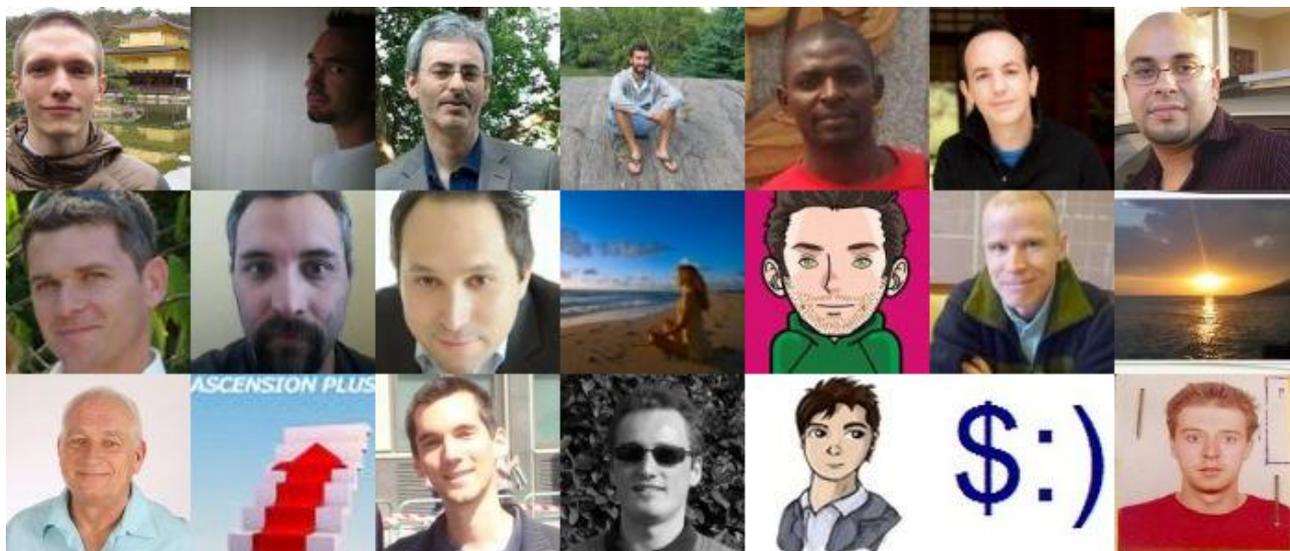


Une publication du blog [deviendra Grand](#)



21 blogueurs ont squatté mon blog !

Ils se sont mis en 4 pour vous offrir le meilleur d'eux-mêmes. Découvrez leurs idées en développement personnel, stress, méditation, productivité, entrepreneuriat, finances, ...



Sommaire

Sommaire.....	2
Introduction.....	3
La méditation au service du développement personnel.....	5
Découvrez comment vous pouvez grandir de plusieurs centimètres.....	8
Hacker le cerveau pour booster ses capacités.....	11
Protégez VOS rêves.....	18
Pourquoi vous devriez cesser de vous comparer aux autres.....	21
Entrepreneuriat : la traversée du désert... comment en sortir !.....	24
Comment Vaincre les 3 Peurs de l'Entrepreneur ?.....	27
Un budget pour atteindre ses rêves.....	30
16 astuces pour réagir vite et bien face au stress.....	33
Quelle est l'équation du succès ?.....	36
Comment vous détacher de votre ego grâce à la méditation ?.....	38
Le jour où j'ai été pris en flagrant délit de ... positivité !.....	40
Pourquoi vous n'irez jamais en vacances aux Seychelles.....	43
Découvrez-vous du temps libre, même en semaine !.....	47
Mieux communiquer en pratiquant le langage de l'autre.....	51
Pouvez-vous tout accepter ?.....	57
Dites non au stress de la rentrée.....	59
5 habitudes à adopter pour changer votre vie.....	62
Être un adulte ou un grand enfant ?.....	65
Produisez plus, consommez moins !.....	68
Bâtir un plan pour son indépendance financière	72
Conclusion.....	75

Introduction

Vous tenez entre vos mains numériques le résultat de l'évènement organisé cet été sur mon blog : le Blogsurfing 2012.

Blogsurfing 2012 ... Quel nom bizarre ...

Ce nom m'a été inspiré par le [couchsurfing](#), cette pratique qui consiste, pour un voyageur un peu aventurier, à squatter chez l'habitant le bout de banquette, de lit ou de chambre que ce dernier veut bien lui mettre à disposition. Cela se pratique en toute saison. Mais ça a un petit goût de vacances et donc d'été ...

