

ÊTRE SA RÉUSSITE

UN DÉFI À RELEVER



Michel Grégoire - Éditions les Mots

Être sa Réussite

Un Défi à Relever

Vous est-il arrivé de vous sentir seul face à des défis, des problèmes, des décisions à surmonter, au point d'avoir peur de ne pouvoir vous en sortir ?

Je vous comprends je suis passé par là !

Être sa Réussite, c'est se relever d'un échec aussi pénible soit-il.

Michel Grégoire

Licence ©

Cet ouvrage est protégé par des droits d'auteur.

Il vous est interdit d'offrir cet ouvrage, de le vendre et de le modifier de quelque façon que ce soit sans mon autorisation. info@michelgregoire.com

© Michel Grégoire /vision Marketing Internet inc / Éditions les Mots

® ISBN : 978-2-922458-20-6

ÉDITIONS
les Mots

Michel Grégoire, Auteur, Éditeur
Sherbrooke, Québec, Canada, 001-819-791-0725
auteur@michelgregoire.com

[Rejoignez-nous sur Facebook](#)



Table des matières

Licence ©	3
Table des matières	4
C'est quoi Être sa Réussite ?	5
Michel Grégoire.....	6
Introduction	8
Réussir	10
Un voyage, pas une destination	11
Ce qui nous empêche de réussir	13
De la résilience a la joie de vivre	14
Le manque de confiance en soi.....	15
Arbre à souhait.....	18
La peur	20
Les croyances limitatives	24
Vieillir en beauté et en Sagesse	26
Le plus grand Secret.....	28
IL FAUT SAVOIR DEMANDER.	29
Comment demander ?	31
Étapes à suivre	34
Les incontournables.....	42
Le Mémorandum de Og Mandino.....	43
5 lois du Bonheur et de la Réussite.....	44
Je sais par Jean Gabin	45
Le jour où je me suis aimé pour de vrai.....	47
Être Auteur vous intéresse ?	51

C'est quoi Être sa Réussite ?

Être sa Réussite, c'est une prise de connaissance de son vécu, de son potentiel, de ses expériences et de ses valeurs.

Réussir un examen, réussir un mariage, réussir un entretien d'embauche, réussir sa vie sociale... réussir... réussir... réussir... nous voulons tous réussir.

Réussir, ce mot coule dans notre sang et nourrit nos ambitions les plus folles.

Nous voulons réussir.

Hélas, la vie n'est pas toujours facile.

Tant que nous sommes sur cette terre, nous connaissons encore et encore toutes sortes de problèmes, de difficultés, d'échecs.

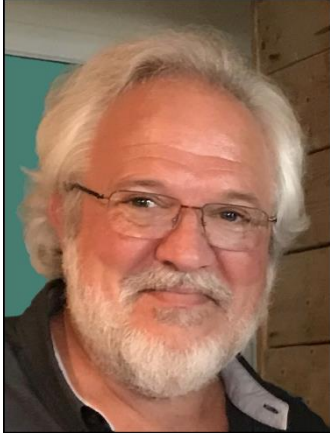
Parfois, nous passons par des moments noirs sans la moindre lueur d'espoir. Et nous nous disons : je n'y arriverai pas, non je ne réussirai pas.

La réussite n'est rien d'autre que la manière dont nous affrontons nos difficultés.

Ce qui peut définir si nous avons réussi ou pas, ce n'est pas la grandeur de nos problèmes mais la manière dont nous leur faisons face.

Nous sommes et serons notre propre réussite. Et notre réussite dépend de notre façon d'affronter les difficultés auxquelles nous faisons face.

Voilà le défi d'Être sa Réussite.



Michel Grégoire

Au long de mon parcours, j'ai connu la réussite professionnelle, sociale et ce que c'est que d'être dans l'abondance.

Mais un jour, tout a chamboulé, ma vie est devenue un enfer. J'ai connu des revers financiers, problèmes de santé, paralysie et la perte de tout ce que j'avais, tout, même mon amour-propre.

J'ai aussi côtoyé le désespoir, la solitude, et surtout la honte. Ce n'est que 20 ans plus tard que j'ai décidé de passer à l'action et de partager mon vécu.

Qui suis-je ?

Nous vivons une époque de scepticisme, de doute et il est important de savoir à qui nous avons affaire.

Déjà à l'âge de la retraite, j'habite à Sherbrooke, au Québec, une province à l'est du Canada et tout près de la frontière américaine.

Dès 1974, j'œuvre comme photographe de presse et c'est en 1981 que j'ouvre à Sherbrooke le Studio Photo SM. En 1992, à la suite d'un accident majeur je commence à utiliser les multiples possibilités de l'informatique : Graphisme et Photo numérique.

L'Édition s'est imposée en 1996 à la suite d'une récurrence de mes problèmes de dos. Au fil des ans, pour rester actif malgré mes problèmes de santé, j'ai plongé dans Internet.

J'ai suivi de nombreuses formations qui me permettent de me définir comme Éditeur, Consultant Web Marketing.

La grande partie de mon travail consiste à conseiller mes clients sur des outils adaptés pour la vente et leur marketing Internet.

Je vous écris cela pour vous démontrer que je suis apte à vous conseiller sur les éléments clé pour générer des revenus sur internet.

La vie que je mène m'est possible grâce à l'internet et vous avez, vous aussi, la possibilité de devenir autonome en devenant web-travailleur, à temps plein ou partiel.

Ceux qui me connaissent savent que je suis un optimiste sans faille et je crois que le meilleur est toujours à venir. Il ne faut jamais lâcher mais croire que nous avons tous un rôle à jouer et à partager.



Michel Grégoire



Introduction

La chute n'est pas un échec.

L'échec c'est de rester là où on est tombé sans se relever.

À différentes reprises au long de notre vie, il va nous arriver de tomber. Les chutes sont inévitables et elles font partie de la vie.

Vous savez, cette dualité qui crée l'équilibre de notre existence : le noir et le blanc, les hauts et les bas, le bonheur et le malheur, le succès et l'échec, la naissance et la mort...la liste est longue.

Ce qui caractérise la vie, c'est l'ensemble des expériences par lesquelles une personne est passée et qui a forgé ce qu'elle est devenue.

Ce qui fait qui nous sommes c'est la façon dont nous affrontons les difficultés. Non seulement les difficultés mais aussi les gros problèmes et les petits tracés de la vie quotidienne. Chacun de nous a sa propre vision de ce qu'est la vie et naturellement, nous agissons par rapport à cette vision. Mais il y a une vérité que nous devons comprendre.

La vie est un enchaînement d'épreuves, de tests et d'apprentissages. À tout moment, nous devons prendre une décision et cette décision risque d'influencer notre vécu. Tôt ou tard, nous serons amenés à répondre de nos actes et assumer nos décisions, assumer nos choix et ce, quels qu'ils soient.

La vie est un test.

Ne sommes-nous pas des « apprentis-sages » en apprentissage ?

Alors prenez une décision. Prenez la décision de vous relever et d'accepter de voir de nouveaux horizons. Parce qu'au-delà de la tempête, vous pourrez retrouver la paix, vous réaliserez que toutes les ressources sont en vous-même.

Cet ebook a été élaboré pour vous aider à percevoir ce qu'est « Être sa Réussite ». À un moment précis de votre vie, vous avez peut-être connu des revers, vous avez peut-être connu le désespoir, l'amertume, la honte...

Être sa Réussite en collaborations avec les [Éditions Être Auteur](#) aimerait que vous partagiez votre histoire, vous parcourt et votre réussite.

Bonne lecture !

Un cadeau précieux.

Ta vie est une histoire.

Écris et partage la.



Michel Grégoire - Éditions les Mots

Réussir

S'il y a quelque chose qui rend les gens heureux, c'est de savoir qu'ils réussissent ce qu'ils entreprennent. Mais la définition de ce mot s'avère quand même un peu plus compliquée dans la mesure où chacun a sa propre conception de la réussite.

