



**dopeurdevie**

UNE DOSE PAR JOUR POUR VIVRE LA VIE DE VOS RÊVES

# Le Livre pour "doper votre vie"



MISE EN PAGE : Tarik Hannane [www.tarik-hannane.fr](http://www.tarik-hannane.fr)

CRÉDITS PHOTOS : [www.fotolia.fr](http://www.fotolia.fr)



**dopeurdevie**

UNE DOSE PAR JOUR POUR VIVRE LA VIE DE VOS RÊVES



# TABLE DES MATIÈRES

**INTRODUCTION** ..... 5

**RELATION** ..... 7

Notre Expert ..... 8

Présentation de Guillaume Leroy ..... 8

Créer un rapport... ..... 9

Notre Expert ..... 13

Présentation de Michel Poulaert ..... 13

**Je serai à nouveau seul(e) pour  
la Saint-Valentin : Qui veut de moi ?** ..... 14

**RESSENTI ET ÉMOTION** ..... 19

Notre Expert ..... 20

Présentation de Gregory ..... 20

**Donner du sens à sa vie** ..... 21

Notre Expert ..... 25

Présentation de Jean-Philippe Touzeau ..... 25

**La réalité du bonheur** ..... 26

<b>ÉNERGIE ET SANTÉ</b> .....	31
Notre Expert .....	32
Présentation de Charles.....	32
<b>Un esprit sain dans un corps sain</b> .....	33
Notre Expert .....	40
Présentation de Lin.....	40
<b>Apprenez à mieux connaître les bienfaits de l'eau...</b> .....	41
<b>SITUATION FINANCIÈRE</b> .....	48
Notre Expert .....	49
Présentation de Michael Ferrari.....	49
<b>Comment devenir riche</b> .....	50
Notre Expert .....	55
Maohamed Mouras .....	55
<b>Comment Le Devenir</b> .....	56
<b>LE TEMPS</b> .....	60
Notre Expert .....	61
Présentation de Clément.....	61
<b>Utilisez-vous les 5 fondamentaux d'une bonne gestion du temps ?</b> .....	62



Notre Expert .....66  
 Présentation de Johann Yang-Ting .....66  
 Le plan d’attaque du paresseux : .....67

**MÉTIER .....73**

Notre Expert .....74  
 Présentation de Nicolas Pene .....74  
 Carrière : soyez celui que vous rêvez d’être.....75

Notre Expert .....78  
 Présentation de Cédric Vimeux.....78

**L’astuce géniale pour gagner de l’argent en créant des blogs, sans les monétiser .....79**

**CONTRIBUTION ET PARTAGE .....83**

Notre Expert .....84  
 Présentation de Gregory .....84

**Savez-vous que les secrets pour s’enrichir sont dans la Nature ? .....85**

Notre Expert .....89  
 Présentation de Pascal Colombani .....89

**La générosité .....90**

**Merci .....91**

**Partagez.....91**



Bonjour cher lecteur et Bienvenue dans ces pages

Je vais vous faire une confidence importante :

Lorsque j'ai lancé le blog dopeur de vie, j'avais un rêve : **aider le plus grand nombre** à atteindre leur rêve et pour se réaliser dans une vie meilleure et plus épanouie.

Malheureusement, j'ai une connaissance qui me l'empêchait :

**« Ne cherche pas à faire ce que tu ne sais pas faire. Concentres-toi sur les choses où tu es doué naturellement et laisses faire le reste par les autres »**

C'est très difficile d'aider le plus grand nombre, lorsqu'on a comme philosophie de vie de transmettre et d'apporter seulement les choses sur lesquels on est compétent.

Heureusement, j'ai une autre croyance : **rien n'est impossible !**

J'ai eu l'idée de me rendre sur le blog «copywriting-pratique» d'Yvon Cavelier.

Ne me demandez pas comment, ni pourquoi, je n'en avais aucune idée à ce moment-là.

C'est en farfouillant dans les articles d'Yvon, que j'ai trouvé la solution :

## **Écrire un livre collaboratif**



J'avais trouvé ma solution pour accomplir mon projet :



Chercher des **spécialistes** de chaque domaine de vie afin de les regrouper dans un même livre.

Il me fallait ensuite une structure simple, efficace et éprouvée pour permettre à ce livre **d'aider le plus grand nombre** quel que soit le problème.

J'ai donc décidé de reprendre l'outil d'Anthony Robbins, la roue de vie, qui divise la vie en 7 secteurs principaux.

Relation  
Ressenti et émotion  
Énergie et santé  
Situation financière  
Temps  
Métier  
Contribution et partage

Le **Livre pour Doper Votre Vie** est né. C'est maintenant à votre tour de le découvrir, je vous souhaite une bonne lecture.

Amicalement,

Guillaume L. [www.dopeurdevie.com](http://www.dopeurdevie.com)



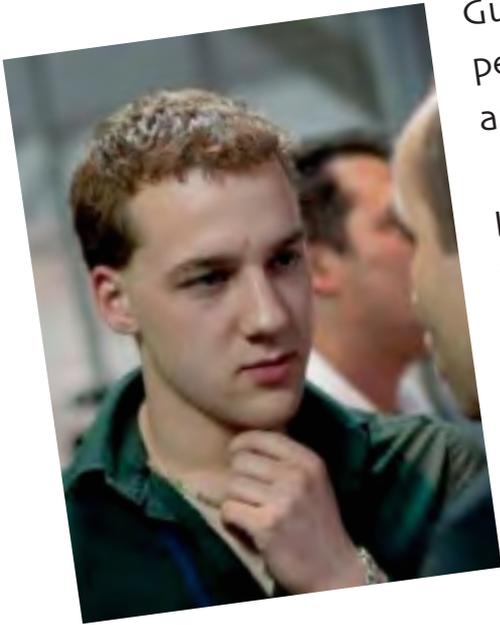
# RELATION



# Notre Expert



## Présentation de Guillaume Leroy



Guillaume s'intéresse au développement personnel depuis plusieurs années.

Il a déjà lu, écouté, visionné quantité de programmes de formation pour évoluer dans les domaines qui l'inspirent. Il a décidé de transmettre à ses lecteurs ce qui fonctionne vraiment pour lui.

Son but : aider son prochain à évoluer efficacement et rapidement.

Avec son site, son ambition est clairement annoncée : il veut vous rendre dépendant, accro, même... mais au développement personnel !

Et ainsi vous accompagnez dans la réalisation de vos rêves.

[Cliquez ici pour voir son blog.](#)

# Créer un rapport...

ou comment obtenir ce que vous voulez des autres sans même qu'ils ne s'en rendent compte.

Dans mon article précédent, je vous ai parlé de la première phase pour obtenir des autres ce que vous voulez. La phase « **comprendre l'autre** » est indispensable pour appliquer les principes que vous allez voir aujourd'hui.

Si vous vous souvenez des 3 phases, alors vous savez qu'aujourd'hui, nous allons parler de la création d'un « **rapport** ». J'avais semé une graine dans mon article précédent avec la phrase :



**Je peux vous comprendre, j'ai eu le même problème pendant des années !».**

Cette simple phrase crée le rapport, mais elle fait partie de ce qu'on appelle le « langage verbal ». Vous pouvez aller beaucoup plus loin en créant des rapports avec l'inconscient de votre interlocuteur, et c'est exactement ce que vous allez apprendre aujourd'hui avec :

## le modeling comportemental





## L'une des hontes de ma vie !

La première fois que j'ai appris ces principes, j'étais totalement fou, je brûlais d'impatience de les mettre en apprentissage.

Après avoir terminé ma lecture, j'ai sauté de mon lit, j'ai attrapé mon blouson et j'ai couru jusqu'au bar le plus proche.

En entrant, j'ai repéré une jeune femme superbe assise seule au fond du Bar. L'occasion idéale pour tester mes nouveaux « super-pouvoirs ». Je commande deux bières et je pars m'asseoir en face d'elle.

Habituellement, je m'assois toujours à côté des femmes, mais pas facile d'observer les détails dans ces conditions.

Je me suis mis à reproduire les mêmes faits et gestes qu'elle, **pour tenter de créer ce fameux rapport** :

Elle se grattait le menton, je me grattais le menton.

Elle se croisait les jambes, je croisais mes jambes

Elle souriait, je souriais.

Elle passait la main dans ses cheveux, je passais la main dans mes cheveux ...

Vous vous en êtes douté, ce petit jeu n'a pas duré très longtemps. 5 minutes après mon arrivée, elle est partie du bar avec son verre à moitié plein et l'idée en tête que **j'étais un psychopathe sorti tout juste de l'asile.**

Je vous rassure, j'ai bien évolué depuis dans la création du rapport.

Ça tombait sous le sens, mais les pseudos livres de psychologie que je lisais en ce temps-là ne le précisaient pas:

**Vous devez reproduire les gestes inconscient**



Si vous ne souhaitez pas passer pour un malade mental, **alors vous devez reproduire tous les facteurs inconscients.**

Bon ce n'est pas vraiment l'inconscient, mais disons que la majorité des mortels sur cette terre n'y verront que du feu.

Je parle souvent avec un ami psychologue, et bien que nous soyons coutumiers de ces méthodes, c'est très rare que nous arrivions à détecter que l'autre utilise le rapport inconscient.

Si vous vous focalisez à reproduire des choses comme le rythme de respiration, le ton de la voix et son débit **alors vous pourrez créer au bout de quelques minutes un puissant rapport avec l'inconscient de votre interlocuteur.**

C'est un concept que je pourrais détailler en long et en large dans une dizaine d'articles, mais comme nous n'en sommes pas encore là, sachez-le : **toutes les décisions que vous prenez sont inconscientes.**

C'est valable pour vous, pour moi et pour tous les autres. Ainsi, si vous créez un rapport avec l'inconscient, **vous démultipliez vos chances de convaincre...**

L'exercice du jour ...



**Lors d'une conversation, oubliez totalement ce que vous pensez et focalisez-vous sur ce que vous entendez et sur ce que vous voyez.»**

Voici sur quoi vous devez focaliser votre attention :

Le ton de la voix

La vitesse d'élocution

Le rythme respiratoire



**Reproduisez ensuite ce que vous observez.** Parler à la même vitesse, avec la même intonation et synchroniser votre respiration à la sienne.

S'il parle plus rapidement, alors parler plus rapidement en retour. Si sa respiration ralentit alors respirez plus lentement également.

Vous constaterez que la personne sera bien plus en accord avec vos points de vue.

Vous n'y arriverez pas du premier coup, mais à force de pratique, **vous réussirez à créer un rapport avec l'inconscient.**

**Comment savoir si vous avez réussi ?** Une fois que vous le sentez, mettez-vous à reprendre votre propre mode de comportement par défaut et observez votre interlocuteur.

Je ne vous dis pas le résultat, ça serait gâcher la surprise ;)

Vous pouvez visiter le blog de Guillaume [en cliquant ici](#).

# Notre Expert



Présentation de Michel Poulaert



Expert en optimisme  
et motivation.

Auteur, blogueur, conférencier,  
Michel Poulaert est membre et  
formateur à l'Institut Français de  
Psychologie Positive.

En juin 2012 on lui propose d'être le représentant officiel et chef de  
fil du projet du nouveau réseau communautaire Génération Opti-  
miste.

En acceptant de devenir le Chef de file du «réseau francophone des  
gens positifs» ce quadragénaire résolument optimiste, a souhaité  
installer sur internet une véritable plateforme communautaire de  
partage et de rassemblement autour de l'optimisme et du bien-  
être.

Son blog <http://www.sourcedoptimisme.com/> et sa pages sur les  
réseaux rassemble aujourd'hui plus d'une centaine de milliers de  
personnes.

[Cliquez ici pour découvrir le blog de Michel](#)

Je serai à nouveau seul(e) pour la Saint Valentin...

## Qui veut de moi ?



**Notre grand tourment dans l'existence vient de ce que nous sommes éternellement seuls, et tous nos efforts, tous nos actes ne tendent qu'à fuir cette solitude. »**

*Guy de Maupassant (dans solitudes)*

Il y a des fêtes qui font mal alors qu'elles rendent « les autres » heureux.

On ne se réjouit pas d'une fête tout(e) seul(e). Une fête, qu'elle soit devenue commerciale ou pas, est une occasion de mettre en valeur un événement ou une personne.





**Ce qui fait la réussite d'une fête, c'est avant tout l'état d'esprit dans lequel nous nous trouvons.**

Une fête, c'est souvent un partage, une interaction, une activité sociale, des souvenirs. Alors, se trouver seul(e) rend une fête stérile voire irritante, frustrante, blessante, douloureuse...

Je ne peux m'empêcher d'avoir une pensée spéciale pour tous ceux qui seront seul ce 14 février. Que cela soit un choix délibéré ou que vous n'y pouviez rien, cette journée ne risque pas de vous laisser indifférent. Tout autour de vous vous rappelle cet événement : les vitrines, les slogans, les annonces publicitaires, vos collègues, vos amis,... impossible de passer à côté.