En gros, on se fait inviter chez l'habitant.

Et c'est ce que j'ai fait cet été sur mon blog :-)

J'ai proposé de partager un bout de mon blog à tout blogueur qui souhaiterait venir squatter. À condition que son article s'inscrive dans un des thèmes de mon blog.

Ce ne sont pas moins de 21 blogueurs qui ont répondu à l'appel et qui se sont invités chez moi. Enfin, sur mon blog.

Le résultat est là, sous vos yeux : 21 articles et 75 pages.

Les thèmes sont variés, et vont des finances personnelles à l'entrepreneuriat en passant par la méditation et la gestion du stress. En fait, toutes les facettes du développement personnel sont couvertes. Cela donne donc un livret au contenu riche.

Grâce au talent de 21 ~~squatteurs~~ blogueurs que je remercie à travers ce guide.

Un remerciement particulier à Philippe Bastid pour sa disponibilité et ses conseils avisés de mise en page.

Je vous souhaite une très bonne lecture.

En attendant l'édition 2013 :-)

Ce que vous pouvez faire avec ce document

Vous lisez un document gratuit réalisé par l'auteur du blog [deviendra Grand](#) avec l'aimable contribution et autorisation des 21 blogueurs participants.

Voici ce que vous pouvez en faire :

- l'offrir en cadeau aux abonnés de votre lettre numérique ;
- le proposer en téléchargement gratuit sur votre blog ;
- l'offrir en bonus gratuit avec un des produits que vous vendez ;
- le proposer en cadeau de bienvenue si vous avez un blog avec un espace membre ;
- plus généralement l'offrir gratuitement à qui vous voulez.

Voici ce que vous ne pouvez pas en faire :

- le vendre, quel qu'en soit le prix ;
- le proposer en version imprimée ;
- modifier son contenu de quelques manières que ce soient ;
- l'intégrer à des offres illégales et/ou punies par la loi de votre pays ;
- réutiliser tout ou partie des articles de ce livre sur un quelconque support.

Merci par avance de respecter ces restrictions.

Crédit photos

- Illustration haute de la page de garde : Fotolia.
- Illustration basse de la page de garde : création personnelle.
- Illustrations des articles de Mary et Charles Hutin : l'auteur de ce guide.
- Illustration des autres articles : les auteurs respectifs.

L'auteur de ce recueil

Grégory, 41 ans, apprenti blogueur, entrepreneur débutant.

J'ai décidé de m'émanciper et de prendre ma vie en main. À mon âge, il serait temps...

[Deviendra grand](#) est l'outil de mon propre développement personnel. Il est aussi mon support pour partager et échanger au sujet de mes expériences et de mon expérience: attitude et bien-être, organisation et productivité, entrepreneuriat et finance. Toujours avec un souci de simplicité. Pas de gourou et peu de théorie. Plus sûrement de la pratique et du concret.

Si pour une quelconque raison, vous souhaitez me contacter, utilisez la [page de contact](#).

La méditation au service du développement personnel

Un article original de Jonathan Rigottier du blog [Méditer pour être heureux](#).

Le domaine du développement personnel est d'une grande diversité. Cela permet à chacun d'apporter aux autres ce qui lui a été bénéfique et permis d'aller au delà de ses limites. La variété d'approches permet à tout le monde de choisir ce qui lui correspond le mieux. J'aimerais dans cet article contribuer à cette diversité en partageant avec vous ce qui a très bien fonctionné pour moi et qui m'a transformé : [la méditation](#).



Méditer est assez simple, vous n'avez qu'à suivre les instructions d'un enregistrement en étant assis ou allongé. Cela n'est même pas obligatoire, vous pouvez simplement vous contenter de rester assis en ne faisant rien. C'est ce « rien » qui perturbe les gens. A quoi cela peut-il bien servir d'attendre en restant assis en ne faisant rien ?

Je me suis d'ailleurs posé la question avant de démarrer la pratique. Ce n'est qu'après avoir compris un peu mieux le fonctionnement de notre esprit et la raison pour laquelle « méditer » que j'ai démarré.

J'ai été bien aidé par la sérénité et la paix de grands méditants comme Matthieu Ricard. Cela inspire le respect et l'envie de pouvoir vivre la même chose. Maintenant je vais essayer de vous éclairer au mieux à la grande question :

Pourquoi méditer ?