L'on ne peut pas toujours mesurer jusqu'où on peut dire que telle ou telle personne a réussi. Ainsi, une personne peut avoir réussi brillamment à l'école mais elle a des difficultés à s'épanouir au niveau social. Un autre exemple : un homme peut avoir toutes les richesses du monde mais il n'a jamais réussi à aborder une seule femme de toute sa vie.

La vérité c'est que nous avons souvent tendance à « stéréotyper » la réussite. Elle pourrait se définir : être marié, avoir des enfants, une maison avec un grand jardin, une voiture, une entreprise, des voyages fréquents etc... Pourquoi pas ?

Il n'y a pas de mal à vivre dans l'abondance. Mais cela n'est pas forcément : réussir. Ce qui est aussi malheureux, c'est que pour de nombreuses personnes, il s'agit d'une sorte de fierté, d'autoglorification pour montrer aux autres qu'elles ont réussi là où d'autres ont échoué.

À notre époque, nous avons tendance à courir vers le matériel et l'apparence, signes extérieurs de richesse et de réussite. On tend ainsi vers des compétitions infinies où il n'y a que des gagnants et des perdants.

Et si nous voyions la réussite sous un autre angle ?

Un voyage, pas une destination

La Réussite, ce n'est pas une destination mais un voyage peuplé d'apprentissages.

À chaque moment de notre vie, nous vivons tous des moments de réussite. En effet, nous pensons que c'est seulement lorsque nous atteignons des objectifs grandioses que nous vivons nos réussites. Cependant, chaque jour est un défi et à un moment de notre journée, nous ressentons ce sentiment de victoire et cela, non pas pour quelque chose de si spécifique mais pour un pas vers le progrès. C'est ce sentiment de progrès qui nous permet d'apprécier chaque réussite.

Réussir n'est pas une destination mais ces moments où nous ressentons que nous progressons par rapport à un objectif que l'on s'est fixé. La réussite ne doit pas être une fin en soi. C'est plutôt l'appréciation du chemin qui nous conduit vers un but, vers notre objectif.

La réussite c'est apprendre à trouver son bonheur dans les choses simples de la vie.

Car la vie est une succession de petites choses qui se passent tout au long de notre quotidien.

« N'attendez pas que tout soit parfait pour vivre à fond car la vie est un privilège, un prêt et non un acquis ».

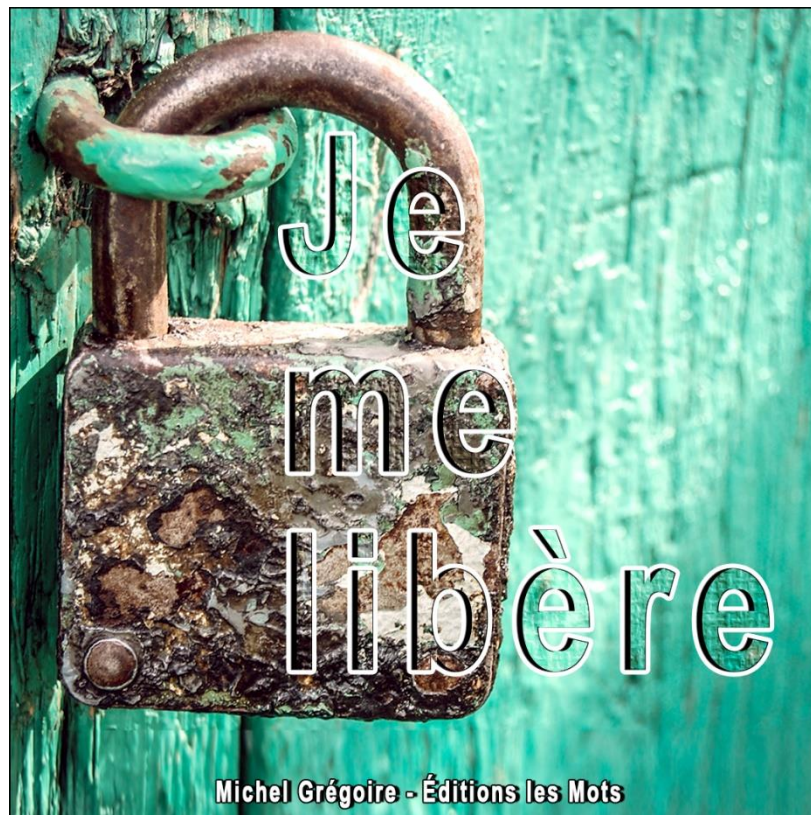
Vivre le moment présent en ayant pleinement conscience de ce que nous avons : l'air que nous respirons, une famille, les amis...c'est cela le bonheur, c'est cela la réussite. Réussir c'est prendre conscience de qui nous sommes, de ce que nous avons, de ce que nous vivons en ce moment précis.

La réussite, c'est être en accord avec ses valeurs.

La réussite doit être considérée par rapport à soi-même et non par rapport aux autres. Nous devons avoir des principes unificateurs, des valeurs auxquelles nous croyons et qui doivent dicter notre comportement. Il s'agit ainsi de se connaître d'abord, connaître ses atouts et ses limites. Ensuite il faut essayer de progresser pour finalement se surpasser. C'est aussi mettre ses talents au service des autres, être généreux. Le bonheur se trouve dans l'action et non pas dans la possession.

Ce n'est pas à faire des choses parfaites que l'on devient une meilleure personne. On devient une meilleure version de la personne que nous étions hier en faisant jour après jour, heure après heure et à chaque instant, des petits gestes vers notre objectif de vie.

Cet objectif est d'Être Heureux.



Ce qui nous empêche de réussir

« Il n'y a pas de plus grande joie pour l'homme que d'avoir un sentiment de progrès »

Cela est valable pour tous. Qui que nous soyons, hommes ou femmes, le progrès rend heureux et ce aussi petit soit-il. L'homme aime sentir qu'il a progressé par rapport à un objectif. Cependant, tout n'est pas toujours facile et nous pouvons échouer plusieurs fois avant de connaître le moindre petit progrès. Ce qui est certain c'est que le premier ennemi de notre réussite est nous-même.

Voici quelques exemples, éléments et circonstances, qui nous empêchent de réussir.

Les pensées négatives

Savez-vous qu'une seule pensée peut changer votre vie ?

S'il y a une chose qui peut contrôler l'humeur, les habitudes et les actions d'un homme ou d'une femme ce sont ses pensées. Les pensées, qu'elles soient positives ou négatives, sont le plus souvent inconscientes. Cela veut dire qu'on ne peut pas choisir quelles pensées allons-nous avoir à un instant précis. Ce que nous pouvons faire en revanche, c'est de s'entraîner pour que nos pensées ne restent pas trop longtemps dans la négativité, d'apprendre à cultiver des pensées positives quoi qu'il advienne.

Je vous propose une métaphore « l'arbre à souhait », elle va vous aider à comprendre ce concept.

De la résilience a la joie de vivre

Vous arrive-t-il de faire face à des situations majeures pour lesquelles vous n'avez personne à qui vous confier parce que vous avez honte d'en parler ?

Je vous comprends je suis passé par là et j'ai cherché des solutions à mes peurs, des oreilles attentives à mes doléances et malheureusement les solutions étaient rares voire inexistantes.



Le manque de confiance en soi

Comment y remédier ?

Le manque de **confiance en soi** est un mal répandu qui atteint le tréfonds de l'être humain lorsque celui-ci n'est pas sûr de ce qu'il est, ni de ce qu'il fait.

Le manque de **confiance en soi** est un mal, qui hélas, touche toutes les catégories de personnes, particuliers ou professionnels et qui entrave souvent la réussite

C'est un fait incontournable : Sans la **confiance en soi**, il n'est pas possible d'entreprendre quoi que ce soit. Qu'il s'agit de l'essence de la motivation humaine et mieux encore, de son action. Penchons-nous vers le sujet, car il mérite d'être décortiqué et vous méritez de trouver UNE solution une bonne fois pour toute.