### **Comment gérer alors ce moment de solitude et passer le cap ?**

Vous êtes probablement pourtant convaincu(e) de mettre toutes les chances de votre côté, vous cherchez et cherchez encore et encore, mais pas de fichu partenaire en vue...

Vous n'attirez que des « losers » ou des « cas psychotiques », mais pourquoi ?

Vous manque-t-il quelque chose ?

Vous sentez-vous trop de ci ou trop peu de ça ?

Vous êtes-vous donné vraiment toutes les chances pour y arriver ?

Si vous ne vous concentrez que sur ce qui ne marche pas, que sur les choses que vous pensez être la source de vos échecs, vous risquez de ne pas avoir autre chose dans votre vie...

Mais envisagez aussi que vous pouvez vous tromper, que votre auto jugement ne soit pas le reflet de la réalité, mais une interprétation d'une réalité ! Vous avez des qualités pour y arriver !



Tout le monde est doté de qualités, même si vous ne le croyez pas. Je n'ai de cesse de le répéter : personne ne naît avec une prédisposition à l'échec !

La solitude est avant tout un état. Un état émotionnel, c'est vécu du « dedans ». Chaque personne a ses propres perceptions et vit les événements différemment.

Comme tout autre état émotionnel, il est possible de gérer ce que nous ressentons et de refuser de céder à la facilité. C'est très important d'en prendre conscience. Ce sont nos pensées qui influent nos ressentis, nos systèmes de croyances et finalement nos actions. Il est primordial de rester positif face à la vie que nous menons et de lui donner un sens !

Pas question d'éveiller un sentiment de culpabilité en vous. Si c'est le cas, n'y pensez plus. Le but de ce billet est de stimuler une réflexion positive interne et constructive en vous faisant passer par diverses propositions et visions.

Il se peut que ce que vous venez de lire vous trouble ou engendre une émotion... Pensez-y vraiment à tête reposée et non de façon impulsive.

Vous pouvez vous sentir heureux(se) le jour de la Saint Valentin sans Valentin(e) !

Ici encore il est essentiel de faire usage de créativité envers vous-même !

Tout d'abord, remettez les choses à leur place : **la Saint Valentin, c'est la fête de l'Amour !** Ce n'est pas exclusif aux couples ! Vous pouvez donc la fêter avec... un de vos meilleurs amis, oui, tout simplement ! Sortez de ces clichés que le monde commercial a engendré au fil des ans : ce n'est pas que la fête des couples !



## Personne ne vous accompagnera ce soir ?

Allez vers les autres, ou alors faites-vous plaisir quitte à vous offrir à vous-même un beau bouquet de fleurs ou une boîte de chocolats !

Au fond, c'est vrai quoi... vous vous aimez aussi, non ? Vous le méritez !

Ne vous laissez pas miner par les événements qui vous entourent, nous en avons parlé à plusieurs reprises dans d'autres articles : laissez les événements extérieurs à l'extérieur. La seule chose que vous maîtrisez, c'est la perception que vous vous créez autour de cet événement ! Nous sommes maîtres de nos perceptions et nous avons en nous la capacité de les modifier à notre avantage !

Ce soir vous ne vous sentirez pas seul(e) parce que vous l'avez décidé !

Que vous soyez seul(e) ou pas, gardez à l'esprit que vous pouvez vivre votre vie en « acteur », pas en « spectateur », ne soyez pas fataliste, ne baissez pas les bras et que c'est vous et vous seul qui décidez du cours de votre vie. Votre attitude fait toute la différence !

**Ne perdez pas l'espoir, sans lui, votre vie n'aura plus de goût.**

Ne perdez pas la patience, sans elle vous risquez de passer à côté des essentiels.

Ne perdez pas le sourire, sans lui vous n'attirez plus personne.  
Ne perdez pas vos objectifs et rêves de vue, sans eux vous ne vivrez votre vie qu'en spectateur.

Ne perdez pas le don de vous, sans cela vous vous aliéneriez de la société.

Vous avez tout en vous pour attirer un jour votre Valentin(e), il n'est pas là aujourd'hui, mais il existe quelque part ! Il (elle) vous attend quelque part, ne désespérez pas.

Faites de cette Saint Valentin une journée positive rien que pour vous ou pour quelqu'un d'autre ! Vous pouvez, avec un peu de créativité, en faire une journée réussie et de plaisir !

Je vous souhaite une belle journée à tous !

Votre partenaire dans l'optimisme,

Michel POULAERT.

Vous pouvez visiter le blog de Michel Poulaert [en cliquant ici.](#)



## Ressenti et émotion



# Notre Expert



## Présentation de Gregory



## Qui est Grégory ?

« Il n'y a pas d'âge pour reprendre sa vie en main. J'ai attendu mes 37 ans pour m'y mettre. Je partage mon parcours et mes méthodes sur [deviendra Grand](#), un blog de développement personnel au sens large. Les sujets de prédilection sont l'or-

ganisation, la productivité et l'entrepreneuriat personnels.

Mais on y parle aussi d'attitude, de bien-être, de sérénité et de finances personnelles. Toujours avec un souci de simplicité, de sérénité et de pragmatisme.

[Deviendra grand](#) : le développement personnel simple, pratique, efficace. Ou comment petit crapaud deviendra Grand. Deviendra Prince ? »

<http://deviendragrand.fr>

# Donner du sens à sa vie

Donner du sens à sa vie, trouver un sens à sa vie, découvrir le sens de sa vie. Le sens. Un petit mot de 4 lettres seulement, mais qui a une importance énorme. 4 lettres pour 4 axes de développement de sa vie. Pour prendre la pleine responsabilité de sa vie.



Le mot "sens" est formidable. Il ne fait que 4 lettres seulement, mais il peut faire une grande différence dans votre vie et vos journées ... Accordez lui, tous les jours, toute l'attention qu'il mérite.

Je vous propose de revenir, un peu, sur l'importance du sens dans nos vies et, surtout, de découvrir 4 voies, inspirées par ce mot, pour travailler et mettre du sens dans votre vie ...

## Sens, la ville

Le mot "sens" est un nom propre. En l'occurrence, il s'agit de la ville de Sens, chef-lieu d'arrondissement, située à 120 km au sud-est de Paris dans le département de l'Yonne (89) (dont elle est la première sous-préfecture avant celle d'Avallon) et la région Bourgogne.

Si vous voulez avoir plus d'informations, vous pouvez commencer par lire cet article sur la commune de [Sens sur Wikipedia](#).

Mais ce n'est pas de cela dont je souhaite vous parler. Il s'agit juste d'une toute petite minute de culture générale.

Ne me remerciez pas :-)



## Sens, votre corps

Le mot "sens" permet de désigner les différents organes de perception de notre corps. Il s'agit de la vue, de l'ouïe, du toucher, de l'odorat et du goût.

**Votre corps est à la fois votre premier support pour jouir des bienfaits de la vie et le premier outil en votre possession pour agir et interagir ici bas.**

Le mot "sens" vous rappelle de prendre soin de votre corps. Tout d'abord, accordez à votre corps le repos qu'il mérite par des nuits de sommeil pleines et réparatrices. Ensuite entretenez votre corps par une alimentation saine et équilibrée et de l'exercice régulier.

## Sens, vos aptitudes

Le mot "sens" permet de désigner les différentes aptitudes dont vous êtes doté et pour lesquels vous êtes doué. Ne parle t-on pas du sens des affaires, du sens de l'orientation, du sens du contact, du sens du rythme, du sixième sens, ... ?

**Vous avez des dispositions naturelles et des talents.** Vous pouvez les travailler pour les transformer en compétences reconnues, en valeur ajoutée autour de vous puis en métier. Vous serez largement gagnant : vous rendez service, vous gagnez votre vie, vous êtes épanoui. Et votre entourage, ainsi que vos clients, y gagneront aussi.

Le mot "sens" vous rappelle 3 pratiques régulières :  
exploitez vos aptitudes ;  
formez-vous ;  
pratiquez.

## Sens, la direction

Le mot "sens" permet de désigner la direction d'un voyage, d'un mouvement, d'une flèche, d'un trait, ...

**Quelle direction donnez-vous à votre vie ?** Quelle direction donnez-vous à vos journées ? Quelles sont les **buts**, les **objectifs** et les **projets** sur lesquels vous travaillez au quotidien ? Quel style de vie voulez-vous vivre ?

Le mot "sens" vous rappelle de définir le but majeur de votre vie, de vous poser des priorités, de vous fixer des objectifs à atteindre et d'agir régulièrement pour les réaliser.

## Sens, la signification

Le mot "sens" permet de désigner la signification d'un mot, d'un évènement, d'une chose ... afin de le comprendre.

Après vous avoir questionné sur le quoi et le comment, le mot "sens" vous questionne sur le pourquoi. En fait, il s'agit même de la première question à se poser : la réponse vous aidera à répondre aux questions précédentes et à définir le quoi et le comment.

**Quelle signification voulez-vous donner à votre vie ?** Quelle signification voulez-vous donner à vos journées ? Quelle signification voulez-vous donner à vos actes ?

Donner du sens à votre vie, à vos journées et à vos actes est primordial. Cela vous indiquera quoi faire, cela vous fournira l'énergie pour agir, cela vous donnera la motivation pour persévérer. Se poser ces quelques questions, sans pour autant avoir immédiatement de réponses sûres, est donc particulièrement important.

## Conclusion

**Donner du sens à sa vie, trouver un sens à sa vie, découvrir le sens de sa vie.** Voilà des expressions plutôt communes qui révèlent des préoccupations répandues car essentielles.

Tous les jours, demandez-vous ce que vous faites pour donner du sens à votre vie. Et faites cela en pensant à ces 4 points : vos **motivations**, vos **projets** et **tâches**, vos **aptitudes**, votre **corps**.

Cela vous amènera, doucement mais sûrement, à prendre la responsabilité de votre vie ...

Vous pouvez visiter le blog de Grégory [en cliquant ici](#).

# Notre Expert



## Présentation de Jean-Philippe Touzeau



Jean-Philippe Touzeau est un écrivain respecté dans la blogosphère francophone. Ses articles, aussi bien des essais que des œuvres de fiction, sont lus par des dizaines de milliers de lecteurs, l'un de ses textes ayant même été choisi comme sujet au bac de français en Algérie.

Son livre « Réveillez votre génie » a lui atteint la 1<sup>ère</sup> place de la boutique kindle (toutes catégories confondues), alors que ses autres œuvres de fiction sont elles, toutes entrées dans le top 100.

<http://www.revolutionpersonnelle.com>

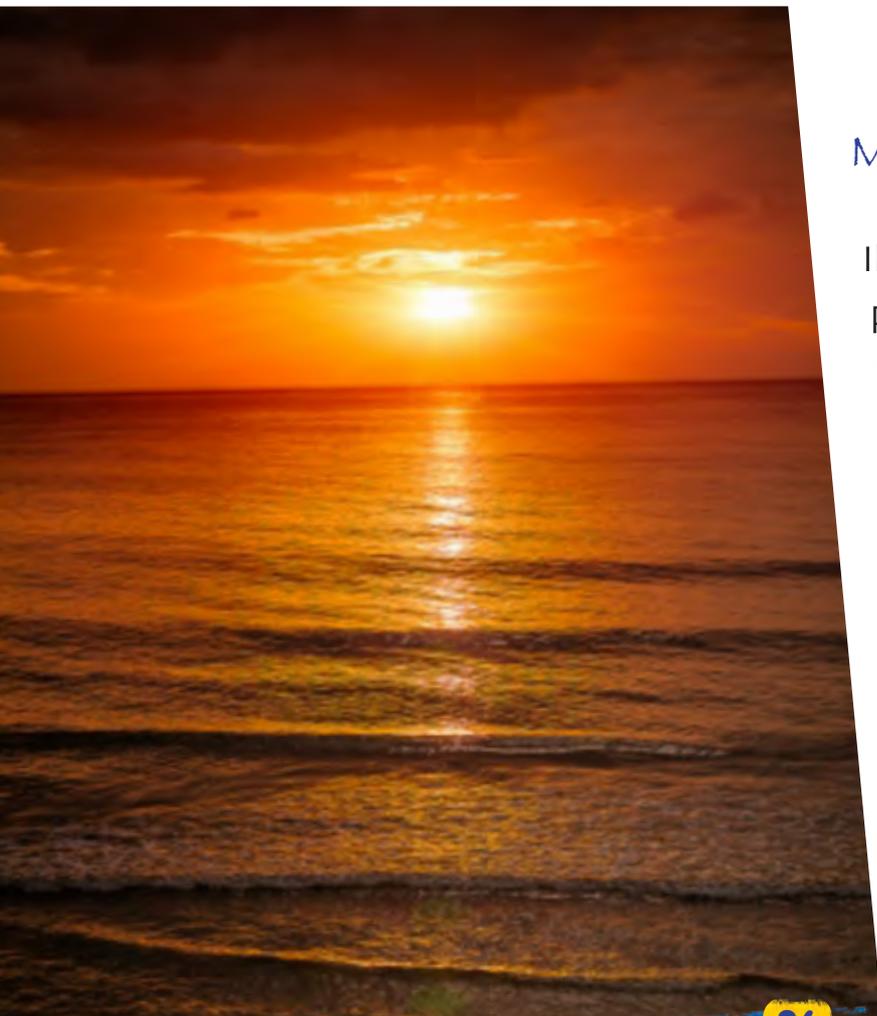
# La réalité du bonheur

Notre poursuite du bonheur, ou plutôt de ce que l'on croit être ce bonheur, nous emmène très souvent dans des directions opposées.