Nous fonctionnons au quotidien en répétant encore et encore les mêmes schémas cognitifs. Par exemple, on se sent bien devant la télé, donc on va s'habituer à cela et répéter l'expérience encore et encore. Pour une personne ayant grandi dans un village reculé de la civilisation. Ce qui va procurer l'état de bien être sera différent comme par exemple sortir cultiver son champ. Cela paraît très loin de nous car notre mode de fonctionnement est ancré très profondément en nous.

Ces boucles internes se mettent en place tout au long de notre vie. Par exemple, un enfant se fait mordre par un chien. Son cerveau va associer l'animal avec de la douleur donc immédiatement à la vue d'un chien, il va avoir peur et les images du moment où il s'est fait mordre vont resurgir dans son esprit. Pour un autre enfant qui aura grandi avec un chien très amical, il va associer l'animal avec le plaisir d'être ensemble, de passer de bons moments. A chaque fois qu'il va voir un chien il va se sentir bien et vouloir passer du temps avec l'animal.

Dans un autre registre, un enseignant vous a traité injustement à l'école, vous n'allez pas en garder un bon souvenir et l'école ne va pas vous inspirer. A l'inverse, vous avez eu un enseignant génial et dévoué, vous aimez apprendre. Je pense que vous avez compris le truc !

Notre environnement est très complexe donc **notre cerveau, pour nous faciliter la tâche, va créer toutes ces boucles.** Une circonstance arrive, et hop le cerveau analyse par rapport à ce qui est déjà gravé en lui et envoie la réponse. Pour un fumeur qui passe devant un tabac, le plaisir de la cigarette remonte directement à la surface et il va avoir envie de fumer. Pour une autre personne devant un tabac, c'est l'envie d'acheter un journal qui sa surgit si c'est ce qu'il a fait dans le passé.

Toute notre vie repose sur de nombreuses boucles de ce type (on pourrait appeler également cela des **conditionnements**) qui se réveille selon les circonstances. Une dernière illustration : pour reprendre l'exemple de l'enfant s'est fait mordre par le chien. Il vit sa vie tranquillement puis en croisant un chien, ce qui avait été enregistré lors de sa première expérience remonte à la surface et le voilà mal à l'aise.

Méditer est comme mettre un pas en dehors du cercle du schéma cognitif présent en nous. C'est un entraînement de l'esprit pour observer toutes ses tendances pour en prendre conscience et s'en libérer peu à peu.

En étant assis en méditation, on voit ses schémas de fonctionnement s'élever en nous et l'exercice consiste à ne pas les suivre pour revenir à l'exercice. Par exemple en méditant, on verra l'envie de voir la TV si c'est une habitude en nous. Le jeu consistera à simplement observer et prendre note de ce qui s'élève puis de retourner à l'objet de sa méditation.

C'est plutôt facile pour de simple pensée mais cela devient difficile dès qu'une émotion est attachée à la pensée. Celle-ci a de grandes chances de nous emporter avec elle. Plus elle sera forte et plus il sera difficile de simplement observer. C'est là où l'entraînement est important pour progresser petit à petit.

Le fait d'**observer les choses sans se laisser entraîner** comme on le fait habituellement va **éroder** petit à petit le pouvoir de **nos conditionnements** sur notre vie. Méditer est en un exercice pour reprendre plus de liberté sur soi et ne plus être entraîné aveuglément dans toutes ces boucles inconscientes.

Comme pour un pianiste ou un sportif qui s'entraîne régulièrement et devient de plus en plus habile dans son domaine. Il en est de même avec la méditation et la maîtrise de son mental. Au début, il y a assez peu de résultat (certains résultats tout ce même !) puis en continuant, les choses s'affinent de plus en plus. Comme dans tous les domaines, seul la régularité et la persévérance permet d'atteindre de bons niveaux d'expertise.

En ayant atteint un certain niveau de calme et de vigilance, vous verrez plus aisément l'impact de vos décisions sur votre vie et sur celle des autres. En y voyant plus clair, il est

alors aisé de prendre les décisions les plus appropriées. Finis alors les longs dialogues internes entre ce qu'il faudrait faire ou ne pas faire.