D'où vient le manque de confiance en soi ?

Manquer de **confiance en soi** est un mal bien bien connu et la vérité est que ce fléau n'échappe à personne. Parfois, il s'agit même d'une seconde nature pour certains. Cependant, le premier pas vers la guérison est de connaître de manière précise la véritable origine de ce grand défaut. Ce problème peut provenir de plusieurs sources :

Notre éducation

Que nous le voulions ou non, elle influe d'une manière ou d'une autre sur la confiance que nous avons de nous-même. Cela concerne surtout les personnes qui ont été élevées par des parents très soucieux ou trop prudents et qui n'arrêtaient pas de dire « fais attention ». Ces interdictions, souvent répétées dès l'enfance sont devenues des obstacles pour l'avancement de soi.

Se comparer à d'autres

Le problème est que l'on ne peut pas s'empêcher de le faire. C'est ancré dans notre nature humaine. Nous sommes tellement obsédés par le « je devrais être/faire comme... » que nous y perdons même notre vraie identité. Si nous n'y arrivons pas, c'est l'échec total et nous perdons confiance. Or, avoir confiance en soi requiert principalement la connaissance de soi, de ses valeurs, de ses aspirations, qui nous aide à savoir ce que l'on veut vraiment et à avoir foi en ce que nous faisons.

Le fonctionnement de nos pensées

Les psychologues appellent cela la « réactance ». Il s'agit du fait que plus, on s'efforce de ne pas croire à quelque chose, plus on y croit. Nos pensées ont toujours tendance à se pencher vers le contraire de ce à quoi on devrait penser. Ainsi, plus on se dit qu'on pourra y arriver, plus nos pensées nous forcent à croire le contraire.

Que faire

La question qui se pose : N'y a-t-il pas de solution pour ce mal ?

La réponse est : NON.

Tout est possible à partir du moment où vous décidez d'agir pour éradiquer votre mal-être une bonne fois pour toute. Ce dont vous avez besoin c'est du temps.

Voici quelques alternatives pour vous aider :

La connaissance de soi et la reconstruction de ses Valeurs :

Comme nous l'avons dit plus haut, le premier pas vers la guérison est d'apprendre à se connaître. Établissez une liste de qui vous êtes, de ce que vous voulez. Accouchez sur papier vos objectifs à court, moyen et long terme. Cela vous permettra d'avoir un aperçu de qui vous êtes. Mais avant, établissez vos « principes unificateurs » c'est-à-dire « vos valeurs », vos propres règles et disciplines, votre propre croyance. Qu'importe ce que vos parents vous ont enseignés quand vous étiez petit, détachez-vous de tout cela. C'est vous qui détenez le renne maintenant, reconstruisez votre vie.

Se faire accompagner

De nombreux psychologues ou psychothérapeutes ont fait des études, des recherches et établi des thérapies afin de nous aider à nous en sortir. Prendre conscience que nous avons besoin d'aide est déjà un grand pas vers la guérison. Parmi ces thérapies, on peut citer : La Gestalt Thérapie, les Thérapies Cognitives, Comportementales et la Thérapie Systemique.

Évaluez chaque action que vous faites :

Chaque action est importante, aussi infime soit-elle.

Commencez petit à petit. Ce sont les petites actions quotidiennes qui bâtissent notre réussite.

Pensez à une petite action, osez l'accomplir, évaluez vos résultats et célébrez-les.

Vous verrez, votre confiance en vous-même se retrouvera solide au fur et à mesure du temps.



Arbre à souhait

Il était un jour, un vieil homme qui découvrit un arbre à souhait.

« Ayant marché pendant longtemps, je suis à bout de souffle et je cherche un endroit pour me reposer.

Je trouve un arbre au feuillage dense qui me donne l'ombrage et la fraîcheur dont j'ai besoin. Je décide de m'y assoir. Mais je ne sais pas encore que cet arbre avait un pouvoir magique, celui de réaliser tout ce dont on souhaite.

Fatigué, je rêve d'être sur un lit bien confortable. Dès que cette pensée me traverse l'esprit, un lit se retrouve juste devant mes yeux ébahis. Comme une pensée en entraîne une autre, je me dis que je me sentirais très heureux si mes jambes recevaient un massage fait par les douces mains d'une belle femme. Comme ça, elles seraient soulagées de leur engourdissement. Et le souhait se réalise sur le champ.

Alors que je me sens affamé, je pense à une nourriture des plus succulentes. Et hop, je me trouve aussitôt devant une table pleine d'aliments de toutes sortes et des boissons, dignes d'un roi. Je commence à manger copieusement et avec délectation. Rassasié, le vin et la fatigue pèsent sur moi.

Je sens que je commence à somnoler sur le lit en songeant avec contentement à tout ce qui vient de m'arriver. Voulant me reposer complètement, je me dis que je me sentirais mieux et en pleine forme après une sieste d'une heure ou deux, pourvu qu'aucun tigre ne rôde dans les parages pendant que je dorme. Juste à ce moment-là, un tigre apparaît et ...

»

Ne cherchez pas trop loin, cet arbre magique se trouve en chacun de nous. Comme dans l'histoire, l'arbre réalise tout ce que nous souhaitons et il ne fait pas la différence entre ce qui est positif ou négatif.

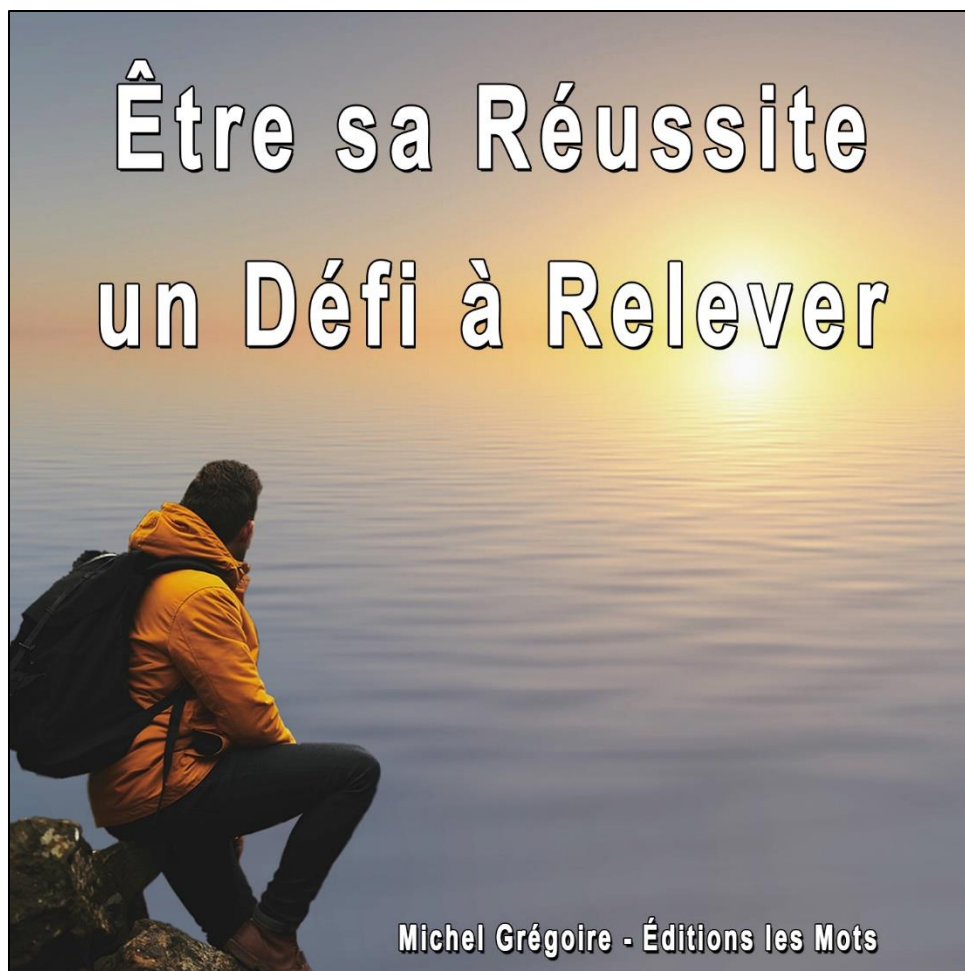
Ne laissez pas vos craintes paralyser la magie de votre arbre à souhait.