Ce qui pour l'un est paradis, comme par exemple avoir beaucoup de succès dans les affaires et être riche, sera tout à fait à l'opposé de ce que pense un autre – créer quelque chose de valeur -, ou encore un autre – s'engager dans le monde du volontariat -.

Finalement qui a raison ?

En fait, un peu tout le monde.



## Motivations

Il est vrai que souvent, on peut se poser des questions sur les motivations des milliardaires. Qu'est-ce qui peut bien les pousser à vouloir gagner un milliard supplémentaire ? Un seul ne suffit-il pas ? Ils ont largement assez pour subvenir à leurs besoins et à ceux de leur famille. Pourquoi ce désir pour plus ?



Ajoutons à cela qu'en apparence, il semblerait que cela ne les rende pas toujours plus heureux. Le stress engendré par la gestion encore plus périlleuse de leurs affaires apporterait un niveau supplémentaire de fatigue et d'angoisse. Alors ?

*C'est comme devenir parent.*

Des études très précises ont montré qu'un couple sans enfant était en moyenne plus heureux qu'un couple avec enfants. Pourquoi vouloir se lancer dans les "joies" des changements de couches, des pleurs et du stress qu'apportent la gestion de ces nouvelles petites vies à la maison ?

Ainsi, si la race humaine avait voulu être purement heureuse, il y a longtemps qu'elle aurait disparu.

*Accomplissement*

Martin Seligman, professeur de psychologie à l'université de Pennsylvanie, est un psychologue extrêmement réputé dans le monde et le principal avocat de la psychologie positive. Mais, ces-dernières années, il a noté les limitations de ses théories. Être heureux, positiver, tout cela n'apporte pas toujours le bonheur à long terme. Cela fonctionne seulement à certains moments et c'est très subjectif.

J'en avais d'ailleurs parlé dans cet article, Arrêtons de positiver, où je trouvais que l'on donnait trop de place à la méthode Coué et aux autres "trucs" pour garder un air jovial sans vraiment en avoir envie.

En effet, nous le savons tous, il y a plein de moments dans notre existence où on n'est pas vraiment heureux, où on a le blues, où on n'a pas du tout envie de rire aux éclats. Pourtant, on continue à faire certaines choses dans certains domaines en n'étant pas certain qu'elles nous feront sourire au final.

Comment alors pouvoir définir une théorie du bonheur ?

## Bien-être

On pourrait sonder les gens et leur demander leur niveau de satisfaction dans leur vie. Cela se fait dans de plus en plus de pays pour savoir si les gens sont heureux.

Le problème avec cette mesure, et cela a été prouvé scientifiquement, c'est qu'elle est très subjective.

En effet, si je vous demande quelle est votre niveau de satisfaction dans votre vie, cela va dépendre à 70% de vos feelings au moment où je vous pose la question, pas sur la totalité de votre existence.

C'est pour cela, selon le professeur Seligman, qui en parle en détail dans son dernier livre Flourish, qu'il faut plus se baser sur le bien-être que le fait d'être heureux.

Le bien-être est quelque chose de bien plus profond et qui inclut, à certains moments, des tâches pas nécessairement joyeuses.

Cela correspondrait plus avec la réalité de la vie.

Et on comprendrait mieux maintenant pourquoi un couple décide d'avoir un enfant, sachant pertinemment que cela ne sera pas une sinécure. Cela leur apporterait un bien-être au-delà des soucis quotidiens liés à l'éducation d'un enfant.

Quels seraient ces apports ?

Selon Seligman, il y aurait déjà toute la signification apportée par le fait d'élever un enfant. Ce serait une forme d'accomplissement et d'action qui nous dépasse. Tout comme le fait de s'y engager.



## Engagement

C'est peut-être là d'ailleurs que se trouve une des clefs de notre bien-être.

**S'engager pour soi, pour une cause, pour une personne.  
Combien d'ailleurs sont morts pour ça ?**

**Seriez-vous prêt à le faire ?  
Le serais-je aussi ?**

Voilà des questions qui nous paraissent hors de notre temps et c'est vrai que vu nos circonstances actuelles, nous n'avons, heureusement, que très peu de chances de nous les poser.

Il n'empêche que notre époque "ouatée" ne peut nous faire oublier ce besoin fondamental de l'engagement pour notre bien-être.

Alors, une façon de le faire, c'est de se tourner vers l'aide aux autres. Ça aussi c'est un engagement qui peut être décliné sous de multiples formes.

Par exemple, un collègue blogueur, Olivier Roland a lancé une initiative pour que les blogueurs-entrepreneurs francophones se mobilisent à travers Kiva , une association caritative que vous connaissez peut-être.

Elle nous permet de faire des prêts à des personnes de revenus très modestes afin qu'elles puissent enfin sortir de la pauvreté. Un simple investissement d'une vingtaine d'euros (ce n'est pas un don) permet d'aider, encore et encore, d'autres être humains.

Ce type d'action, pour l'initiateur ou les participants, est une forme d'engagement "moderne" qui conduit à un certain accomplissement, tout en produisant une émotion positive.

## Serait-ce le cocktail parfait du bien-être ?

Le professeur Seligman pense que oui, si on peut y trouver une réelle signification personnelle et une relation aux autres renforcée.

Alors, des formes de bien-être, il en existe de toutes sortes, et c'est à chacun de définir la sienne. Cela peut passer par le service aux autres, la poursuite d'une passion, l'accumulation de richesses.

**Personne ne peut vous juger !**

C'est à vous de décider.

Mais pour cela, il faut commencer par éteindre la télé et regarder autour de soi.

Aujourd'hui, qu'avez-vous envie d'accomplir ? Dans quoi voulez-vous vous engager ? Avec qui voulez-vous collaborer ? Pour quelle raison ?

Alors qu'arrive tranquillement la fin de l'année, c'est peut-être le moment de commencer à vous poser ces questions, afin de bien débiter l'année nouvelle, avec de vraies bonnes résolutions.

Questionnez-vous et vous verrez, j'en suis certain, apparaitre tout doucement une ligne – votre ligne – celle qui vous apportera, au bout du compte, le bien-être.

Vous pouvez visiter le blog de Jean-Philippe Touzeau [en cliquant ici](#).



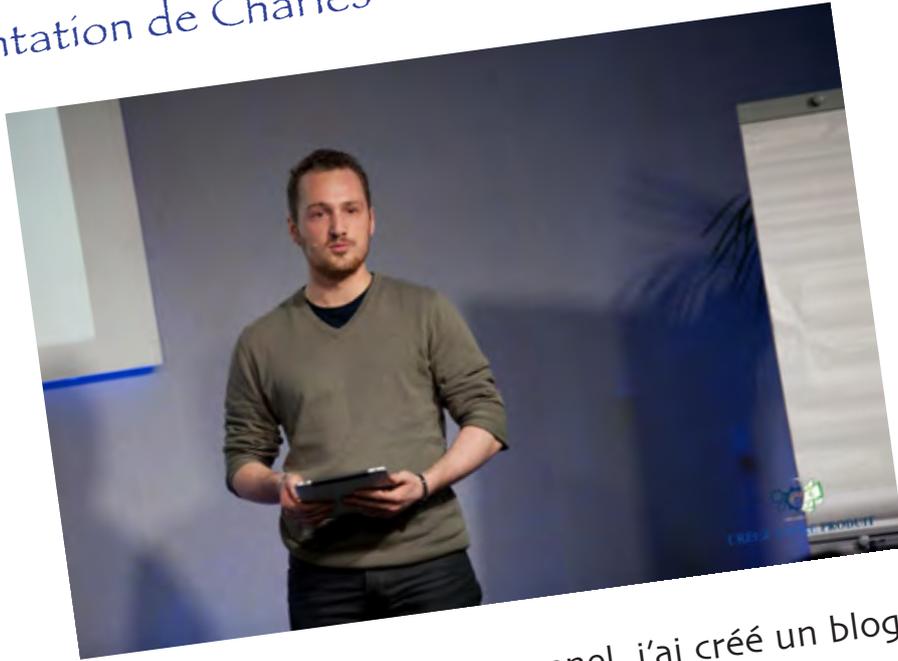
# Énergie et santé



# Notre Expert



## Présentation de Charles



Passionné de développement personnel, j'ai créé un blog en 2010 pour partager ma passion.

Ce blog est maintenant mon entreprise, et j'aide chaque jour plus de 1000 personnes à se dépasser et à changer.

Ma vie a littéralement changé lorsque j'ai commencé à me former et à appliquer ce que j'apprenais en développement personnel.

Je suis maintenant à la tête d'une entreprise, et en cours de création d'une 2ème, pour devenir l'acteur de ma vie.

<http://www.vie-explosive.fr/>



# Un esprit sain dans un corps sain

Récemment dans un topic du forum [developpementpersonnel.org](http://developpementpersonnel.org), on a eu la discussion avec quelques membre sur la question « Comment avoir un esprit sain dans un corps sain ? »



Personnellement, je pense qu'il faut agir sur plusieurs angles. Tout ça pour conserver un bon équilibre.

1<sup>er</sup> angle d'attaque :  
l'alimentation.

J'ai décidé de changer mon alimentation afin qu'elle soit beaucoup plus saine et que ça me permette plusieurs choses :

- 1- Vivre vieux
- 2- Etre en forme / dynamique
- 3- Ne plus tomber malade

Actuellement, nous disposons d'une médecine préventive, c'est-à-dire qu'on tombe malade et ensuite on guérit. Or comme



on le dit si bien « **mieux vaut prévenir que guérir** ». Et ça passe grandement par l'alimentation. On va manger n'importe quoi, boire n'importe quoi, fumer et après on aura un cancer ou autre maladie, qu'on essaiera de guérir (et ce n'est pas toujours faisable). Donc j'ai décidé de manger plus de fruits et légumes : je m'applique pour en avoir au minimum 5 par jour, c'est très facile quand on mange une salade composée ou une soupe le soir.

Le matin c'est là que je mange bien pour faire le plein de forces pour la journée : je mange du fromage (je suis un grand amateur), des protéines (oeufs ou jambon), un peu de fromage blanc de temps en temps, et un/des fruit(s) selon ma faim.

J'ai donc tout ce qu'il faut : protéines, graisses, produits laitiers, sucres lents (pain complet), sucres rapides. Ah oui, personnellement, je remplace mon café par du thé vert qui a des propriétés anti-âge et anti-cancer!

Ensuite le midi c'est plutôt légume avec un peu de féculents mais c'est pas toujours évident de faire les deux. De temps en temps des protéines comme du poulet, du poisson. J'évite de consommer de la viande rouge.

Et le soir en revanche, cela doit être beaucoup plus léger : on va aller dormir donc ce n'est pas bon ni pour le sommeil, ni pour son poids de trop manger. Donc une soupe avec un peu de fromage blanc, ou une salade composée. J'évite les sucres le soir (lents comme rapide).

Cela ne m'empêche pas de bien manger quelques soirs, pour me faire plaisir. Quand on me propose un repas, je ne refuse pas sauf si j'en ai fait un la veille. Bon des fois, on se lâche, et il le faut 😊.

On accorde aussi peu d'importance à l'eau, mais il faut en boire au moins 2 litres par jour, est-ce que vous le faites? Je pense qu'on ne boit pas assez d'eau. Personnellement, je me force à avoir une bouteille d'eau à côté, et j'essaie de boire 2L chaque jour. On y pense pas assez. Si vous le faites, je vous conseille aussi de bien choisir votre eau, ne buvez pas n'importe laquelle.



Le plus optimal serait de consulter un spécialiste, car nous avons chacun une eau qui nous correspond mieux (en fonction de ce qu'elle nous apporte), et il faut consulter pour savoir laquelle est la mieux pour soi, grâce à des analyses poussées.

**Je tiens à préciser que je ne suis pas nutritionniste**, donc pour aller plus loin je vous conseille de voir un professionnel. Je dis juste ce que j'applique à moi-même.