Pour vous donner une idée plus précise, quand vous êtes au calme et que cela vous permet de prendre du recul et d'arriver à la fameuse prise de conscience et le « ahahahah mais bien sûr, c'est évident ». Vous êtes dans cet instant comme M. Jourdain qui fait de la prose sans le savoir. Voilà ce que méditer apporte : du recul et de la clairvoyance au lieu d'être la marionnette qui agit selon ses conditionnements passés.

Maintenant comment méditer ?

Vous pouvez suivre un cours que ce soit à travers un livre ou des enregistrements, aller dans un monastère bouddhiste, pratiquer [le zazen](#) ou tout simplement vous asseoir pour observer votre mental. A titre personnel, j'ai suivi la méthode de [Bruno Lallement](#) donc je ne peux que naturellement vous la recommander. Maintenant, ce qui a fonctionné pour moi sera peut-être différent pour vous. Il faut tester et voir ce qui est le plus approprié pour vous, ce qui vous parle le plus.

Dans le cas où vous décidiez de pratiquer seul pour essayer. Avant de méditer, définissez un support fixe pour garder votre attention dessus. Ce peut être le souffle ou un objet quelconque. Vous allez voir rapidement comment notre esprit se distrait facilement. En ne méditant pas, c'est la même chose à la différence qu'on ne s'en rend pas compte donc comment se libérer de quelque chose dont on n'a pas conscience ?

Le fait de faire l'exercice seul peut être un peu difficile au début. Je vous recommande dans la mesure du possible de pratiquer avec d'autres personnes mais encore une fois, rien n'est obligatoire. L'important est d'essayer pour tester ce qui vous convient le mieux. Comme dans n'importe quel domaine, c'est seulement en expérimentant que l'on peut apprendre et affiner ce qui marche et ce qui ne marche pas. Il n'y a pas d'autres solutions.

J'espère que cet article vous sera utile et permettra à certaines personnes de passer le cap et d'essayer la méditation pour voir par elles-mêmes comment cela fonctionne.

Et vous, avez-vous déjà médité ? Comment cela s'est-il déroulé pour vous ?

À propos de l'auteur : Jonathan Rigottier du blog [méditer-pour-être-heureux.com](#).

Pour me présenter rapidement, je n'étais pas très heureux dans ma vie jusqu'à fin 2010. Je doutais beaucoup du sens de la vie, je voyais bien que quelque chose n'allait pas sans trouver la solution, sans comprendre se qui se passait. C'est la méditation qui m'aura tout appris pour y voir beaucoup plus clair sur moi-même et sur ma façon de fonctionner. Je médite 30 à 40 minutes par jour depuis cette période en suivant la méthode de Bruno Lallement, j'ai également pratiqué le zazen au dojo de Marseille en ayant arrêté comme je suis retourné au Japon d'où j'écris cet article. Chaque jour est une nouvelle aventure pour apprendre un peu plus sur soi en voyant mes propres peurs, mes propres limites afin de m'en libérer progressivement. C'est un long chemin qui en vaut vraiment la peine. C'est pour partager cela avec un maximum de personnes qui pourraient se trouver dans la même situation que moi avant de débiter la méditation que j'ai créé mon blog.

[Réagissez à l'article sur le blog.](#)

Découvrez comment vous pouvez grandir de plusieurs centimètres

Un article original de Grégory Grand du blog [Virtuose de la vie](#).

Combien mesurez-vous ? Personnellement, je mesure 1 m 74. Parfois, je trouve cela un peu petit. Je me serais volontiers accommodé de 10 cm en plus. Car quand j'étais beaucoup plus jeune, j'étais vraiment petit !

Or mon nom c'est **Grégory... Grand !**

Du coup, on m'appelait le « P'tit Grand ». Et je ne le vivais pas très bien.

Mais aujourd'hui ça va.

Si j'y pense sérieusement, cela me va même très bien en fait. Je suis heureux comme je suis.

Que s'est-il passé entre temps ?



J'ai du grandir.

Grandir... C'est le thème central du très beau blog de Grégory : [deviendra grand](#).

Et quoi de mieux, pour le remercier de sa gentillesse et de l'accueil de ces lignes sur son blog, que de réfléchir à « comment devenir grand ? ».

Car il est fort probable que vous aussi, cherchiez à grandir.

Non plus physiquement bien sûr, mais intellectuellement peut-être.

Ou alors dans vos relations, mais aussi financièrement, émotionnellement, spirituellement ...

Alors ? Qu'est-ce que grandir ?