Il vous faut une volonté plus forte et plus puissante que l'espérance pour réaliser vos souhaits, bien que l'espérance soit un élément essentiel menant à l'action. C'est aussi la base de la motivation pour la détermination à réussir. La réalisation de vos souhaits demande une idée précise de ce que vous désirez réellement.

Savez-vous ce que vous voulez au plus profond de vous ? La plupart du temps, nous ne savons pas ce que nous désirons. Quand nous le savons, nos ambitions ne sont pas claires.

Lorsque vous êtes clair sur ce que vous désirez, demandez, tout simplement. Ne vous souciez pas de la manière selon laquelle ils se réaliseront ni de leur impossibilité selon la logique. Rien n'est impossible à l'arbre de vie.

Quoi qu'il advienne, ayez toujours des pensées positives !



La peur

La peur de l'inconnu, la peur d'un animal, la peur du noir, la peur d'échouer...il existe de multitude types de peur que nous aborderons tout au long de notre vie. Ce qu'il faut comprendre, c'est que la peur est un sentiment tout à fait normal. Du moins, pour certains types de peur.

Il existe en fait 2 sortes de peur : la peur normale et la peur anormale, également appelée la peur irraisonnée. C'est ce deuxième type de peur qui constitue le réel obstacle à la réussite. Il s'agit de la peur de quelque chose qui n'existe pas encore mais qui est déjà anticipée par l'esprit ou les pensées. Prenons quelques exemples : la peur du noir, la peur de la pauvreté, la peur d'échouer à un examen, la peur de parler en public. Ce qui est invalidant avec la peur c'est qu'elle nous fige à un point où nous n'arrivons plus à faire quoi que ce soit.

Il faut comprendre que la peur en soi n'est pas mauvaise et il est essentiel d'en connaître son origine car même si elle est irraisonnée, son origine peut être fondée.

Prenons l'exemple de la peur d'être rejeté

La vie en société se définit comme une liaison entre les Êtres humains, où le besoin d'appartenance à un groupe est vital. Être rejeté signifiait, au début des sociétés, un exil où le banni rejeté risquait de périr. De nos jours, l'exclusion se produit encore, que ce soit à l'école, au bureau, dans la famille ou dans son milieu social. La sensation éprouvée par ces rejets est souvent très lourde, il est donc compréhensible que la peur puisse s'installer. On peut néanmoins l'éviter et la combattre si on connaît sa raison d'être.

Les sources et les causes des sentiments de rejet

La peur d'être rejeté peut survenir à tout âge. Qu'il s'agisse de vivre des situations traumatisantes comme avoir des parents critiqueurs ou absents, l'intimidation à l'école ou par les frères et sœurs, déclenchent la peur du rejet. La peur constante d'être rejeté entraîne plusieurs problèmes. La sensation

d'être exclu est douloureuse et engendre la blessure interne. L'accumulation de ces blessures peut changer radicalement le caractère et la personnalité d'une personne.

Le rejet dans la société

Certains réagissent moins négativement face à une situation de rejet. Pour une personne sensible, chaque petite critique faite à son égard est considérée comme une exclusion. Pour se protéger, cette personne va ainsi modifier sa façon de parler, ses faits et gestes et son comportement. Elle laissera même de côté sa personnalité à force de vouloir bien faire ou plaire à tous.

Le rejet en amour

Une rupture amoureuse n'est jamais facile. Surtout si l'on n'est pas celui qui "casse". Pour certaines personnes, une rupture implique un vide et une solitude insupportables. Ce qui fait qu'elles n'oseront plus quitter son ou sa conjoint(e) et feront tout pour ne pas être quittées. Cela va causer parfois la soumission, la mauvaise estime de soi et le manque de confiance dans le couple.

Comment agir face à cette peur ?

Il est difficile d'assumer cette angoisse. La combattre l'est encore plus. Mais chaque problème a sa solution. Vous pouvez sortir de ce cauchemar si vous en avez la volonté.

D'abord, ne vous souciez pas trop des regards. Agissez et prenez la parole quand il le faut. Souvenez-vous de vos premières expériences qui paraissaient difficiles mais une fois prises ne l'étaient plus. Ne soyez pas extrémiste, analysez bien les remarques qui vous sont faites, ne les prenez pas trop à cœur. Utilisez-les pour vous améliorer. Évaluez vos qualités, prenez compte de ce que vous pouvez apporter de bien chez les autres et soyez-en fier. Initiez-vous dans des sports collectifs, cela vous apprendra à vous exprimer et à faire face aux petits problèmes de la vie.

En couple, en relation ou entre amis, soyez honnête. Montrez votre vraie personnalité, apprenez à écouter. Soyez attentif aux besoins des autres. Ne soyez pas dépendant car la dépendance entraîne la souffrance. Apprenez à demander.

Pour les parents dont les enfants sont victimes de harcèlement ou d'intimidation à l'école, prenez vos responsabilités car cela pourrait engendrer des problèmes de comportement jusqu'à l'âge adulte.

Les remords du passé

« Ce que vous étiez avant ne détermine pas votre destinée »

Notre passé fait partie de notre vie. Qui n'a jamais connu des moments d'échecs dans sa vie ? Cela peut être lié au domaine personnel, professionnel, social et même sentimental. Certaines personnes semblent plus touchées par la lourdeur du passé que d'autres. Ce qu'il faut comprendre c'est que la vie est une école et que nous sommes ici en apprentissage. Tout ce qui constitue votre passé, aussi dramatique soit-il, contribue à votre vie future que vous le vouliez ou non. Les remords sont un frein dangereux pour votre avancement. Pourquoi ? Parce qu'au lieu d'aller de l'avant, vous vous acharnez à ressasser encore et encore ce qui s'est passé. Ils vous traumatisent et vous paralysent. C'est un véritable obstacle à la réussite.

Les remords peuvent aussi provenir de mauvais choix. Au courant de notre vie, nous sommes amenés à prendre des décisions, on est appelé à faire des choix. Par contre, on ne peut pas connaître d'avance les éventuelles conséquences du choix qu'on vient de faire. On ne fait qu'anticiper les risques, peser le pour et le contre et sauter dans le vide. Hélas, il est tout à fait possible que ce choix ne soit pas le bon. Mais est-ce que cela veut dire que l'on a échoué ? Non, cela veut tout simplement dire qu'on n'a pas pris la bonne décision mais nous avons appris une leçon. Avoir des remords ou des regrets ne sert vraiment à rien, surtout si cela est prolongé. De plus, les

remords amplifient le ressentiment et conduisent à la dépression et au désespoir.

En fait, il est impossible de ne pas avoir quelque chose qu'on regrette de notre passé. Le danger c'est de rester dans les remords. La bonne attitude à prendre est d'en tirer des leçons. Le passé est le passé et la vie est constituée de hauts et de bas. Apprenez à tirer des leçons là où vous avez connu le chaos.

Vous ne pouvez pas tout contrôler.

Fuyez le perfectionnisme.

Acceptez simplement ce qui s'est passé, retenez la leçon et allez de l'avant.



Les croyances limitatives

Les croyances limitatives sont l'un des principaux obstacles à la réussite et au développement personnel. Elles sont les croyances que nous avons emmagasinées depuis notre petite enfance. Quand nous étions enfants, nous ne connaissions rien de la vie. Nos parents nous guidaient sur ce qu'il fallait faire et ce qu'il ne fallait pas faire.