## 2<sup>ème</sup> angle d'attaque : le sport.

Inconditionnel du sport, j'ai pratiqué un art martial durant 8 ans (j'ai arrêté pour partir à l'étranger mais je compte bien reprendre!). Je pratique depuis quelques années (ça doit bien faire 3-4 ans) la course à pied et la musculation à côté afin de gagner en endurance et entraîner mon coeur et de me muscler pour avoir plus de puissance / dynamisme.

Le sport a vraiment beaucoup de vertus : combattre le stress, se dépenser, nous faire penser à autre chose, nous donner de l'énergie (oui le sport dynamise ce n'est pas l'inverse).

## 3<sup>ème</sup> angle d'attaque : Combattre le stress

Vous savez cette boule au ventre, ce coeur qui bat plus vite d'un coup ? En fait le stress au début ça a été créé pour mieux réagir en cas de danger. Quand un homme était confronté à un ours, il pouvait courir plus vite, plus longtemps, était très alerte, plus vigilant...bref de quoi survivre.

Le problème c'est que maintenant nous avons tendance à stresser beaucoup plus facilement : devant une inconnue, pourtant elle a de moins grandes dents et moins de poils, devant son futur employeur...etc.



En période d'examens par exemple, le stress va nous permettre de réfléchir plus efficacement, ce qui n'est pas si mal, sauf si nous sommes sujet au mauvais stress, et là nous sommes complètement bloqués!

Vous l'aurez bien compris il existe deux types de stress : l'un est plutôt nocif et l'autre au contraire motive.

Le stress en fait, nous pompe notre énergie, et vu qu'on le subit de plus en plus ce n'est pas terrible pour être dynamique.

Voici donc plusieurs pistes pour le combattre :

1. Augmenter sa confiance en soi : pour ce faire il faut donc faire plus souvent ce qui nous fait peur, plutôt qu'une fois de temps en temps.
2. Faire du sport : ça permet de prendre confiance en soi justement, et surtout d'évacuer, de penser à autre chose ...
3. Faire de la méditation : personnellement j'ai pas encore pris le temps d'en faire, mais c'est une activité qui est en prévision !
4. Rire ! Un des meilleurs moyens pour combattre toutes les tensions. Vous saviez que le rire augmentait l'espérance de vie ?

En fait le rire permet de sécréter des endorphines cérébrales qui sont analgésiques et stimulantes. Ce qui augmente l'attention, les capacités intellectuelles, et diminue l'inflammation. En plus de ça, le rire a aussi pour effet de combattre ... la dépression et la fatigue.

Bonne nouvelle : rire, c'est gratuit ! Donc il faut dès maintenant rire beaucoup plus. Personnellement, je ris souvent de broutilles : devant un film pas spécialement drôle, dans ma voiture quand je rentre chez moi, en repensant à un moment drôle... et bien sûr avec mes amis. Essayez donc de rire tous les jours !

## 4<sup>ème</sup> angle d'attaque : un corps souple.

La souplesse ? Qu'est-ce que ça vient faire là-dedans?!

Ben oui, figurez vous qu'**être souple, ça a du bon**. L'idéal serait de s'étirer tous les jours (et pas les étirements qu'on fait de bon matin alors qu'on aimerait bien rester sous la couette ).

Les étirements permettent d'assouplir les tendons et donc diminuent les risques de blessures. Ils permettent aussi d'évacuer toutes les toxines et autres présents dans les muscles lors de gros efforts.

Ils servent aussi à raffermir sa silhouette, et travailler sa posture.

Ce qu'il y a de bien, c'est que ça prend 5 à 10 minutes par jour.

Personnellement je préfère les faire le soir car je me sens mieux quand je me couche, plus détendu, mais aussi parce que le matin, nous sommes beaucoup plus tendu après une bonne nuit de sommeil. Le soir, le corps a eu le temps de se détendre, et permet de meilleures performances.

## 5<sup>ème</sup> angle d'attaque : profiter et se sentir bien.

Le pire, c'est quand on se sent frustré. Il faut donc toujours profiter du moment présent, en pensant aussi à son futur (mais là n'est pas le but de cet article). Si on ne profite pas, on devient vite frustré, mal dans sa peau. Il faut décider d'être heureux maintenant, tout de suite.

Pas besoin d'avoir gagné au loto pour être heureux. Sachez vous satisfaire de ce que vous avez, et appréciez les bons moments à leur juste valeur. Et vous serez beaucoup mieux dans votre peau, et aurez une vie plus saine.

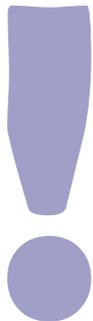


En général, il faut qu'on perde quelque chose pour s'apercevoir de sa valeur : une relation amicale, un appareil, un être qui nous était cher. Essayez de prendre du recul, et regardez ce qui compte pour vous, une fois que c'est fait, alors profitez-en. Remerciez vous d'avoir cette chose là, et soyez en heureux. C'est un principe de base mais que j'ai jugé bon de rappeler.

Bien souvent nous nous plaignons, mais au lieu de regarder celui qui a mieux, on ne regarde jamais celui qui a moins bien.

## 6<sup>ème</sup> angle d'attaque : le sommeil.

Le sommeil est aussi crucial pour vivre en pleine forme. Pendant le sommeil, nos cellules se régénèrent, donc avec un manque de sommeil, on vieillit plus vite...etc. Il est primordial d'appriivoiser son sommeil.



Tout d'abord, il faut dormir suffisamment évidemment. Le sommeil est décomposé en cycles qui durent en moyenne 90 minutes. Durant ces cycles, on y trouve le sommeil léger, le sommeil profond et le sommeil paradoxal. Ce dernier c'est celui qui nous repose, et qui nous donne la pêche le lendemain.

Vous êtes vous déjà retrouvé complètement fatigué un matin alors que vous aviez dormi 10h ?

A moins que vous n'ayez un nouveau-né et que vous souffrez comme toutes les jeunes mamans de la fatigue de la femme moderne... Ça arrive quand on se réveille (brutalement) pendant le sommeil paradoxal. Il faut donc calculer la durée de son cycle et calculer l'heure du coucher pour se réveiller correctement.

Par exemple, si vous devez vous lever à 6h, et que vous avez besoin de 7h30 de sommeil au moins, vous devez vous coucher à 22h10. Pourquoi 22h10 ? J'aime bien prévoir une marge, car on ne s'endort pas tout de suite. Sachez que vous avez une marge de 30 minutes après un cycle pour vous réveiller vous serez encore en sommeil léger.

Si vous loupez le coche car vous travaillez sur votre blog pour en tirer des revenus (:p), il faudra donc vous coucher à 23h40 (1h30 plus tard en fait), cela sera mieux que de se coucher à 23h par exemple.

Ne pas dormir pendant 5 jours amène à la folie et 11 jours (le record) à la mort.

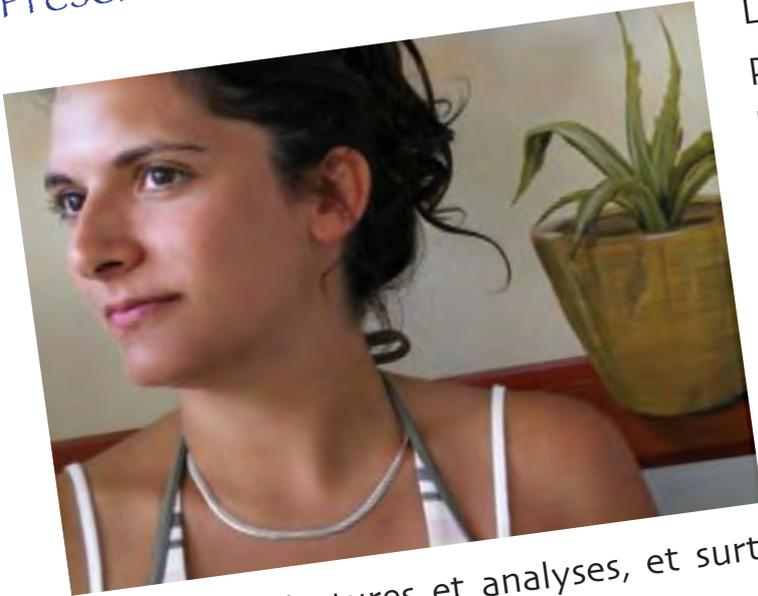
C'est durant votre sommeil paradoxal que vous faites des rêves, et même si vous ne vous en souvenez pas, vous en faites quand même. Les rêves sont les fusibles du cerveau. Sans rêve on devient fou, anxieux...etc. D'ailleurs c'est pour ça qu'ils sont en général, dénués de sens, à mon avis.

Vous pouvez visiter le blog de Charles [en cliquant ici](#).

# Notre Expert



## Présentation de Lin



Lin se passionne depuis plusieurs années pour la santé et le bien-être du corps.

Son désir d'apprendre s'est transformé en véritable passion ! Elle décide de partager sur le sujet ses

recherches, lectures et analyses, et surtout son amour pour un mode de vie sain et naturel.

La nature et les plantes sont pour elle un moyen de se ressourcer et lui donne la joie de vivre.

L'Aloe vera fait partie de ces plantes les plus « riches » que la nature puisse nous offrir. C'est pourquoi Lin s'est spécialisée dans les bienfaits de l'Aloe vera pour le corps et la peau.

Sur son site, elle partage avec vous de bonnes habitudes alimentaires, des conseils de bien-être, mais aussi et surtout les nombreuses vertus de l'Aloe vera, qui est devenu aujourd'hui son parfait compagnon de santé.

Cliquez ci-dessous pour voir son blog « Aloe Magazine » :  
<http://www.aloemagazine.com>



# Apprenez à mieux connaître les bienfaits de l'eau...

Après l'oxygène, l'eau est la molécule la plus importante pour la vie. Sans elle, aucune vie n'est possible, car elle est au cœur de l'ensemble des mécanismes vitaux. **L'eau est capitale pour notre santé et notre beauté.** Apprenez à mieux connaître ses bienfaits !





# L'eau, constituant majeur de notre santé

L'eau et ses multiples fonctions...

L'eau n'est pas un nutriment : elle ne contient ni protéine, ni glucide, ni lipide.

**Elle ne fournit donc pas d'énergie.**

Cependant, ses fonctions sont si fondamentales que nous ne pouvons pas nous passer d'elle !

Dans nos tissus, elle représente en moyenne **65% de la masse corporelle.**

**L'eau représente 65% de notre masse corporelle !**



L'eau est abondante **à l'intérieur de nos cellules**, où elle permet l'activité des **enzymes** (ces petites cellules ouvrières sans lesquelles aucune réaction compatible avec la vie n'est possible).



L'eau est aussi abondante **à l'extérieur** de nos cellules, où elle est le principal solvant des nutriments et des déchets.



L'eau est également l'élément qui permet de réguler le volume sanguin, en d'autres termes la **tension artérielle !**



L'eau participe à la régulation de notre **température corporelle** : elle garantit la dilution des **toxines** et leur élimination rénale.



L'eau tient aussi lieu **d'agent lubrifiant** oculaire et articulaire.



L'eau facilite à la fois le **transit intestinal** (en diluant le bol alimentaire) et **l'absorption des nutriments**.



Au niveau de la peau, l'eau est indispensable au maintien de la fonction barrière. Elle participe à son **imperméabilité** de l'extérieur vers l'intérieur, empêchant ainsi la pénétration des micro-organismes ; et de l'intérieur vers l'extérieur, évitant la **déshydratation** totale de l'organisme.



Parallèlement, l'eau de la peau participe à sa beauté en maintenant sa **plasticité** et son **renouvellement**.

Un solvant est une substance, généralement liquide, qui a la propriété de dissoudre et de diluer d'autres substances sans les modifier chimiquement et sans lui-même se modifier.

## L'eau au menu

Si l'eau entre dans la constitution de nos tissus, elle n'est cependant ni fixée, ni figée.

L'eau circule dans notre organisme, et chaque jour, environ 2,5 litres d'eau sont évacués par :

**La respiration.**

**L'élimination des toxines dans les urines.**

**La peau :**

- Sous forme de sueur.
- Par évaporation.

Insensiblement et constamment, nous perdons de l'eau...

**Nous devons donc apporter à notre organisme autant d'eau que nous en perdons.**

## Boire est indispensable !

En général, nous consommons :

**1 litre d'eau sous forme liquide** : thé, café, lait, jus de fruits, soupes et eau de toutes sortes.

**1,5 litres d'eau par les aliments** (car ils contiennent tous de l'eau -ou presque).

Classons maintenant les aliments en commençant par ceux qui contiennent le plus d'eau :

<b>80% et plus</b>	Les légumes + fruits + laitages	Ce sont sans conteste les aliments qui contiennent le plus d'eau !
<b>65 à 70%</b>	Les viandes + poissons	-
<b>35 à 50%</b>	Les fromages	(50% d'eau dans le camembert par exemple contre 35% pour l'emmental)
<b>30%</b>	Le pain	
<b>3%</b>	Les céréales	-
<b>1 à 2%</b>	Le beurre	-
<b>0%</b>	Le sucre + les huiles + certaines margarines	Ils ne contiennent pas d'eau !!!