Grandir, c'est être capable d'agrandir son cercle d'influence.

Un peu vague comme définition non ?

Aller, je vous explique.

Histoire de contraintes

Vous aurez beau faire tout le développement personnel du monde, il y aura toujours des contraintes, des imprévus, des impondérables.

Vous ne me croyez pas ?

Demandez à un gars assez développé comme... le Dalaï-lama par exemple.

Vit-il sans aucunes contraintes extérieures ?

Bien sûr que non !

Même un être aussi développé que lui doit faire face à des contraintes.

Lesquelles ?

Allez-voir du côté des chinois...

D'une façon générale, c'est amusant comme bien souvent, dès que l'on décide de se mettre en route pour accomplir un objectif, surgit quasi instantanément ... un obstacle.

Pensez à des films. N'y a-t-il pas toujours un « méchant » qui survient pour entraver la quête du héros ?

C'est d'ailleurs cela qui fait l'intérêt du film vous ne croyez pas ?

Appliquée à votre vie, la question est : allez-vous laisser cet obstacle vous détourner de votre route ?

Ou allez-vous vous arrêter à [deux petits millimètres de vos rêves ?](#)

De la vertu des contraintes

Les contraintes ne sont pas là pour vous embêter : non, elles viennent plutôt vous permettre de grandir justement.

Car plus vous grandissez, plus **vous intégrez facilement tous ces obstacles** (qui du coup n'en sont plus) à la manière dont vous vivez votre vie.

Plus vous grandissez, plus vous êtes à même de les gérer facilement.

Devenir grand, ça n'est donc pas savoir éviter toutes les contraintes extérieures, car elles seront toujours présentes.

C'est au contraire **les intégrer intelligemment sur notre chemin**. C'est apprendre à s'en servir.

Grandir, c'est s'appuyer sur les choses qui semblent ralentir notre chemin pour en faire des ressources.

Une petite citation

Comme le disait souvent **Jim Rohn** :

N'espérez pas que l'hiver ne vienne pas, vous seriez beaucoup trop naïf ! Recherchez plutôt les compétences pour y faire face

Car c'est grâce à l'hiver que votre cercle d'influence grandira : vous progresserez de façon à avoir de plus en plus d'influence sur votre vie.

Une influence que vous avez choisie bien sûr. Et qui va dans le sens qui vous sert.

Grandir, c'est donc aussi devenir meilleur

Pas **meilleur que l'autre** dans le sens de compétition. Non.

Devenir **meilleur pour vous-même**.

Devenir un meilleur blogueur, un meilleur écrivain, un meilleur compagnon, un meilleur ami, un meilleur amant, un meilleur cuisinier, un meilleur lecteur, etc.

C'est toujours plus sympa de faire les choses quand on n'y excelle non ?

Grandir, c'est se servir de la vie pour avancer le plus loin possible sur notre chemin.

Un chemin qui, dans l'idéal, fait le bien.

Grandir, c'est produire le maximum de fruits avec les graines que l'on plante.

C'est se servir de toutes les merveilleuses richesses qui sont à notre disposition dans l'univers pour **accroître notre personne**.

Et, peut-être même, inspirer les autres. Pour les pousser eux aussi, à devenir grands.

À propos de l'auteur : Grégory Grand

A la base, je suis Docteur en Droit. Après plusieurs années en tant qu'universitaire, j'ai tout changé.

Je voulais évoluer dans un domaine plus proche de mes valeurs.

Ça tombait bien, car en parallèle au droit, je suis adepte du développement personnel depuis tout petit (j'ai fait mon premier séminaire à 12 ans, c'était sur l'ennéagramme).

*Aujourd'hui, je suis formé à de nombreuses méthodes. Entres autres, je suis Coach certifié, **conférencier et formateur en PNL**.*

Ma mission de Vie ? Vous accompagner et vous transmettre des outils pour déployer l'excellence qui est en vous.

Mon Blog [Virtuose de la Vie](#) me sert à accomplir une partie de cette mission. Vous trouverez quelques bons tuyaux ;-)

[Réagissez à l'article sur le blog.](#)

Hacker le cerveau pour booster ses capacités

Un article original de Philippe Bastid du blog [ALOHA Coaching](#).

Vous voulez booster les capacités de votre cerveau ? « Hacker » le cerveau va consister à comprendre la structure et le fonctionnement de notre cerveau pour lui apporter des améliorations le rendant plus performant.