Au cours de notre vie d'enfant et même quand nous étions un peu plus grands, nous avons souvent entendu des phrases d'interdiction comme : ne fait pas ceci ou cela sinon..., ou encore, fait attention...

Il n'y a rien de mal à entendre toutes ces phrases. Après tout, les parents ne font que leur devoir. Seulement, l'habitude de les avoir entendues trop souvent peut entraîner un comportement hésitant et même la peur d'être repris ou critiquer, une fois adulte.

Les croyances limitatives peuvent aussi prendre leur source des étiquettes qu'on avait l'habitude de nous mettre quand nous étions encore enfant. Ainsi, par exemple, de manière intentionnelle ou pas, un ami, un enseignant ou même un parent avait l'habitude de nous traiter d'idiot ou de dire « maudit cave » « non, tu n'y arriveras pas » « tu n'es qu'un incapable » « espèce d'imbécile ». Le fait de l'avoir entendu de nombreuses fois ou de l'avoir inconsciemment adopté peut emmener à le croire une fois adulte.

Ce genre de croyances est un frein à la réussite parce qu'il attaque l'être intérieur et laisse des séquelles même après des années.

Comment s'en débarrasser ?

Pour avancer dans la vie, il est primordial de prendre conscience que ce que l'on a pu dire de vous ne vous définit pas. Vous êtes un être exceptionnel qui dispose de potentiels extraordinaires à utiliser pour vous épanouir.

Vous êtes votre propre réussite

Vous en souvenez-vous ?

Vous avez déjà fait un bon bout de chemin. Ce qui compte à présent c'est comment vous vous voyez et non ces petites voix qui vous rappellent encore et encore ce que les autres ont pensé de vous.

Vous êtes l'auteur de votre vie, vous avez écrit cette histoire, votre histoire. Réfléchissez sur ce que vous voulez maintenant et agissez. Ne laissez pas le passé vous bloquer dans votre quête pour atteindre votre réussite.



Vieillir en beauté et en Sagesse

Voici un très beau texte de Félix Leclerc intitulé « vieillir en beauté et en sagesse... » que j'ai pensé partager.

Selon Félix, vieillir c'est un privilège qui n'est pas donné à tous.

« Ce n'est pas parce que je suis un vieux pommier que je donne de vieilles pommes. »

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur,
Sans remords, sans regret, sans regarder l'heure.
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,
Car à chaque âge se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps,
Le garder sain en dedans, beau en dehors.
Ne jamais abdiquer devant un effort.
L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce !
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.

Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.
Être fier d'avoir les cheveux blancs,
Car pour être heureux, on a encore le temps.
Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour,
Car où que l'on soit, à l'aube du jour,
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir,
Être content de soi en se couchant le soir.
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir !
Vieillir est un privilège refusé à beaucoup !



**Ne regrettez pas de vieillir,
c'est un privilège qui a une fin.**

Michel Grégoire - Éditions les Mots

Le plus grand Secret

Connaissez-vous le plus grand de tous les secrets ?

Naturellement cette question est trop vague pour y répondre simplement.

Le plus grand secret de la Vie ?

Le plus grand secret de la Réussite ?

Le plus grand secret u Succès ?

Le plus grand secret pour être aimé ?

Quel grand secret ?

Il existe un secret si puissant qu'il englobe toutes ces questions !

Je vais vous raconter une histoire que l'on m'a racontée. Cette histoire a surement fait plusieurs fois le tour de la terre. Et comme pour la plupart des histoires, nous écoutons sans écouter et nous oublions rapidement.

Voici l'une des mille et une histoires racontant le plus grand des secrets.

Dans une réunion de grands vendeurs, le grand mec, celui qui depuis 20 ans, fait plus de chiffre de commission que tout le monde et gagne plus que le patron.

Mec fait un exposé : « Et maintenant, je vais vous livrer le secret de mon succès. Je l'ai écrit sur une feuille et mis dans cette enveloppe. Mais ce succès se mérite. Je vais donc vendre cette enveloppe, qui contient, vous en avez ma parole, tous les secrets de ma réussite, non seulement dans la vente mais aussi dans la vie. »

Les enchères commencent, d'abord timidement... 5 \$, puis 10, puis 50, 100, 130, 150, 200, 600 et finalement, un des collègues remporte les enchères avec un peu plus de 1.000 \$.

L'heureux gagnant prend l'enveloppe. Il la garde précieusement, et le soir, dans sa chambre, il l'ouvre pour connaître enfin « Le Secret du Succès.

À votre avis, qu'y a-t-il sur cette feuille de papier ?

Réfléchissez-y un instant.

Notez mentalement ce qui vous vient à l'esprit, avant de lire la réponse.

Je vais vous révéler, ce qui était écrit sur cette feuille de papier et qui vaut, à mon avis, bien plus que 1.000 \$

Le gagnant de l'enchère déchire l'enveloppe, tire la feuille, la déplie, et il y a seulement ces quelques mots :

IL FAUT SAVOIR DEMANDER.

Surmontez la peur du rejet, car elle vous fait passer à côté de la réussite !

Tout le monde connaît la phrase : « Demandez et vous recevrez ».

Rappelez-vous lorsque vous étiez enfant, que faisiez-vous ?

Vous ne cessiez de demander non ?

Papa, achète-moi une glace ! Maman je veux ce jouet...Et cela jusqu'à ce que vous obteniez ce que vouliez. C'est ce que font tous les enfants, avec plus ou moins de succès, mais ils demandent et demandent encore. Pourquoi avons-nous perdu cette capacité à demander en tant qu'adulte.

Pourquoi ne pas demander ?

C'est très souvent la peur du rejet.

Si elle ou il me dit non !

Je n'ose pas lui demander.

Je ne veux pas l'importuner avec ça.

Ça va le gêner si je lui demande.

Et cette petite voix intérieure qui vous souffle votre « bonne conduite ».

Arrêtez de vous trouver des excuses et demandez ce que vous voulez !

Pensez-vous qu'un enfant se raconte toutes ces histoires avant de demander quelque chose ?

Non bien sûr !

Il ne doute pas un instant qu'il ne puisse pas obtenir ce qu'il désire. Et peu importe ce que c'est. Que ce soit pour une sucette ou pour que son père achète cette belle voiture de sport... il demande.

Ne pensez pas que cela ne se fait pas de demander.

Vous n'êtes pas seul sur cette planète et bon nombre de gens seront heureux de vous aider et de vous être utile. Encore faut-il leur demander.

Qu'est ce qui peut vous arriver si vous demander quelque chose ?

Que la personne refuse ?

Et c'est la fin du monde ?

Votre situation est-elle pire maintenant qu'avant que vous ayez demandé ? En réalité c'est la peur du rejet qui vous empêche de demander. Pourtant, lorsque l'on vous répond non, c'est la proposition que vous faites, la demande que vous formulée que l'on refuse, mais aucunement un rejet de votre propre personne.

Ne prenez jamais un non pour une humiliation personnelle. En cherchant à éviter le rejet à tout prix, vous passez à côté du succès !

Si vous voulez obtenir quelque chose il faut le demander.

Comment demander ?

Maintenant que nous avons vu pourquoi demander voyons comment.

Je vous propose sept pas à faire pour demander.

1. Soyez précis

Préparez votre demande.

Définissez ce que vous voulez vraiment obtenir.

Réfléchissez aux mots que vous allez employer.

Vous connaissez le poids des mots, choisissez-les avec le plus grand soin. N'ayez pas peur de vous faire aider par une personne que vous jugez plus compétent dans ce domaine

2. Soyez sûr de vous

Vous savez avec précision ce que vous voulez demander, faites-le avec certitude et confiance. Je ne vous dis pas d'être arrogant, mais d'utiliser « la persuasion ».

3. Soyez insistant

Ne lâchez pas prise trop vite. Si vous arrêtez de pêcher trop tôt, vous ne ferez pas une bonne pêche si le poisson a décidé de mordre en fin d'après-midi. N'abandonnez pas.

L'abandon ne doit pas être une option.