=> **Une alimentation équilibrée** fournit donc, sans vraiment s'en apercevoir, l'eau qui nous **est nécessaire**



# Le saviez-vous ?

## Reconnaître la déshydratation

Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour se décider à boire, car ce signal est celui d'un début de **déshydratation**, donc d'un organisme en souffrance.

Par définition, médicalement parlant, une perte en eau de 1% à 2% du poids corporel est considérée comme de la déshydratation ! Et si elle atteint 15 à 20%, elle peut être mortelle...

Les premiers signes d'une déshydratation sont :

une sensation de bouche sèche (ou gorge sèche)  
des maux de tête

À un stade plus avancé, et par ordre de gravité :

-  **Faiblesses musculaire**
-  **Difficulté à avaler**
-  **Perte de conscience**
-  **Délire**

En règle général, l'adulte perçoit et répond aux signaux de soif, mais ce n'est pas toujours le cas des jeunes enfants et des personnes âgées...

## L'eau et la peau



**L'eau est primordiale pour la peau et la peau est essentielle pour l'eau de l'organisme.>>**



Le peau joue un rôle fondamental : elle retient l'eau de notre organisme, freinant ainsi son évaporation qui nous serait fatale.

**En retenant l'eau, la peau assure sa résistance, sa plasticité, sa souplesse et sa douceur...**

**En un mot : SA BEAUTÉ !**

Il y a cependant moins d'eau en profondeur qu'à la surface de la peau.

Pourquoi ?

Parce que le **derme** contient 75% d'eau alors que la partie la plus superficielle de l'épiderme, la **couche cornée**, n'en contient plus que 15 à 20%.

Ce faible pourcentage est néanmoins essentiel, comme le montrent les nombreuses maladies liées à un déficit en eau de la couche cornée (= la surface de la peau), comme la **dermatite atopique** par exemple.

Petit rappel sur les différentes couches de la peau :

- L'épiderme** est la couche la plus superficielle. Une peau est dite épaisse ou fine selon l'épaisseur de l'épiderme.
- Le **derme** est situé sous l'épiderme dont il est solidement attaché grâce à des fibres. Il constitue la charpente de la peau.
- L'**hypoderme** est la couche la plus profonde de la peau. Il est constitué par de la graisse.



L'eau a de multiples fonctions :



Elle permet aux **enzymes cutanées** de fonctionner, et notamment d'assurer la **desquamation** nécessaire au **renouvellement de l'épiderme et des cellules**.



**L'hydratation cutanée** est également à la base de la communication et des échanges entre les cellules, comme ceux intervenant dans les réactions immunitaires de défenses de l'organisme.

Ainsi, notre peau bien hydratée assure pleinement **ses fonctions et sa beauté : elle reste ferme, souple et douce !**

Vous pouvez visiter le blog de Lin [en cliquant ici](#).



# Situation financière



# Notre Expert



## Présentation de Michael Ferrari



Michael a créé le blog Esprit Riche en 2007 avec un but : changer le point de vue que nous avons sur l'argent et lui donner sa place en tant qu'outil pour créer la vie que l'on veut vraiment au lieu de se satisfaire de ce que l'on a. Le constat de

départ est simple : petit nous avons tous des rêves et en vieillissant nous tirons un trait sur ce que l'on veut vraiment vivre.

Parti d'un salaire de moins de 1000 euros en 2002, il a multiplié ce chiffre par 10 en améliorant son intelligence financière, ses compétences et son efficacité personnelle. Passionné par le développement personnel Michael a créé le séminaire Créez la vie que vous méritez et la formation Efficacité Zen.

Il est aussi coach sur la relation à l'argent et auteur du livre Devenez Riche publié aux éditions Leduc et intervient régulièrement sur les médias.

[www.esprit-riche.com](http://www.esprit-riche.com)

# Comment devenir riche

Devenir riche est un rêve pour quelques-uns d'entre nous et un souhait pour beaucoup d'autres. Que vous fassiez partie des rêveurs ou des travailleurs, l'important est d'avoir conscience de quelques éléments clés dans cette aventure. Même si mon objectif n'est pas d'être riche, je vise l'indépendance financière et je pense que les 2 possèdent des caractéristiques communes.



Dans toutes mes lectures, il y a quelques règles qui reviennent sans cesse et je pense que c'est une bonne raison pour les partager avec vous.

Tout d'abord, comment ne pas devenir riche ?

C'est très simple, faites comme tout le monde ! Travaillez pour quelqu'un d'autre si possible à un poste qui ne vous satisfait pas. Trouvez-vous des excuses pour éviter tout changement par exemple vos enfants, votre crédit immobilier ou l'état du marché de la bourse. Soyez plus préoccupé par la peur de perdre ce que vous avez plutôt que par ce que vous pourriez gagner : ça y est !

Parmi ces gens, une partie souhaite vraiment devenir riche et pense que c'est en travaillant dur et en progressant dans la hiérarchie de son entreprise que l'on peut devenir riche. Disons que tout dépend de ce que l'on appelle riche... Ce chemin permettra d'avoir un bon revenu, mais difficilement de devenir riche. C'est le chemin que choisissent souvent ceux qui sont en recherche de reconnaissance sociale et d'une position valorisant le statut.

## Pas de produit miracle

Ce qui est fascinant, c'est que nous sommes tous à la recherche d'une solution pour devenir riche et les vendeurs de rêves l'ont bien compris. Regardez le nombre de produits et de promesses sur ce thème pour vous en convaincre. Ma conviction est simple : il n'en existe pas. On ne devient pas riche en achetant un programme « Comment devenir riche ». Aucun gourou aux dents blanches et au slogan qui sonne bien ne pourra faire ça pour vous. Pire, les slogans mettant en avant des revenus espérés « 4000 € par mois » sont alors vides de sens.

Le fait de croire en un produit miracle fait d'ailleurs que vous ne serez jamais riche : cette attitude trahit votre manque de confiance en vous.

Pour devenir riche, ils ont tous eu suffisamment confiance en eux. Tous. Ils ont cru qu'ils pouvaient faire quelque chose, sans savoir quoi. Ils ont essayé et ça a marché. Je ne compte plus les gens qui cherchent à devenir riche et qui ne sont même pas capables



de défendre leurs idées. La confiance en soi permet notamment une chose : s'il y a un échec, il ne remet pas en cause la personne. Quelqu'un ayant une faible estime de lui et qui subit un échec sera détruit alors que quelqu'un ayant une bonne estime de lui ne sera pas affecté longtemps. L'échec est alors un simple retour d'information : **ils se donnent le droit à l'erreur.** S'il y a un point par lequel commencer, c'est celui-là.

Je me souviens d'une conversation avec un ami lorsque j'étais en 4<sup>e</sup> année d'étude et que je devais choisir mon dernier cycle. J'avais déjà conscience de la nécessité de construire quelque chose de grand et il me fallait pour cela faire un nouveau saut en avant et sortir du cycle d'études purement technique. La marche atteignable que j'avais identifiée, c'était une dernière année d'étude orientée management. Elle serait parfaite pour booster ma confiance en moi et apprendre de nouvelles choses. Cet ami me demanda pourquoi je voulais faire ça et ma réponse lui fit dire « Ok, c'est pour avoir plus de bagout alors ! » : c'était exactement ça.

**L'âge est un facteur important,** plus l'on vieillit, plus il est difficile de devenir riche car l'on s'attache aux 3 conneries que l'on possède. A 20 ans, nous n'avons rien à perdre et tout à gagner. Nous sommes prêt à investir du temps et de l'énergie. A 30 ans, ce n'est plus la même histoire surtout si l'on est en famille. Entre 40 et 60 ans, il faut payer pour ses enfants. On voit beaucoup de vieux devenir riche à la fin de leur vie, lorsqu'ils n'ont plus rien à perdre et qu'ils osent enfin se lancer.

Si comme moi vous avez 30 ans et que votre objectif est de devenir riche, vous êtes à moitié dans la merde ! Vous devriez sérieusement considérer cette question : à quel point accepteriez-vous de parier ce que vous avez déjà ? A quel point êtes-vous accroché à votre petit confort ? A votre TV le soir, à vos abonnements ci ou là ?



Lorsqu'on parle de devenir riche, on évoque souvent le fait de faire ce que l'on aime. Ma vision des choses évolue sur ce sujet et je crois qu'il convient d'apporter une nuance au traditionnel « fais ce que tu aimes et l'argent suivra ». On ne compte plus les artistes qui ne peuvent même pas payer leur loyer et à moins que vous souhaitiez grossir les rangs des assistés, il est important de **connaître la différence entre vouloir devenir riche et vouloir faire ce qui nous amuse.**

Vouloir devenir riche, c'est choisir une activité lucrative : c'est aussi simple que ça. Vouloir faire ce qui nous amuse, c'est aller vers ce qui nous attire naturellement. On peut par exemple être naturellement attiré par le métier de sapeur pompier et trouver ça amusant (voici un métier honorable!), mais pour autant tout le monde sait que l'on ne deviendra pas riche ainsi. Parfois, on a la chance de trouver une correspondance entre ce que l'on aime et ce qui rapporte, mais c'est rarement le cas et vous ne devriez probablement pas chercher à le faire de manière intentionnelle : c'est déjà présent ou ça n'est pas.

Comment résoudre ce dilemme entre notre attirance naturelle pour une activité et un business lucratif ?

Il faut prendre une décision. Ce que j'ai appris, c'est que pour la plupart des riches, gérer et développer un business lucratif est ce qui les amuse. Ils se prennent de passion pour une idée et la développent. **On ne devient pas riche par hasard.**

La véritable question reste donc à quel point voulez-vous être riche ? Pour la plupart des gens -surtout en France- dire « je préfère essayer d'être riche au lieu de faire une activité qui me plait déjà » est un acte impossible, particulièrement si l'on oppose les deux au sens traditionnel.

Il n'y a pas de réponse universelle.

## Il y a peu de monde au sommet

La bonne nouvelle, c'est qu'entre ceux qui s'accrochent à ce qu'ils ont, ceux qui ont peur d'agir, ceux qui ont passé l'âge, ceux qui n'ont pas confiance en eux et ceux qui ont un salaire à vie et bien il reste peu de monde !

Ceux qui cherchent à devenir riche sont rares. Très rares. Si vous prenez la tranche de la population entre 20 et 30 ans réunissant les caractéristiques dont j'ai parlé nous arrivons probablement à un chiffre très faible.

Peu importe votre choix, mais faites un choix conscient !

Vous pouvez visiter le blog de Michael en [cliquant ici](#).

# Notre Expert



## Présentation de Mohamed Mouras



Mohamed MOURAS est auteur de 6 livres que vous pouvez retrouver en cliquant sur :

<http://goo.gl/OKGWg>.

Vous pouvez télécharger gratuitement son premier livre sur son blog principal :

<http://SemeUnActe.com/livre-gratuit>.

## Ses sujets de prédilection

Le leadership, l'efficacité et la motivation.

N'hésitez pas à le contacter pour des conseils, il aboie beaucoup, mais mord peu :-)



Pourquoi Vous n'Êtes Toujours Pas Indépendant

## Et Comment Le Devenir



Indépendant financièrement pour être indépendant géographiquement.

C'est la grande mode du développement personnel en ce moment. Pouvoir voyager à son aise parce qu'on n'est plus dépendant d'un patron et de son salaire. L'idée me plait ! En fait je sais que l'idée plait à beaucoup de monde, peut-être même à vous.

La vraie question, cependant, n'est pas : est-ce qu'elle vous plait ou qu'aimeriez-vous faire de votre future indépendance.

Non la vraie question est : **où en êtes de vos rêves d'indépendance ?** Et surtout **que faites-vous pour faire de ces rêves des projets et des objectifs quantifiables et mesurables ?**



A partir de quand est-on indépendant financièrement ?

C'est Sun Tzu (l'Art de la Guerre) qui a dit :

**« On n'arrive pas là où on ne sait même pas qu'on doit aller. »**

Pour être explicite sur le sujet qui nous occupe : **vous n'arriverez pas à être indépendant financièrement (ou de quelque manière que ce soit) si vous ne définissez pas ce qu'est VOTRE indépendance financière.**

Dans l'article Objectif 1000 Euros Atteint, j'ai écrit que mon indépendance se situait à 1600 euros par mois. C'est mon calcul, celui d'un homme marié, père de deux enfants en bas âge. Voici comment vous devriez faire votre propre calcul, il vous suffit de noter les montants puis de les additionner à la fin.

