce que l'on apprend, ce que l'on planifie ou ce que l'on croit, rien ne se passe tant que l'on n'agit pas. Changez jusqu'à ce que vous agissiez. La plupart des gens restent coincés dans le cycle de la réflexion excessive, attendant le moment parfait ou cherchant la motivation avant de commencer. Mais la vérité, c'est que l'action crée un élan, et l'élan crée des résultats. La clé pour transformer votre vie, c'est d'arrêter d'attendre et de commencer. L'une des principales raisons pour lesquelles les gens ne parviennent pas à agir est la peur : la peur de l'échec, la peur du jugement, la peur de faire des erreurs. Mais la peur n'est qu'une pensée, et les pensées n'ont pas de pouvoir à moins que vous ne leur en donniez. Les personnes les plus réussies dans le monde ressentent la peur, tout comme tout le monde, mais elles agissent malgré cela. Elles comprennent que la peur est un signal, pas un panneau d'arrêt. Cela signifie que vous sortez de votre Zone de confort : c'est exactement là où la croissance se produit.

Plus vous attendez pour agir, plus cela devient difficile. L'esprit est comme un muscle : si vous l'entraînez à hésiter, à suranalyser, à retarder l'action, cela devient une habitude. Mais si vous vous entraînez à prendre des mesures immédiates, à avancer malgré l'incertitude, vous développez l'habitude du courage et du progrès. Chaque fois que vous agissez malgré le doute, vous renforcez votre capacité à prendre le contrôle de votre vie.

Le perfectionnisme est un autre piège qui empêche les gens d'agir. Ils attendent le moment parfait, le plan parfait, les circonstances parfaites. **Mais la perfection est une illusion.** Il n'y a pas de moment parfait, pas de stratégie parfaite. Le succès est construit sur une action imparfaite. Toutes les personnes qui réussissent ont commencé avant de se sentir prêtes. Elles ont fait de petits pas, elles ont appris de. L'expérience leur a appris à s'adapter en cours de route. La clé, c'est de commencer là où vous êtes, avec ce que vous avez.

L'action massive n'est pas toujours nécessaire. De petits pas cohérents mènent à de grands résultats avec le temps. Si vous vous améliorez de seulement 1 % chaque jour, ces petits progrès se

transforment en une transformation massive. **L'erreur que la plupart des gens commettent, c'est de vouloir tout faire en même temps.** Cela les accable et ils finissent par ne rien faire. Mais quand vous décomposez les choses en actions simples et gérables, vous éliminez les excuses.

Un autre secret pour agir, c'est de fixer des objectifs clairs et précis. Des désirs vagues conduisent à des résultats vagues. Au lieu de dire

« je veux réussir »,

définissez ce que le succès signifie pour vous. Au lieu de dire

« je veux être en meilleure santé »,

décidez quelles actions vous allez mettre en œuvre. Prendre l'habitude de faire de l'exercice trois fois par semaine, éliminer le sucre et boire plus d'eau : lorsque vos objectifs sont clairs, vos actions deviennent intentionnelles.

La responsabilité est un autre outil puissant pour agir. Quand vous gardez vos objectifs privés, il est facile de trouver des excuses et d'abandonner. Mais quand vous les partagez avec quelqu'un qui vous poussera à vous surpasser, vous augmenterez votre engagement. Entourez-vous de gens qui vous poussent, qui vous mettent au défi et qui vous inspirent à être meilleur. Quand vous avez des gens qui s'attendent à ce que vous agissiez, vous êtes beaucoup plus susceptible de passer à l'action. La discipline est ce qui sépare ceux qui réussissent de ceux qui souhaitent. La motivation est temporaire. Il y aura des jours où vous n'aurez pas envie d'agir, où vous vous sentirez fatigué, découragé ou sans inspiration. Mais la discipline est permanente. C'est faire ce qui doit être fait, indépendamment de ce que vous ressentez. Quand vous maîtrisez la discipline, vous ne comptez plus sur des émotions fugaces pour dicter votre progrès. Vous agissez parce que vous vous êtes entraîné à suivre votre environnement. Celui-ci joue un rôle crucial dans votre capacité à agir. Si vous êtes entouré de distractions, de négativité ou de gens qui encouragent la complaisance, il sera difficile de progresser. Créez un environnement qui soutient vos objectifs. Supprimez les distractions, créez des habitudes qui renforcent le progrès et passez du temps avec des gens qui vous mettent au défi.

La procrastination est l'ennemie du progrès. Plus vous retardez l'action, plus cela devient difficile. La meilleure façon de surmonter la procrastination, c'est de prendre une action immédiate, même si c'est une petite étape. Si vous n'avez pas envie de vous entraîner, enfiler simplement vos chaussures. Et étirez-vous pendant 5 minutes. Si vous n'avez pas envie d'écrire, commencez par une seule phrase. L'action crée une dynamique, et une fois que vous commencez, il devient plus facile de continuer. Agir signifie aussi être prêt à échouer. La plupart des gens évitent l'action parce qu'ils ont peur de faire des erreurs, mais **les erreurs font partie du processus.** Chaque échec est une leçon, chaque échec est une opportunité de grandir. Le seul véritable échec, c'est de refuser d'essayer. En fin de compte, la discipline, c'est la liberté. Cela peut sembler difficile au début, mais cela vous donne le contrôle sur votre vie. Quand vous êtes discipliné, vous n'êtes plus esclave de vos impulsions, de vos distractions ou de vos émotions. Vous devenez le maître de votre destin. Vous devenez le genre de personne qui passe à l'action, qui suit, qui transforme les rêves en réalité. Et c'est ainsi que vous changez votre vie. Amen.