Exemple : Dans un entretien d'affaire, la vente commence lorsque le client dit non. Les meilleurs vendeurs savent que c'est après 5 à 6 non qu'ils obtiennent un oui.

Demandez tant que vous n'avez pas la réponse qui vous satisfait !

4. Soyez différent

Ne faites pas comme « monsieur tout le monde », sortez de la masse, soyez différent, attirez l'attention.

Imaginez que vous soyez en train et que vous aperceviez un troupeau de vache broutant dans un pâturage.

Cela ne va pas attirer votre attention ? non ?

Toutefois, si au milieu de ces vaches il y a une vache violette, cela change tout non ?

Soyez la vache violette ! Soyez différent.

5. Soyez authentique

Dites les choses comme elles sont.

Ne tournez pas autour du pot.

Demandez avec le cœur, soyez vrai.

Montrer ses faiblesses, ce n'est être faible.

6. Soyez connecté

Prenez l'Univers comme associé !

Mettez votre demande entre ses mains et il se passera dans votre vie des coïncidences qui vous permettront d'obtenir ce que vous souhaitez.

L'Univers répond exactement à votre demande.

Je le répète car cela est très important.

L'univers répond exactement à votre demande.

Mais attention l'Univers dit toujours OUI.

Donc lorsque vous faites une erreur et vous dites « je suis idiot », l'Univers dit... OUI.

Si vous dites « je suis fatigué » l'Univers dit... OUI

Si vous dites « Je n'ai pas d'argent pour...l'Univers dit... OUI

Attention aux mots que vous employez.

7. Soyez réceptif.

Vous devez être dans un sentiment de certitude et de gratitude lorsque vous formulez votre demande. Ne doutez pas une seule seconde que vous allez obtenir ce que vous demandez. Votre fréquence vibratoire doit se « coller » à la fréquence de ce que vous désirez pour l'attirer à vous.

Vous rencontrerez alors les bonnes personnes, vous entendrez « par hasard » la réponse que vous attendiez dans une conversation entre deux inconnus, comme cela m'est déjà arrivé, vous aurez la réponse sur un panneau d'affichage publicitaire.

Soyez ouvert et réceptif

En conclusion, la peur du rejet nous bloque et nous fait passer à côté du succès que nous méritons tous.

Je vous préconise de vous exercer à demander.

Commencer par des choses simples.

Demandez par exemple à l'Univers une place de parking lorsque vous tournez dans une ville pour vous garer en ayant la certitude que vous allez l'obtenir.

Ne doutez pas.

Le pouvoir de demander est sans limite.

Étapes à suivre

J'espère que vous appréciez votre lecture ?

Vous vous demandez peut-être quel est le chemin à emprunter afin de rendre ce concept « Être sa Réussite » « Être ma Réussite » possible ?

Voici les étapes que nous vous proposons afin que vous puissiez vous lancer dans cette merveilleuse aventure du cheminement vers la réussite, et aussi pour que vous puissiez prendre conscience du potentiel qui est en vous et qui vous mènera vers la réussite.

L'acceptation

Le remède le plus efficace à une vie de stress et de frustrations est de commencer par accepter sa vie. Pas juste ce qui fait notre affaire, non, mais sa vie entière. L'acceptation résout bien des choses. Ce qui n'est pas bien c'est le fait de fuir ses problèmes au lieu de les accepter et d'y faire face.

Les difficultés, tout comme les joies font partie de la vie. Qui n'a jamais connu des problèmes au cours de son existence ? Que ce soient de gros ou de petits problèmes, c'est l'attitude que nous adoptons qui compte le plus.

Il y a toujours 2 choix qui s'offrent à nous : **fuir** les problèmes ou les **affronter**. Or, chaque décision que nous prenons entraîne des conséquences bien précises.

Les personnes qui fuient les problèmes le font souvent parce qu'elles voient ceux-ci comme des montagnes infranchissables. Elles vivent dans un tunnel noir et voient la situation comme sans issue. Aucune lumière au bout du tunnel, aucun brin d'espoir et finalement elles pensent que ce n'est pas la peine de faire quelconque effort pour s'en sortir. Leur seule solution est la fuite et le refus de prendre la responsabilité de changer les choses.

La deuxième possibilité est de rassembler tout son courage et d'affronter, de faire front aux problèmes en question. C'est la bonne attitude à adopter. Au

lieu de voir les difficultés comme un labyrinthe sans fin, les personnes qui décident de les affronter les voient comme des défis à relever, et elles font face à ces défis en cherchant les solutions possibles. Ce qui est intéressant au fait de choisir cette voie, c'est que cela va vous permettre de développer des compétences et des habiletés particulières, par exemple, la maîtrise de ses émotions et la confiance en soi.

Comment développer notre capacité à accepter et à affronter les problèmes ?

Les problèmes croisent notre chemin pour des raisons bien précises. Des raisons que l'on ne connaît pas nécessairement et il n'existe pas de hasard. Tout concourt à l'harmonie de notre vie, de notre être et de l'univers. Lorsque les difficultés surviennent nous devons y faire face et non les fuir. Nous devons nous entraîner à les affronter et à les surmonter.

Accepter ce qui se passe

Accepter...Ce n'est pas facile étant donné qu'il est dans notre nature de ne pas accepter des choses que nous croyons illégitimes, illogiques, injustes ou inconcevables. Et pourtant, le premier pas pour affronter les problèmes est l'acceptation. De quoi parle-t-on exactement ? De laisser-aller les choses telles qu'elles sont, de ne pas répliquer, de lâcher-prise, de laisser couler tout simplement. Considérez que ces difficultés, ces échecs, ces déceptions font partie de la vie. Vous verrez, vous vous sentirez libre et aurez la force de les affronter en agissant avec un certain recul et avec détachement. Lâcher prise ne signifie pas capituler, non, mais affronter avec discernement.

Écouter les émotions et rester attentifs

Les émotions sont des indicateurs clairs de notre état intérieur et de la manière dont nous voyons les choses. Les refouler serait de nier ces indicateurs. Les émotions mal maîtrisées pourraient vous conduire à fuir les problèmes. Apprenez à les accueillir, à y être attentif. Analysez-les et le calme que cela vous procurera vous donnera la force de vaincre et d'atteindre vos objectifs.

Avoir confiance en soi quoi qu'il arrive

La confiance en soi s'entretient au fil de toute l'existence. Et justement, elle sera éprouvée au moment des difficultés. Il est important de savoir développer cette qualité. Elle vous soutiendra quand vous aurez à faire face au doute, elle est votre armure contre l'impossible.

Apprendre à s'aimer

Apprendre à s'aimer tel que nous sommes et non pour plaire aux autres.

Le véritable obstacle à notre succès est « nous-même », notre manque d'amour envers nous-même, notre manque d'estime de nous-même. En réalité, la source de tous nos maux vient de notre manque d'amour. Pour y remédier il faut apprendre à s'aimer.

Comment pouvons-nous avoir un regard bienveillant par rapport à nous-même si nous ne savons pas nous aimer ?

S'aimer soi-même est important parce que premièrement, cela veut dire que nous nous acceptons comme nous sommes.

Je suis unique.



Personne ne nous ressemble et nous disposons de talents et de potentiels qui sont nos ressources pour notre réussite. Les ingrédients pour notre succès, nous les avons déjà en nous-même.

S'aimer soi-même nous donne la paix. La paix de cesser de nous comparer aux autres, d'être bien dans sa peau. Vous connaissez votre potentiel, vos valeurs et vous savez que vous êtes capable de devenir ce que vous aimeriez être. Parfois, le souci réside aussi dans le fait qu'on veut tellement plaire aux autres qu'on oublie ce que nous sommes pour devenir ce que nous croyons que les autres aiment de nous.

L'amour de soi et l'estime de soi ne peuvent pas être séparés. L'amour de soi est l'essence de l'estime de soi. Et l'estime de soi motive l'homme à agir selon ses propres valeurs.