**Nous parlerons uniquement de frais mensuels :**

- Loyer (ou Remboursement du prêt immobilier) : \_\_\_\_\_
- Remboursement du crédit auto : \_\_\_\_\_
- Assurance Auto : \_\_\_\_\_
- Remboursement du crédit consommation : \_\_\_\_\_
- Autre(s) prêt(s) à rembourser : \_\_\_\_\_
- Pension alimentaire (si applicable) : \_\_\_\_\_

**Factures diverses :**

- Courses alimentaire : \_\_\_\_\_
- Gaz : \_\_\_\_\_
- Electricité : \_\_\_\_\_
- Eau : \_\_\_\_\_
- Carburant : \_\_\_\_\_
- Téléphone (Fixe et/ou Mobile) : \_\_\_\_\_
- Internet : \_\_\_\_\_



Si vous voyez d'autres montants mensuels à additionner, ajoutez-les. Ce calcul vous est unique.

La somme de tous ces nombres s'appelle votre **indépendance financière**. Je suis sûr que ce n'est pas un aussi grand nombre que vous aviez prédit. En fait la première fois que j'ai fait ce calcul, je me suis aperçu qu'inconsciemment, pour moi, être indépendant équivalait à être riche. Ce calcul m'a appris que le premier pas vers la richesse était au final assez minime.

Maintenant que vous avez un nombre, comment allez-vous l'atteindre ?

**Atteindre ses objectifs** n'est, au final, que la combinaison de 4 actions complémentaires :

### **Mettez en place des actions précises**

Je ne peux pas dire que c'est tout le temps vrai, mais j'ai toujours beaucoup aimé ce proverbe :

**« Ce qui se conçoit bien, s'énonce clairement. »**

Pour être en phase avec votre objectif d'indépendance financière, il vous faut mettre au point ce que j'appelle **un itinéraire pour la réalisation de votre objectif**. Vous devez être clair à propos de ce que vous allez penser, dire et faire au cours des prochains mois pour éviter de vous disperser.

### Faites preuve de discipline

Une fois que vous savez **où vous voulez aller** et que vous vous êtes souciés de **comment y arriver**, encore vous faudra-t-il vous tenir à vos plans : c'est ce qu'on appelle **la discipline**.



Je sais très bien que c'est un mot qui a mauvaise presse et je comprends pourquoi. Cependant je n'ai pas encore trouvé de meilleur mot pour exprimer la vérité suivante :

**« Réussir n'est pas une question de faire ce qu'on aime. C'est une question de faire ce qu'on doit faire même quand on n'a pas envie de le faire. »**

## *Soyez enthousiaste*

**L'enthousiasme est communicatif.** Il fait que des gens s'intéressent à vous et estiment qu'ils ont envie de vous suivre et peut-être même de vous aider à délivrer votre message au reste de leurs amis.

Je précise toutefois que je sépare l'enthousiasme, de l'énergie. Je ne suis pas quelqu'un de spécialement énergique. Quand je fais semblant de l'être, ça sonne immédiatement faux. En revanche les idées, les causes et les gens qui m'enthousiasment, je les défends et je prends bien soin de les faire passer à mes followers.

## *Soyez répétitif (Tous les jours)*

**C'est une des clés de la réussite, c'est peut-être même la clé du succès.** La réussite vient à celles et ceux qui mettent en place des actions précises qu'ils réitèrent tous les jours que DIEU fait, car au final, ce n'est pas ce que vous faites une ou deux fois par semaine qui va changer votre monde, c'est ce que vous pensez, dites et faites tous les jours.

Comme toutes les habitudes, au début elles seront lourdes à mettre en place. Cependant, sachez que si vous le faites, c'est le cours de votre vie, sur la durée que vous modifiez.

Vous pouvez visiter le blog de Mohamed [en cliquant ici.](#)



# Temps



# Notre Expert



## Présentation de Clément



Je m'appelle Clément et à travers les articles de mon blog : [www.temps-action.com](http://www.temps-action.com), je partage des idées concrètes dans le domaine de la gestion du temps, de l'efficacité personnelle et de l'organisation. Ce que j'écris vient pour l'essentiel de mon expérience personnelle, de mon intérêt pour ce domaine et de la variété de mes lectures: livres, méthodes, formations, web... En français comme en anglais.

## Le but de « Temps Action »

On nous apprend beaucoup de choses intéressantes à l'école. Malheureusement, l'organisation ne fait pas toujours partie du programme.

Avec la foule d'activités et de choses qui remplissent notre vie d'aujourd'hui, on peut vite se retrouver débordé et se perdre dans un déluge de choses parasites et inutiles.

Dans mes articles, j'essaie de vous montrer comment de nouvelles habitudes faciles à mettre en place peuvent vous permettre d'accomplir plus de choses en moins de temps et avec moins d'effort. Mais aussi de faire ce qui est essentiel pour vous et de profiter davantage de votre travail, de votre famille ou de vos loisirs.

[Cliquez ici pour voir son blog.](#)

# Utilisez-vous les 5 fondamentaux d'une bonne gestion du temps ?

Il n'est pas toujours évident d'arriver à bien gérer son temps. De nombreuses règles et méthodes existent.

Avec toutes ces informations, vous pouvez rapidement vous **em-mêler les pinceaux**. Et revenir à votre ancienne façon de faire.

C'est pourquoi il est important de se rappeler **les bases solides** sur lesquelles vous appuyer pour véritablement **améliorer votre gestion du temps**.

Voici donc les **5 fondamentaux** d'une bonne gestion du temps à pratiquer sans modération.

Appliquez-vous les fondamentaux de la gestion du temps ?

## 1/ Fixez-vous des objectifs

Avoir un objectif vous donne **une direction**, un cap à tenir. Vous vous donnez un résultat à atteindre et savez jusqu'où vous voulez aller.

Dîtes vous bien que si vous n'avez pas d'objectifs personnels, vous serez guidé par ceux des autres. Vous travaillerez à la réalisation des **objectifs des autres**. Est-ce vraiment cela que vous désirez ?





Pour définir un objectif efficace, c'est à dire qui vous permette de vous focaliser sur le résultat à obtenir, il doit être **spécifique** et **exprimé clairement**.

Pour cela, vous pouvez vous aider de l'article « [Comment booster la réalisation de vos projets](#) » qui vous explique en détail comment faire ça. Vous l'aurez compris, les objectifs permettent de donner une direction et de connaître la destination finale.

Mais les objectifs vous servent aussi à vous motiver. Ils sont votre principale **source de motivation**. Vous devez être excité à l'idée d'avancer, de progresser vers eux.

Vous devez donc les définir de façon claire et précise, pour qu'ils vous parlent. Il doit vous être facile de les identifier et déclencher ainsi une **image mentale motivante** qui vous poussera dans la bonne direction.

## 2/ Définissez vos priorités

Ok, vous avez des tas de choses à faire. La vie quotidienne est **bourrée de tâches, d'obligations, d'interactions** en tout genre.

Mais elle est aussi **pleine de distractions**, de **tâches inutiles** et de tout un tas de choses qui vous font perdre du temps inutilement. Elle est aussi faite de choix, que vous faites tous les jours et dont vous prenez la responsabilité.

Enfin, et non des moindres, rien ne vous interdit ni vous empêche **d'adopter un système** qui vous assure :

- 🌐 D'une part, de passer plus de temps sur les choses qui sont **les plus utiles** et les plus importantes pour vous,
- 🌐 Et d'autre part, de **vous éviter** de faire toutes ces activités qui vous occupent certes, mais qui au final ne vous apportent pas grand-chose dans votre vie.



Alors, avant de vous lancer à corps perdu dans la première activité venue, **demandez-vous** si vous n'allez pas perdre votre temps et quels sont les **bénéfices** que vous pouvez en retirer.

### 3/ Fixez-vous une limite de temps

Limitez une tâche dans le temps permet de **canaliser son énergie** et de rester concentré sur ce qu'on fait. Sans limite de temps, vous pouvez aussi bien mettre 20 minutes que 2 jours pour rédiger un rapport d'une page.

Imaginez un match de football sans limite de temps. Ou bien le facteur qui vous dit « *je passerais peut-être demain, ou quand j'aurais le temps* ». C'est absurde !

Eh bien, il en va de même avec vos activités personnelles et professionnelles. Donnez-vous autant que possible **une échéance** pour les tâches que vous réalisez.

Vous vous **adapterez naturellement** pour faire ce qu'il faut dans le temps imparti, et vous évitera de repousser encore et encore.

### 4/ Planifiez

Planifier votre semaine et vos journées vous permet d'avoir **une vue d'ensemble** de vos activités. **Vous avancez plus vite** qu'en gardant tout dans votre tête ou sur des bouts de papier qui ont perdu le nord.

Et cela peut faire une grande différence sur la quantité de choses que vous pouvez accomplir dans un même laps de temps.

Il est inutile de tout planifier dans vos listes. Assurez-vous d'y mettre **les tâches les plus importantes** et celles qui vous avancent **vers la réalisation de vos objectifs**.



Normalement, vous avez déjà fait un tri en priorisant vos activités. **Ce qui compte**, ce n'est pas d'être sans arrêt occupé, c'est de s'attacher à **faire les bonnes choses**, celles qui vous apportent des résultats concrets.

## 5/ Réalisez une tâche à la fois

De nos jours, on est capable de bosser sur un projet, lire ses e-mails, répondre au téléphone et consulter sa page Facebook en même temps. Quelle performance !

Nombreux sont ceux qui pensent que parce qu'ils sont capables de faire plusieurs choses en même temps, ils sont plus efficaces.

Malheureusement, ce n'est pas en étant **« un multi-tâches des temps modernes »** qu'on réalisera les choses avant les autres, et surtout pas mieux que les autres.

Bien entendu, il est possible de mener plusieurs projets de front et c'est d'ailleurs le lot quotidien de certains employés.

Mais sachez que vous serez bien plus efficace, alerte et concentré en **finissant chaque tâche** avant de passer à une autre.

Il existe même des astuces pour que toutes ces choses qui appellent au multi-tâches (téléphone, email, etc) soient faites de façon bien plus productives, ce que nous verrons dans un prochain article.

Courir plusieurs lièvres en même temps est le meilleur moyen de **se disperser**.

Cela vous évitera aussi de devoir **revenir à une tâche** sur laquelle vous n'avez pas travaillé depuis longtemps. Car il vous faudra retrouver les documents, vous familiariser avec, préparer tout ce dont vous avez besoin, et enfin commencer... ce qui dévore beaucoup de temps.

Donc, rappelez-vous que faire **une chose à la fois** rapporte plus que de faire du multitâche et de sauter d'une tâche à l'autre.

Vous pouvez visiter le blog de Clément [en cliquant ici](#).

# Notre Expert



## Présentation de Johann Yang-Ting



Après avoir lancé mon activité en ligne durant la fin de mes études en 2010, je suis devenu formateur et coach en développement personnel sur [B2Zen.com](https://www.b2zen.com).

Je VOUS aide à développer votre aptitude à réussir, notamment autour des 3 piliers qui sont: l'efficacité, la créativité et l'influence.

Auteur d'une dizaine de livres et d'une douzaine de programmes de formations, j'anime également les blogs [Pro-Influence](#) et la [Méthode C.R.E.A.T.](#) depuis plus de deux ans.

Mon objectif est de vous apporter un maximum de motivation pour vous pousser à suivre votre chemin, c'est à dire: avoir, faire et être ce que vous désirez vraiment.



# Le plan d'attaque du paresseux :

Mener à bien tous ses projets  
en procrastinant (ou pas...)

En ce beau dimanche de Juillet, je n'ai rien envie de faire. Juste de profiter du beau temps et des gens qui sont avec moi, rien d'autre, mes projets attendront lundi. 90% des lecteurs ne seront pas d'accord avec ce que je vais dire mais tanpis : "Ne remet pas au lendemain ce que tu peux faire le jour d'après". Il est possible de mener à bien ses projets tout en profitant de l'été. Je m'explique....



Lutter contre la procrastination c'est se faire du mal

Notre problème est que nous cherchons systématique à lutter contre la procrastination, nous cherchons par tous les moyens à faire ce que nous devons faire dans le temps imparti. Mais cela entraîne trois conséquences majeures :



On agit pour agir



On se retrouve la tête dans le guidon



On stresse !

Nous nous mettons alors une pression sur les épaules avec une obligation de terminer nos tâches sans vraiment réfléchir au pourquoi du comment, et à la motivation intrinsèque qui nous pousse à agir.

Mais qu'est ce qui nous pousse donc à procrastiner ?

- La mauvaise gestion des tâches
- Les distractions
- Le manque de discipline
- L'encombrement
- etc.