Mais pas besoin d'embaucher un neurochirurgien : nous devrions pouvoir agir nous-mêmes sur plusieurs facteurs comme l'alimentation, l'entraînement cérébral ou la gestion du stress...



Bien sûr, ces facteurs là ne sont pas récents. Par exemple, l'usage de drogues ou de substances stimulantes est sans doute vieille comme le monde. On trouverait ainsi la trace de fabrication d'alcool dans des textes datant de 6000 ans. Et le tabac, le cannabis, le coca (non pas le coca-cola) ou le pavot sont également d'usage assez ancien.

Mais ce qui est plus récent, c'est le souci d'apporter des améliorations qui ne soient pas nuisibles, qui n'aient pas d'effets secondaires tels que l'addiction à ces produits. Ce qui est nouveau aussi, c'est la vision d'un cerveau beaucoup plus « plastique » et façonnable qu'on ne l'imaginait avant. Et cette vision ouvre des possibilités plus étendues : un « hacking soft » en quelque sorte...

Notre cerveau est plastique (mais pas en plastique)

« Le cerveau est comme il est. Et que rien ne peut le changer. Il était pré-câblé et après 18 ans il ne change plus ». C'est comme cela que commence un documentaire d'Arte sur la neuroplasticité. Ce sont ces principes que j'ai appris dans des cours de neurosciences à la faculté de Bordeaux.

Blogsurfing 2012

Quelques années plus tard, des chercheurs ont mis en évidence sur des animaux (des oiseaux si je me rappelle bien) que des neurones pouvaient être générés à l'état adulte.

Aujourd'hui, grâce à une poignée de précurseurs aux idées un peu folles (mais pas si folles que ça finalement) il est possible de récupérer partiellement certaines fonctions qui ont été endommagées par des lésions du cerveau. C'est ce qu'on appelle la neuroplasticité.

Paul Bach-y-Rita est un de ces précurseurs qui ont permis de changer radicalement la vision que l'on a du cerveau en inventant des machines et des protocoles pour rééduquer notre cerveau. Pour la petite histoire, son père avait subi un AVC qui ne lui a laissé que 3% des connexions entre le cerveau et la colonne. Au bout d'un an de rééducation, il pourra à nouveau donner des cours et même danser ! Remercions ce visionnaire.

Pour voir le documentaire (en 7 parties) d'Arte sur Dailymotion : [les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau](#).

Les ouvriers à l'intérieur de l'usine à idées...

On voit, avec la notion de plasticité, que l'âge ou même les lésions ne sont pas une fatalité.

Un cerveau c'est environ 1.000 milliards de neurones et 10 millions de milliards de connexions. La connexion se fait généralement entre les dendrites qui constituent la porte d'entrée du signal nerveux et l'axone qui en est la porte de sortie. Le « lieu » de la connexion est la synapse.

Le neurone a une plasticité neuronale, ou neuroplasticité et une plasticité synaptique, connue depuis plus longtemps, qui résulte du simple fonctionnement de la synapse.

La plasticité synaptique a été modélisée par Donald Hebb : « lorsque deux neurones sont excités conjointement, il se crée ou renforce un lien les unissant ». Ça à l'air tout bête, pourtant cette plasticité synaptique est la base de notre mémoire et de nos apprentissages. Et la règle de Hebb permet de donner des idées pour améliorer nos apprentissages.

Hacker le cerveau, consiste finalement à optimiser l'intégrité du neurone et de la synapse et à en faciliter le fonctionnement. Et il y a plein de façon d'y parvenir.

Apporter les nutriments nécessaires à la structure et l'activité

Comment supporter la structure du neurone ? En apportant par exemple les nutriments qui améliorent la fluidité de la membrane et donc sa capacité à faire passer les minéraux nécessaires à l'influx nerveux. Ces nutriments sont les phospholipides, dont les principales sources sont :

- Les œufs
- Le soja (et la lécithine de soja)
- Et... la cervelle, miam !

Quant aux nutriments qui améliorent l'activité électrique du neurone, on trouve par exemple le magnésium, la vitamine B6 et la taurine. Et les sources de ces nutriments sont :

- Le chocolat noir, les amandes, noix, noisettes, et la graine de sésame, la banane, les raisins, les pruneaux et abricots secs, les fruits de mer et le germe de blé – pour le

Blogsurfing 2012

magnésium

- La viande, le poisson, les œufs – pour la taurine
- Le poisson (thon, saumon, morue...), le foie (bœuf, agneau...), le poulet, la banane – pour la vit. B6

Faites donc votre marché en ajoutant ces aliments...