Cultiver l'amour de soi

Voici quelques approches pour vous aider à cultiver cet amour de soi :

Déterminez vos valeurs et respectez-les

L'estime de soi doit être mesurée grâce à des références, des valeurs que vous avez déterminées et que vous êtes prêt à respecter. On peut facilement perdre son estime de soi lorsqu'on fait quelque chose qui ne correspond pas à notre éthique et à nos valeurs.

Fuyez le perfectionnisme

Le perfectionnisme est un réel obstacle à l'estime de soi. Cette tendance fait que nous voulons toujours faire plus pour que ce que nous faisons soit parfait. Avoir la personne parfaite dans une relation, trouver le job parfait pour être heureux, attendre le moment parfait pour vivre mieux. Non, tout ne sera jamais parfait comme vous l'imaginez.

Abandonnez cette idée. Plus vous vous y accrochez, plus vous serez déçu et plus vous commencerez à être dégoûté de vous-même. Donnez votre maximum tous les jours et savourez les résultats. De même, arrêtez de croire que vous devriez être parfait dans tout ce que vous faites. L'essentiel est que

vous ayez commencé quelque chose, si cela n'a pas marché, trouvez un autre moyen et recommencez à nouveau.

Affirmez-vous

S'affirmer c'est oser être soi. Tout est en corrélation. Lorsqu'on s'aime assez pour avoir une bonne estime de soi-même, on arrive à s'affirmer, on arrive à être soi. C'est aussi une question d'authenticité : savoir être vrai envers les autres en connaissant ses besoins réels tout en étant attentif à ceux des autres.

Cessez de vous comparer

Il n'y a pas de poison plus puissant à l'avancement de soi que le fait de se comparer aux autres. Nous ne serons jamais ni mieux ni moins que celui auquel nous nous comparons. Vous êtes unique comme chacun est unique. Tous et chacun vivent et expérimentent ses propres expériences, son propre vécu, ses propres valeurs, ses propres convictions.

Ce qui est important c'est de savoir tirer des leçons de notre passé et de se bâtir une réelle confiance en soi. Tout nous a été donné : talents, potentiel, un corps, un cerveau et le libre arbitre pour que nous fassions chacun de notre vie une réussite, sa réussite. À nous de s'assurer que nous les utilisons à bon escient.

Les prises de conscience

La prise de conscience du vécu (les valeurs de son vécu, de son histoire)

L'expérience humaine est l'une des notions les plus intéressantes qu'on puisse étudier. On peut la définir comme l'ensemble des vécus, bons ou mauvais qui constituent la vie d'un homme ou d'une femme. Le chemin vers la réussite requiert la prise de conscience des expériences, les valeurs du vécu afin que l'on puisse être en mesure d'en tirer des leçons.

Nous avons tous un passé, une histoire. Nous jouons le rôle principal dans notre histoire. Chaque histoire est composée de nombreuses expériences qui, ensemble, finissent par construire notre vie. Tout part du vécu. Et

l'expérience est quelque chose d'immuable qu'on ne peut pas échanger avec autres choses. En fait, elle va même jusqu'à définir nos personnalités.

Il est alors essentiel de souligner les caractéristiques de l'expérience afin de bien prendre conscience de son importance.

L'expérience est unique

Chaque expérience est unique à chaque personne et elle n'est jamais standard. Elle ne peut être la même d'une personne à l'autre. Il faut faire attention à la notion de vécu. Notre passé, notre histoire ne doivent pas être les seuls qui comptent. Nous pouvons et nous devons aussi savoir apprendre des expériences des autres. La meilleure des écoles est le mimétisme qui signifie « apprendre en s'inspirant des autres ».

On peut toujours interpréter une expérience

Chacun réagit différemment à une même expérience. Puisque l'expérience est un apprentissage et que tout est interprétation, chaque résultat d'une expérience dépendra pour chacun de à son vécu.

Les vécus transforment les gens

On apprend mieux par nos expériences. Il n'y a qu'à voir les étudiants qui comprennent mieux en pratique que pendant les cours théoriques. Chaque expérience, aussi infime soit-elle, tend à transformer qui la vit.

Tout ce qui peut constituer le vécu et les expériences a comme vocation de transformer, de faire grandir, d'ouvrir les yeux et l'esprit vers de nouveaux horizons. C'est pourquoi, il faut prendre conscience de leurs valeurs.

Façonner ses pensées

L'art de façonner ses pensées pour envisager la réussite.

Les pensées positives sont une importante clé clé de la réussite. Vous voulez réussir ? Apprenez à contrôler vos pensées et à les utiliser justement mais apprenez aussi à maîtriser vos émotions car ce sont elles qui dictent vos actes.

Car une seule petite pensée négative pourra engendrer une émotion négative qui pourra à son tour entraîner un acte que vous pourrez regretter plus tard. Il faut ainsi apprendre à contrôler pensées et émotions pour pouvoir contrôler ses actes et...sa vie.

Comment cultiver des pensées positives ?

La première chose à faire est d'accepter notre tendance à être négatif. Cette acceptation est déjà un grand pas pour résoudre le problème de la négativité. Voici quelques conseils :

Pratiquez l'autosuggestion

Comme son nom l'indique, il s'agit de « se parler » à haute voix en se suggérant des choses positives, motivantes et qui améliorent notre vie.

Chaque matin, au réveil, par exemple, dites-vous en vous regardant dans le miroir que vous êtes un être exceptionnel avec le potentiel de vivre à fond sa vie. Dites-vous que vous êtes beau, que votre journée sera productive, agréable et pourquoi pas exceptionnelle en réalisant tel attente. Dites merci, merci d'avoir un logis, merci d'être en vie, merci de votre nuit qui va vous permettre de profiter de cette magnifique journée qui s'annonce. Et ainsi de suite....

Nourrissez vos pensées de positivité

Soyez positif, apprenez à voir le beau, dites merci, souriez, dites bonjour. Vous serez surpris des résultats. Entourez-vous aussi de personnes positives qui partagent votre vision, vos convictions, qui vous nourrissent intellectuellement et qui remplissent également leur vie de positivité.

Notez les bonnes choses qui vous sont arrivées

Prenez 15 minutes chaque soir avant de vous coucher pour vous remémorer les bons moments de votre journée et de préférence écrivez-les pour les jours où vous douterez. Vous verrez les bienfaits qu'une pensée et une vision positive peuvent faire en seulement une semaine de pratique.

Comment maîtriser ses émotions ?

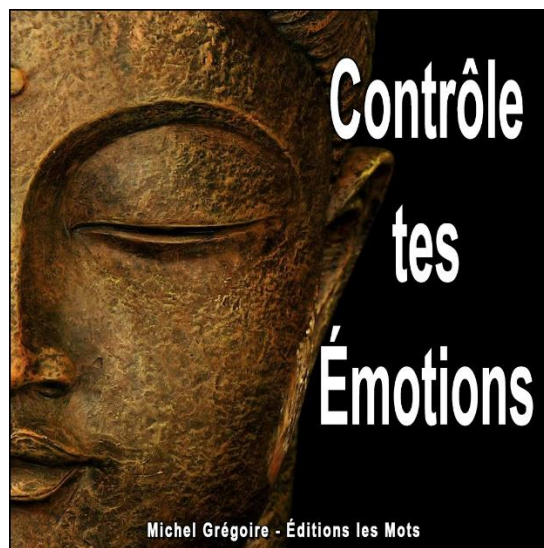
Les émotions sont l'expression des circonstances qui se succèdent dans notre vie. Quel que soit leur nature il faut les maîtriser, ainsi vous pourrez mieux vivre, apprécier et réussir ce que vous entreprendrez.

Ne refoulez pas ce que vous ressentez

Cet exercice est difficile mais il est bien de le faire. Plus vous cachez vos sentiments, plus vous en souffrirez. Et de toute façon, ils vont exploser au grand jour et feront plus de mal que de bien à votre entourage.