### Procrastination=Démotivation

Il y a plusieurs façon de lutter contre la procrastination, mais au final, n'est ce pas une façon d'aller contre sa nature ? J'entends souvent des gens dire :

"J'ai vraiment besoin de vacances" ou "C'est si bon de ne rien faire". **Nous avons besoin de procrastiner, de ressentir le plaisir de faire ce que l'on veut quand on le souhaite.**

Si l'envie de procrastiner arrive, c'est tout simplement que la tâche que nous sommes censé faire ne nous plait pas et ne nous motive pas. Ou alors que nous ne sommes tout simplement pas en état psychologique ou physique de l'exécuter.

**A lutter contre la paresse, le naturel revient très vite au galop**, le besoin de "glander" devient de plus en plus fort. Se mettre



devant la télévision, lire un bon roman, finir sa série, aller faire un tour dans le parc...les tentations sont grandes et vraiment tentantes, surtout que bien souvent elles sont liées à ce que nous aimons vraiment faire comme les petits plaisirs simples de la vie. Voici pourquoi nous devons nous faire plaisir...

## La paresse active le cerveau

Comme je l'ai annoncé précédemment, je travaille sur un guide sur la créativité. Le développement de ce guide prend plus de temps pour deux raisons :

La première raison est que lors d'une bonne et longue journée de procrastination, j'ai eu de nombreuses idées pour rendre le projet de ce guide beaucoup plus ambitieux. Je ne développe donc plus un simple guide, mais **plusieurs documents et une méthode complète sur la créativité et l'innovation**, avec de nombreux outils et autres surprises.

La deuxième raison est que après avoir travaillé dur pour mes derniers examens de fin d'études et sur mon projet entrepreneurial, j'ai voulu prendre du recul pour repartir sur le bon pied dans mes projets.

Là où je veux en venir c'est que les meilleures idées viennent quand on s'y attend le moins et quand on sort du cadre habituel. J'avais la tête pleine de projets dans tous les sens, maintenant j'ai les idées claires.

Notre inspiration est fortement liée à notre environnement. Réfléchissez dans un bureau et votre inspiration se limitera aux murs qui vous entourent, réfléchissez en plein air et l'inspiration viendra de tous les éléments qui gravitent autour de vous.

Faire le paresseux permet de sortir la tête du guidon. Attention, je ne dis pas qu'il faut toujours tout remettre au lendemain, je dis qu'il faut savoir prendre le temps de faire les choses. Nous nous enfermons tellement dans un système metro-boulot-dodo que nous ne prenons même plus le temps d'apprécier les petits plaisirs du quotidien.



Pour être honnête, l'idée des méthodes sur la créativité m'est venue lors d'un grand moment de procrastination devant un jeu vidéo au lieu de rédiger mon mémoire. Bon d'accord le mémoire traitait des jeux vidéo mais j'étais censé écrire et pas jouer.

Je jouais à Minecraft, et je me demandais comment des "geeks" pouvaient être aussi créatifs et créer de véritables civilisations à partir de rien. Je suis sûr que la majorité de ces joueurs qui reproduisaient la Tour Eiffel, les Pyramides et autres merveilles du monde dans ce jeu étaient censés réviser leur BAC. Et pourtant ils étaient pris en pleine séance intense de procrastination créative, qui j'en suis sûr, pourrait être utilisée dans d'autres domaines plus "rentables" et même dans leur sujet de philo. Vu qu'au final les résultats du BAC étaient plus que positifs, je pense que ces jeunes geeks s'en sont bien sortis au final. De mon côté je crois que mon mémoire a répondu aux attentes (du moins j'espère ^^).

Nous pouvons donc procrastiner tout en menant à bien nos projets...(ou pas...).

## Procrastiner oui...mais intelligemment

Quand nous avons plein de projets dans la tête, il est important de **savoir les remettre à plus tard** non seulement pour prendre du recul pour savoir si ils valent vraiment la peine, mais aussi pour **gagner du temps. Voici la démonstration :**

A supposer que j'ai 3 projets : A, B et C prenant chacun 1 mois à mettre en oeuvre.

Si je me lance dans les trois en même temps, ça me prendra 3 fois plus de temps pour chacun:



Au bout du premier mois : j'aurai avancé de  $\frac{1}{3}$  sur chaque projet



Au bout du deuxième mois: j'aurai avancé de  $\frac{2}{3}$  sur chaque projet



Au bout du troisième mois: je finirai les 3 projets



Si je lance les projets les uns après les autres:



Au bout du premier mois: j'aurai fini le projet A



Au bout du deuxième mois: j'aurai fini le projet A et B



Au bout du troisième mois: j'aurai fini le projet A, B et C

A supposer que ces projets soient rentables. Dès le premier mois je pourrai toucher les bénéfices de mon premier projet et me lancer sur le deuxième, dès le deuxième mois je toucherai les bénéfices du premier et deuxième projet, et ainsi de suite...

Non seulement j'aurai l'esprit plus libre après accomplissement mais en plus je toucherai déjà le résultat de mon travail, au combien important pour la motivation !

Voici comment s'organiser et trouver l'équilibre entre paresse et travail...

## Utiliser la paresse à son avantage sans culpabiliser

La première raison pour laquelle nous procrastinons, est le **manque de motivation** du au fait qu'une activité nous ennuie.

Il est donc important de faire ce que l'on aime ! Plus facile à dire qu'à faire...mais il est possible de **rendre une activité pénible en jeu amusant**. J'en parlerai très bientôt dans un autre article.

Pour faire le paresseux sans culpabiliser il faut mettre en place le **plan d'attaque du paresseux :**

1) Pendant une semaine: lister toutes les activités qui nous font procrastiner et le temps que chacune nous prend par jour (Facebook, series, TV, jeux vidéo, promener le chien, sieste etc.).

Notez également les journées durant lesquels vous vous sentez le plus efficace et motivé et celle où vous n'avez envie de rien faire. Généralement nous sommes plus efficaces mardi, mercredi, jeudi et moins efficace samedi, dimanche. Le vendredi est propice

au relâchement et le lundi les neurones mettent du temps à se réactiver.

2) Lister tous les projets que nous devons accomplir en leur donnant un ordre de priorité et d'importance.

3) Sélectionner le projet le plus important et le plus urgent et le découper en tâches mensuelles, hebdomadaires et quotidiennes. Privilégiez les activités les plus difficiles les jours où vous êtes les plus efficaces et consacrez les jours les moins productifs pour la planification et la paresse. L'objectif est de toujours se concentrer sur un projet à la fois. Si une autre idée de projet arrive, notez là et mettez là de côté.

4) Transformer chaque tâche (action) en résultat (objectif). Par exemple: "chercher un appartement" sera "trouver un appartement".

5) Définir le temps à y consacrer chaque jour en réservant des horaires et des journées de "grande paresse".

6) Se tenir au planning fixé, si par malheur les horaires de paresse sont dépassés, les objectifs seront alors rattrapés en sacrifiant hélas la prochaine horaire de paresse .

7) Une fois un projet complété, sélectionner le suivant et répéter le processus.

Je donne de nombreuses astuces sur la productivité dans cet article qui peuvent être fort utile pour mieux apprécier les moments de grandes paresse en sachant que nos projets avance en parallèle. Je pars du principe que les petites activités qui peuvent paraître futiles et synonymes de « paresse » nous apportent autant de plaisir que la sensation de projets accomplis. L'essentiel étant de **trouver le bon équilibre entre les deux.**

Vous pouvez visiter le blog de Johann en [cliquant ici.](#)



# Métier



# Notre Expert



## Présentation de Nicolas Pène



Auteur, blogueur et formateur, Nicolas Pène pratique et enseigne le développement personnel depuis de nombreuses années et est devenue aujourd'hui une référence dans le domaine.

### Ses spécialités

Réalisation d'objectifs, efficacité et Charisme !

Par ses articles, livres et formations Nicolas vous transmet les secrets pour enfin réaliser vos plus grands rêves.

<http://nicolaspene.fr>

# Carrière : soyez celui que vous rêvez d'être

Pour viser le poste, statut ou la carrière que vous souhaitez réellement vivre, il vous faudra prendre votre mal en patience afin de gravir une à une chacune des marches vous séparant de votre objectif.

Cependant, continuer à faire du bon travail tout en attendant patiemment votre future récompense est bien loin d'être suffisant pour obtenir un résultat. En effet, la patience seule n'est pas un gage de réussite ! Comme dans de nombreuses autres circonstances, il faut creuser plus loin que la simple surface des choses afin de trouver les éléments qui font la différence et qui, ici, vous permettront d'atteindre l'évolution ou le changement de carrière que vous souhaitez tant.

Découvrons donc, dès à présent, quel est le facteur qui vous permettra de faire une vraie différence et vous ouvrira les portes de votre carrière rêvée.



## Deviens qui tu es !

Que vos ambitions professionnelles se trouvent dépendantes d'une quelconque hiérarchie (en visant un poste de cadre supérieur) ou bien ne dépendent que de vous-même (je pense ici à une carrière d'entrepreneur), cela importe peu. Que la carrière rêvée, l'objectif visé soient bien différents du travail que vous occupez à l'heure actuelle, importe également peu. Je peux vous le garantir par mon expérience professionnelle des plus éclectiques.

Les clefs pour atteindre votre objectif rêvé se trouvent dans votre attitude et se résument trivialement sous cette forme : agissez dès-à-présent à la manière de celui/celle que vous rêvez d'être !

En d'autres termes, si vous souhaitez créer une entreprise, comportez-vous dès-à-présent comme un véritable chef d'entreprise. Vous rêvez de gérer une équipe, agissez tel un manager et commencez à prendre de la hauteur et intéressez-vous à d'autres services que le vôtre. Vous désirez changer de secteur d'activité et passer de l'informatique au développement durable, commencez dès-à-présent à orienter vos discussions et vos présentations dans le sens de cette discipline.

Bien trop souvent, nous attendons une forme de validation (embauche, approbation d'un supérieur, promotion...) avant de pouvoir adopter le comportement correspondant à notre nouveau statut pro. Or, comment pourrions-nous être crédible et obtenir cette validation si, dès-à-présent, nous n'affichons pas les qualités nécessaires à ce nouveau poste.

## L'attitude fait l'homme

Pour ne prendre que cet exemple : Comment un décideur pourrait-il penser qu'une personne puisse faire un bon manager si cette dernière ne démontre pas les qualités nécessaires pour ce poste ?

Concernant des changements de carrière ne demandant pas l'aval d'un quelconque supérieur (comme la création d'entreprise), le même concept s'applique même si les contraintes sont totalement différentes : comment arriver à créer une entreprise crédible et pérenne si, dès à présent, vous ne réfléchissez pas à la manière d'un entrepreneur ?

Tout est donc une question d'attitude mais aussi de courage. Changer votre manière d'agir pour viser une carrière plus ambitieuse vous obligera à prendre plus de risques.

Comme toute prise de risques, cela vous obligera à sortir de votre zone de confort, à vous heurter à de nouvelles difficultés et c'est justement par ce biais que vous pourrez acquérir de nouvelles aptitudes et relever votre niveau de compétences.

Vous l'aurez donc compris, si vous souhaitez donner un coup de fouet à votre carrière, si votre ambition vous porte vers d'autres horizons alors, arborez dès à présent l'attitude et le comportement de celui/celle que vous souhaitez devenir. Par ce simple (mais important) travail, vous gagnerez un temps précieux et surtout, vous commencerez à vous doter des bonnes armes pour atteindre votre objectif.

Vous pouvez visiter le blog de Nicolas [en cliquant ici](#).

# Notre Expert



## Présentation de Cédric Vimeux



Je gagne ma vie sur Internet depuis 2008.

À cette époque, quand je me suis lancé, je n'avais pas vraiment compris que je venais de trouver ma voie. Et je me doutais encore moins que mon amour pour l'écriture allait me permettre de vivre confortablement en travaillant chez moi, en toute liberté.

Et pour dire vrai, je n'ai jamais vraiment l'impression de travailler, puisque je fais uniquement des choses que j'aime et qui me passionnent.

Dans mon article, je vous montre comment j'utilise le Mind Mapping pour trouver des idées et écrire mes textes à une vitesse vertigineuse.

Vous pouvez me suivre sur mon blog :

[www.Virtuose-Marketing.com](http://www.Virtuose-Marketing.com)



# L'astuce géniale pour gagner de l'argent en créant des blogs, sans les monétiser

Vous savez comment créer des **blogs wordpress ?** Mais vous ne savez pas comment les monétiser ?

**Pas de souci.** Voici comment vous pouvez encaisser 500, 1000, 2000 ou même 5000 euros tous les mois en créant des blogs, sans les monétiser.

Et le tout, d'ici 30 jours !

Comment ? Grâce à une petite astuce à laquelle personne ne pense, et qui est pourtant ultra facile à faire... **si on sait créer un blog.**

Intéressé ? Continuez à lire...

BLOG

## Quelques pintes de bières...

Vous arrive-t-il d'aller boire quelques bières dans un bar? J'y suis allé il y a quelques jours. Dans un bar Rock dans lequel j'ai travaillé un mois il y a une dizaine d'années. Le patron, Fabrice, est aujourd'hui un excellent ami.