Apporter les précurseurs des neurotransmetteurs

Le cerveau communique en utilisant un certain nombre de neurotransmetteurs, des substances chimiques transmises au niveau de la synapse : l'acétylcholine, la dopamine, la sérotonine, le GABA, le glutamate et les fameuses endorphines. Et il en existe d'autres.

La présence de ces médiateurs varie en fonction de l'emplacement dans le système nerveux. Et c'est ce qui leur donne en quelque sorte des propriétés identifiables. Ainsi :

- L'acétylcholine intervient dans la mémorisation et permet de retenir une information, la stocker et la retrouver au moment nécessaire. Il favorise la créativité.
- La dopamine favorise la recherche de plaisir ou d'émotions, l'état d'alerte et le désir sexuel
- La sérotonine joue un rôle inhibiteur qui amène des comportements prudents, réfléchis, calmes
- Le GABA est également un inhibiteur et il favorise le calme et la relaxation, diminue la tonicité musculaire et le rythme cardiaque

Tous les neurotransmetteurs sont synthétisés à partir de précurseurs que l'on apportera par l'alimentation.

Attention, le but n'est pas de se gaver d'un précurseur de la dopamine pour améliorer la recherche du plaisir ! Hacker le cerveau, oui, se droguer, non. Même si c'est ce que propose le neurobiologiste Eric Braverman dans son livre « Un cerveau à 100% ».

L'idée en ce qui me concerne est de s'assurer que les neurotransmetteurs ne seront pas limités par des carences dans notre alimentation. Les précurseurs de ces neurotransmetteurs sont notamment :

- Pour l'acétylcholine : le saumon, les anchois et les sardines...
- Pour la dopamine : les amandes et noix, la banane, l'avocat, le sésame, les céréales, les fruits, les œufs, les légumineuses, la levure de bière...
- Pour la sérotonine : le riz complet, le soja, le poisson, la banane, le chocolat, les légumineuses, la levure de bière...
- Pour le GABA : La viande, le poisson, les produits laitiers, les céréales, les légumineuses...

A rajouter dans votre panier à côté de la cervelle...

Améliorer la circulation cérébrale et l'oxygénation

L'aliment qui va permettre d'améliorer significativement notre circulation cérébrale provient d'un arbre, le Ginkgo Biloba, aussi connu pour avoir résisté à la bombe atomique d'Hiroshima.

Le Ginkgo améliore la circulation cérébrale, et donc la quantité d'oxygène et de glucose disponible pour le cerveau. Ses constituants favorisent la dilatation des vaisseaux sanguins et réduisent la capacité d'agrégation des plaquettes sanguines.

Il est utilisé pour les problèmes de mémoire, la sénilité et aussi dans la maladie d'Alzheimer malgré l'absence de démonstration de son effet.

Le Ginkgo se prend sous forme d'un complément alimentaire lyophilisé en gélules. Personnellement, c'est un de ceux que je prends régulièrement et c'est peut-être bien grâce cela que j'arrive à comprendre cet article. Si vous le trouvez compliqué, vous savez ce qu'il vous reste à faire...

Des toniques pour démarrer en trombe

Hacker le cerveau avec des toniques qui agissent à court terme est le mode d'action le plus courant : notamment avec le café, mais aussi le thé ou le chocolat...

Plus rare, le guarana est une plante d'Amazonie extrêmement concentrée en caféine.

Plus originale, l'huile essentielle de menthe poivrée, à mettre dans une coupelle pour que quelques gouttes se diffusent dans l'air. Elle agit alors comme un tonique et permet aussi de lutter contre les maux de tête et les migraines.

Les toniques ont des effets à court terme : une phase d'excitation puis une retombée des effets qui finissent par s'inverser. Ils ont donc leur utilité. Mais c'est un peu comme se donner une claque pour sortir de sa torpeur. On ne peut pas dire que cela nous rend plus intelligent...

Protéger nos neurones des produits toxiques

Les antioxydants sont les principaux combattants des toxiques. Et justement, le Ginkgo que l'on vient de voir est un puissant antioxydant particulièrement adapté pour agir sur le cerveau puisqu'en étant également vaso-dilatateur, il permet d'agir via les plus petits vaisseaux capillaires du cerveau...