Pratiquez la relaxation

Cela vous aidera, vous verrez, à mieux maîtriser vos émotions. Lorsque vous prenez conscience qu'un état vous affecte, prenez immédiatement un moment de relaxation et vous constaterez que même de grosses émotions qui vous paraissaient incontrôlables deviennent presque anodines. Vous verrez que la prise de conscience qui en résulte change la perception de ce moment difficile et facilite la gestion de nos émotions.



Les incontournables

Les incontournables sont des baumes, des câlins, des cadeaux que la vie place sur notre chemin. Naturellement il faut savoir les écouter, les regarder, les sentir et même les palper pour en saisir tous les bienfaits qu'ils nous procurent.

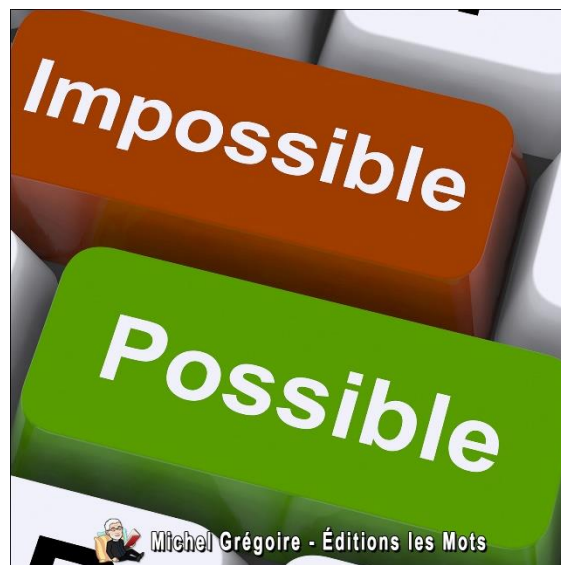
Maintenant que vous réalisez que vous avez tous les ingrédients pour réussir, passez à l'action. Utilisez toutes les ressources qui sont en vous et faites-vous confiance. Vous êtes unique, vous êtes capable et vous avez tous les ingrédients nécessaires pour réussir. Utilisez-les à bon escient, exploitez-les au maximum.

Voici 3 incontournables qui ont changé ma vie et celle de bien des gens qui cherchaient aussi des réponses à leurs maux.

Faites-vous un cadeau et même si vous connaissez déjà ces chefs-d'œuvre, écoutez-les à nouveau avec un cœur ouvert, sans critique, sans jugement, sans comparaison.

Laissez-vous bercer par ces mots qui soignent.

Écoutez-les, assimilez-les, ils changeront votre vie, croyez-moi.



Le Mémorandum de Og Mandino

Og Mandino nous partage les secrets à utiliser dans notre quête de la réussite.

Un message d'amour qui nous rappelle que nous sommes uniques.



Fichier des versions



Quiconque te demandera de faire un kilomètre avec lui... fais-en deux.

Le seul moyen assuré de réussir est de rendre un service meilleur et plus grand que celui qu'on attend de toi, quelle que soit ta tâche.

C'est là une habitude qu'ont prise tous les gens qui ont réussi depuis le début de tous les temps.

Causes et effets, moyens et fins, graines et fruits ne peuvent être séparés.

Jouis de ce jour aujourd'hui... et de demain, demain.

5 lois du Bonheur et de la Réussite

1. Compte tes bénédictions.
2. Proclame ta rareté.
3. Fais un kilomètre de plus.
4. Utilise avec sagesse ton pouvoir de choisir.
5. Fais tout ce que tu fais avec amour.



Je sais par Jean Gabin

La vie réserve bien des surprises. On ne sait jamais ce qui va se passer aujourd'hui, demain ou dans quelques années...

L'insouciance de la jeunesse, la force de l'adulte et finalement ...



Quand j'étais gosse, haut comme trois pommes
J'parlais bien fort pour être un homme
J'disais : je sais, je sais, je sais, je sais
C'était l'début, c'était l'printemps
Mais quand j'ai eu mes dix-huit ans
J'ai dit : je sais, ça y est, cette fois, je sais
Et aujourd'hui, les jours où je m'retourne
J'regarde la Terre où j'ai quand même fait les cent pas
Et je n'sais toujours pas comment elle tourne !

Vers vingt-cinq ans, j'savais tout : l'amour, les roses, la vie, les
sous, tiens oui l'amour ! J'en avais fait tout l'tour !

Mais heureusement, comme les copains, j'avais pas mangé tout
mon pain :

Au milieu de ma vie, j'ai encore appris.

C'que j'ai appris, ça tient en trois, quatre mots :

Le jour où quelqu'un vous aime, il fait très beau

J'peux pas mieux dire : il fait très beau !

C'est encore ce qui m'étonne dans la vie

Moi qui suis à l'automne de ma vie

On oublie tant de soirs de tristesse

Mais jamais un matin de tendresse !

Toute ma jeunesse, j'ai voulu dire "je sais"

Seulement, plus je cherchais, et puis moins j'savais.

Il y a soixante coups qui ont sonné à l'horloge

J'suis encore à ma fenêtre, je regarde, et j'm'interroge :

Maintenant je sais, je sais qu'on n'sait jamais !

La vie, l'amour, l'argent, les amis et les roses

On n'sait jamais le bruit ni la couleur des choses

C'est tout c'que j'sais !

Mais ça, j'le sais !

Le jour où je me suis aimé pour de vrai

Il n'y a rien de plus important que de s'aimer soi-même, sans prétention, sans vouloir à tout prix plaire aux autres... juste s'aimer.



Un texte inspirant souvent attribué à Charlie Chaplin, qu'il aurait lu à l'occasion de ses 70 ans.

Ce texte aurait été écrit par Kim McMillen.

Découvrez une suite de mots de sagesse qui portent à réfléchir sur le sens de la vie.

Lisez et Méditez sur chacune de ces phrases.

Laissez-vous imprégner pour que chacune de vos cellules s'harmonise et vibre sur la fréquence de l'amour de soi.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris qu'en toutes circonstances, j'étais à la bonne place, au bon moment.

Et alors, j'ai pu me relaxer.

Aujourd'hui je sais que cela s'appelle...

L'Estime de soi

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle n'étaient rien d'autre qu'un signal lorsque je vais à l'encontre de mes convictions.

Aujourd'hui je sais que cela s'appelle...

L'Authenticité

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue à ma croissance personnelle.

Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle...

La Maturité

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation ou une personne, dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que ni la personne ni moi-même ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment.

Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle...

Le Respect

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai commencé à me libérer de tout ce qui n'était pas salubre, personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie.

Au début, ma raison appelait cela de l'égoïsme.

Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle...

L'Amour propre

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire de grands plans, j'ai abandonné les mégaprojets du futur.

Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime quand cela me plaît et à mon rythme.

Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle...

La Simplicité

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de chercher à avoir toujours raison, et je me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé.

Aujourd'hui, j'ai découvert...

L'Humilité

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir.

Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe. Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois et cela s'appelle...

La Plénitude

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir.

Mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient une alliée très précieuse !

Tout ceci, c'est...

Le Savoir vivre

Nous ne devons pas avoir peur de nous confronter, car du chaos naissent les étoiles.

*La Réussite est un Diamant
qui brille dans l'ombre*



Michel Grégoire - Éditions les Mots

Devenir Auteur vous intéresse ?

**Auteurs, Écrivains, Romancier et Raconteurs
voici votre Boutique...**

<https://editions-etre-auteur.com/devenir-auteur/>



**Publier ses réalisations en format électronique
sans les ennuis de la technique ! Oui c'est possible...
Cliquez-ici pour en savoir plus.**



Je vous remercie de votre intérêt.

Que ce guide vous propulse
dans le monde virtuel d'Internet.



Michel Grégoire, Auteur, Éditeur

Sherbrooke, Québec, Canada, 001-819-791-0725

auteur@michelgregoire.com

[Rejoignez-nous sur Facebook](#)