**Ça vous fait une belle jambe?** Attendez 2 secondes...

Nous avons parlé d'un sujet qui vous intéresse. Quel sujet? Et bien, je lui ai expliqué qu'il pouvait facilement doubler la fréquentation de son bar... en créant un blog :)

Vous en doutez? Pourtant, regardez :

Il lui suffirait de :



**Écrire régulièrement des articles** sur l'activité de son bar – photos du concert des Minettes Sucrées, l'anniversaire de Georges et pourquoi il a vomi sur le comptoir, Souvenirs de la soirée Ricard, etc.



**Mettre en place un formulaire d'inscription** à une newsletter et motiver ses clients à s'y inscrire



**Les tenir informés** des futures activités de son bar – Samedi, soirée Reggae; Happy Hours ce jeudi de 16h à 18h; Vendredi soirée Ricard, un acheté un gratuit, etc.

C'est nettement plus efficace que de coller des affiches dans les toilettes « Samedi, concert des Ch'talcooliks » en espérant que  
1/ On aille pisser 2/ On lève la tête pour voir l'affiche 3/ Qu'on s'en souvienne si on est à 4 grammes...

Fabrice m'a répondu : « Putain, c'est génial comme idée... **mais je ne sais pas faire de blog**, moi. C'est tout juste si j'arrive à faire une recherche sur Google ! »



Je peux vous dire un truc?

Les petits commerçants de votre ville sont dans le même cas que Fabrice

La plupart des petits commerçants dans votre ville sont dans le même cas que Fabrice :



**Ils travaillent toute la journée – et plus encore – pour faire tourner leur boutique**



**Ils font partie d'une génération qui ne connaît pas très bien internet, et qui l'utilise peu (faute de temps)**



**Ils ne savent pas créer de site ou de blog, et pourtant, ils aimeraient bien !**

La plupart des petits commerçants de votre ville sont des gens qui ont pris leur courage à deux mains pour se lancer. Pour ouvrir leur boutique.

Et pourtant, la majorité d'entre eux n'a aucune connaissance en marketing. Et encore moins en **marketing internet.**

Créer un blog? Ils ne savent pas le faire... **Mais vous, OUI !** Alors **voici ce que je vous propose :**

## Aidez les petits commerçants de votre ville

Dans votre ville, il y a probablement une dizaine de petits commerçants qui sauteraient de joie à l'idée **d'avoir un blog,** et d'entretenir une relation avec leurs clients via internet. C'est certain ! Vous pouvez leur offrir ce service. Et être rémunéré mensuellement pour la « maintenance » et l'optimisation du blog. Cela réclame en réalité très peu de travail. Sans compter que vous rendrez



service à de nombreux commerçants de votre ville, et à l'économie de votre région. Vous pouvez même leur donner des idées **d'opérations commerciales** pour se faire connaître et gonfler leurs fichiers clients.

Quelques exemples rapides :

**Au patron de bistrot :** Qu'il organise une grosse soirée « une bière achetée, une bière gratuite ». Pour bénéficier de cette offre, il faut s'inscrire à la newsletter et recevoir le « code secret ».

**Au propriétaire du Kebab :** « Tous les vendredis, venez déguster un nouveau kebab, recette nouvelle ». Un excellent plan pour tester des nouvelles recettes et avoir rapidement un retour client. Les meilleures recettes sont ensuite ajoutées à la carte.

**La boulangère :** Qu'elle crée un pain à l'effigie d'un Saint ou d'une Fête – un pain en forme de coeur pour la St Valentin, par exemple. Ou qu'elle mette en place une grosse opération qui fasse parler d'elle. Comme par exemple : vendre des Galettes des Rois dont UNE SEULE contient une fève en argent. Trouvez cette fève, et vous gagnez un I-Pad 2.

**Le patron du vidéoclub :** Qu'il fasse une opération spéciale jamais vue : 1 film loué, 4 gratuits ! Pour bénéficier de cette offre, il faut être inscrit à la newsletter et recevoir le « code secret ».

Bref, vous voyez, il n'y a rien de compliqué.

Les fichiers clients des commerçants grandiront au fil des semaines. Et il leur suffira ensuite d'envoyer un simple email à leurs listes pour les prévenir de telle ou telle opération et les voir arriver en nombre :)

Vous pouvez être payé 200, 300 ou 500 euros par mois, et par commerçants, pour créer leur blog et en faire la maintenance. Plus, peut-être.

Touchez-en un mot dès que vous irez chez un commerçant de votre ville. Vous verrez...

Vous pouvez visiter le blog de Cédric [en cliquant ici](#).



# Contribution et partage



# Notre Expert



## Présentation de Gregory



## Qui est Grégory Grand ?

Tombé dans la marmite du développement personnel à l'âge de 12 ans, il est aujourd'hui Formateur à l'École Française de PNL et Coach certifié. Il est l'auteur de la méthode MARCHEZ-ACTIVEZ : 15 minutes par jour pour briller et pulvériser tous vos objectifs qui

permet de retrouver rapidement confiance en soi.

## Sa mission de vie ?

Émerveiller les autres de leurs propres richesses.

Chaque semaine, Grégory partage sur son Blog Virtuose de la Vie les stratégies dont vous avez besoin pour enrichir votre vie émotionnelle, professionnelle, financière, sociale ou amoureuse.



# Savez-vous que les secrets pour s'enrichir sont dans la Nature ?

Une histoire de Coudoux

Vous avez découvert il y a peu la façon dont vos résolutions pour 2012 doivent être formulées si vous souhaitez les tenir.

Mais votre liste de résolutions contient-elle la plus importante pour votre réussite ?

Il serait dommage que ça ne soit pas le cas. Car cette résolution fait partie intégrante du Succès.

Cette résolution, c'est le PARTAGE. L'avez-vous bien inscrit sur votre liste ?

Avez-vous pris la résolution de partager toujours plus ?

Voici pourquoi vous devriez.

Le partage est une des plus belles choses qui soit, et aussi l'une des plus faciles à faire !

N'est-il pas génial de pouvoir partager un bout de pain, un café, un bon livre, un peu de votre argent ? Cela vous apporte souvent plus de plaisir que celui qui reçoit.

Et c'est aussi le premier secret pour devenir riche.

Avant de vous expliquer pourquoi, voici une petite histoire qui illustre combien le partage est déjà bien présent dans la Nature. Et combien il est absolument nécessaire.

## Les arbres savent partager

Il existe une sorte de variété d'antilope, vivant dans la savane, qu'on appelle les Coudoux.

Ces coudoux mangent essentiellement des feuilles d'acacias. Pour ces arbres, les coudoux sont donc leurs prédateurs.

Après avoir retrouvés morts plusieurs Coudoux dans un enclos sans que l'on sache très bien pourquoi, certaines expériences ont été menées.

En examinant de plus près les acacias, les chercheurs se sont aperçus que lorsque leurs prédateurs s'approchaient et commençaient à manger leurs feuilles, l'acacias se mettait à « stresser » en sécrétant un tanin. Ce tanin est si puissant qu'il est mortel pour les coudoux.

Formidable mécanisme de défense non ? Et formidable intelligence de la Nature mettant en place des stratégies de survie.

Mais vous n'avez pas encore entendu le plus extraordinaire.

En observant les acacias se trouvant dans les alentours, les scientifiques ont aussi compris que les arbres communiquaient entre eux.

Vous avez bien lu. Les arbres ne gardent pas pour eux ce qu'il leur arrive : ils se parlent véritablement et partagent l'information de l'attaque.



Lorsqu'un acacia est attaqué, il transmet le message de l'attaque à ses copains arbres. Comment est-il possible de le savoir ?

Et bien les expérimentateurs se sont aperçus que les acacias se trouvant dans les environs de celui attaqué se mettaient immédiatement à fabriquer aussi ce tanin toxique, même s'ils n'ont pas été eux-mêmes directement « agressés » par leur prédateur.

En d'autres termes, les scientifiques, en stressant un acacia, provoquaient des montées de tanin sur tous les acacias du périmètre.

Quel lien peut-on faire avec notre vie de tous les jours ?

**Partager et donner,  
c'est enrichir les autres en s'enrichissant soi !**

Partager et donner ça n'est pas perdre ce qu'on partage ou ce qu'on donne, c'est le dédoubler.

Beaucoup de gens gardent pour eux les connaissances ou les informations qu'ils ont.

Mais lorsque quelqu'un ne dévoile pas tout ce qu'il sait, c'est qu'il est dévalorisé. Il vit dans la peur de « se vider », de perdre sa « suprématie » par rapport à celui qui ne sait pas.

Il ne comprend pas que donner à l'autre ne lui fait pas perdre ce qu'il a et ce qu'il sait.

Au contraire, il devient plus riche puisqu'il a donné l'information et il l'a encore.

C'est ce qu'on appelle le modèle gagnant-gagnant très en vogue chez les blogueurs par exemple, où les autres blogueurs ne sont pas des concurrents, mais des partenaires.

## Partager permet de devenir riche

T. Arv Eker explique, dans son séminaire « Millionnaire Mind Intensive » et dans son livre « Les Secrets d'un esprit Millionnaire » que le Don est absolument essentiel à votre enrichissement.

Et tous les grands gourous Américains du Succès et de l'enrichissement ne font que le répéter : vous devez donner et partager (que ce soit de l'argent ou de l'information) pour réussir. Pourquoi ?

Pour deux raisons essentielles :

- 1- En partageant, vous effectuez la première étape indispensable pour vous enrichir : vous semez. Vous semez les graines dont vous récolterez les fruits le moment venu. Sans graine, pas de fruit. Sans partage, pas de récolte.
- 2- En donnant, vous envoyez à votre cerveau l'information que vous avez plus qu'assez. Même si matériellement vous n'avez pas (encore !) atteint vos espérances, votre cerveau reçoit un message d'abondance. Abondance car même peu, c'est déjà assez pour donner.

Ainsi, même si vos rentrées d'argent sont faibles, le fait d'en donner 10% est un moyen pour imprégner l'idée d'opulence dans votre subconscient.

Et en cultivant ce sentiment, vous demandez à votre cerveau de se focaliser sur la partie pleine du verre. Sur tout ce que vous avez déjà.

Vous pouvez visiter le blog de Grégory [en cliquant ici](#).

# Notre Expert



## Présentation de Pascal Colombani



Pascal Colombani est un passionné de communication, d'audio-visuel et de développement personnel.

Ancien Journaliste d'investigation, il est l'auteur de plusieurs livres et a participé à de nombreux journaux, plateaux de TV et radios (Le Figaro, le Journal du Dimanche, France 2, LCI, FR3, France Inter, France Info, Europe 1, RMC, Sud Radio, ...)

Il est aussi coach de dirigeants, politiques et artistes depuis plus de 20 ans. En 2002, à la suite d'un grave accident, il découvre la puissance insoupçonnée du mental humain et publie avec P. de Clermont le livre « Mentalisme, ces pouvoirs que nous avons tous ».

Il décide alors de se consacrer pleinement à améliorer la vie de son prochain, tant par le coaching que par le spectacle ( il est également auteur-compositeur-interprète ) l'écriture et les actions caritatives.

En 2011, il découvre le blogging et constate que les blogueurs sont souvent isolés, devant faire face à des compétences multiples au delà de leurs passions et spécialités respectives. En septembre 2012, il crée Booster-TV.com, dans le but de fédérer les blogueurs et de les aider à réaliser leur rêve : vivre de leur blog.

C'est ainsi que naît l'émission « Boostez votre blog », puis le « Booster Gala ».

<http://booster-tv.com/>

# La générosité

Pour en finir après cette longue lecture, vous pouvez conclure sur une petite touche de repos avec la vidéo de Pascal Colombani au Maroc sur l'un des fondement d'une vie pleine d'abondance.



Si la vidéo ne se lance pas depuis le pdf, vous pouvez la suivre directement sur Youtube depuis ce lien : [cliquez ici pour voir la vidéo](#)

Vous pouvez visiter le blog de Pascal en [cliquant ici](#).

# Merci

Encore merci à tous les participants qui ont permis la création de ce livre :

Michel Poulaert, Gregory, Jean-philippe Touzeau, Charles, Lin, Michael Ferrari, Mohamed Mouras, Clément, Johann Yang-Ting, Nicolas Pene, Cédric Vimeux, Grégory Grand, Pascal Colombani ...

Je vous souhaite à tous le meilleur !

Guillaume

**Sur une idée original de :**

Guillaume Leroy [www.dopeurdevie.com](http://www.dopeurdevie.com)

**Coordination et mise en page de :**

Tarik Hannane : [www.tarik-hannane.fr](http://www.tarik-hannane.fr)

# Partagez

Vous avez apprécié le livre ?

Partagez le sur les réseaux sociaux en cliquant sur les bouton ci-dessous :Et partagez...