Si vous voulez d'autres antioxydants, c'est simple, mangez des fruits rouges : les myrtilles, le cassis, les mûres, les fraises, les framboises... Comme le Ginkgo et pour des raisons semblables, ils sont également efficaces sur le cerveau.

Il existe aussi des aliments qui permettent d'éliminer des toxines comme la dioxine et certains métaux lourds comme le mercure ou le cadmium... L'algue Chlorella, vendue en gélules, est la plus connue pour cela. Et comme elle a un paquet d'autres vertus, n'hésitez pas...

Protéger nos neurones des effets du stress

Le stress, quand il agit de façon durable sur l'organisme, entraîne la production de cortisol. Qui entraîne à son tour notamment l'augmentation de la production de sucre par l'organisme (pour se préparer à l'action) et la destruction des protéines (pour préparer une réponse d'adaptation à l'environnement). A court terme, c'est très utile mais à long terme, les effets sont destructeurs.

Le cortisol a des effets négatifs aussi sur le cerveau. Et une nouvelle fois, on retrouve le Ginkgo Biloba avec une nouvelle propriété qui est de contrôler et de réduire la quantité de cortisol dans le cerveau.

Le Ginseng, tout comme le Ginkgo possède la propriété de réguler le cortisol. Mais en plus il s'agit d'une plante adaptogène qui régule la quantité d'adrénaline et la glycémie.

Bon, le Ginkgo et le Ginseng c'est très bien mais le stress durable ne se combat pas seulement avec des compléments alimentaires. Comme le stress est destiné à produire une réponse à l'environnement, c'est ce qu'il faut lui donner : une adaptation du comportement.

Les meilleurs outils : le yoga et d'une manière générale, les activités physiques et sportives. Alors sortez votre short ou votre maillot de bain, vos baskets ou votre tapis de yoga. Et pratiquez.

La méditation est aussi un excellent outil antistress (même si ce n'est pas excessivement physique). Peut-être le plus efficace car lui agit sur la source du stress en modifiant sa perception et donc ses effets.

Bref, méditation, yoga, sport, Ginseng et Ginkgo constituent le quinté gagnant des outils antistress.

Pour des exercices audio de méditation sur le site de PasseportSanté.net : notamment le 5. Méditation guidée ou le 8. Relaxation guidée ou 11. Méditation marchée.

Conserver son cerveau de 20 ans ?

Quand on veut vivre avec un cerveau performant, une des pistes les plus évidentes est de ralentir le vieillissement cérébral et pour tout dire, ralentir le vieillissement tout court.

Aujourd'hui il y a des raisons de croire que non seulement c'est possible, mais que l'on pourra espérer un jour vivre beaucoup plus longtemps. Certains disent « éternellement », même si cela ressemble à de la science fiction ...

Il existe déjà une pratique qu'utilisent les indiens ou les japonais d'Okinawa depuis des siècles : la restriction calorique (cela consiste à s'arrêter de manger alors qu'on n'est pas encore rassasié). Les mécanismes d'action de la restriction calorique sur la longévité proviendraient de la protection de l'ADN mitochondrial et de celle du pancréas.

Au niveau du cerveau, cet allongement de la durée de la vie permettrait un maintien prolongé des taux de production des neurotransmetteurs. Notamment de l'acétylcholine dont la déficience est responsable de la maladie d'Alzheimer.

Une autre substance, la pregnénolone, voit sa concentration dans le sang décroître avec l'âge. C'est une hormone, précurseur de la fameuse DHEA, et qui est liée à la production

d'acétylcholine. La question est : faut-il en ajouter dans son alimentation ?

Cela fait l'objet de controverses : elle a des effets sur la mémoire et les troubles de la concentration mais entraîne aussi une augmentation des risques de certains cancers. Autorisée et largement consommée aux États-Unis mais interdite en France, on peut se la procurer sur Internet mais il vaut mieux un avis médical car son mode d'action est complexe de même que les conséquences de sa prise.

Des exercices pour entraîner notre cerveau

Ce tour d'horizon ne serait pas complet sans aborder les exercices cérébraux qui sont censés améliorer les capacités du cerveau.

Mais quels exercices cérébraux sont les plus intéressants ?

Tous ceux qui favorisent et font travailler les fonctions de base comme la mémorisation et notamment la mémoire de travail. Cette mémoire du court terme est celle qui nous permet de faire des calculs, des déductions ou des raisonnements par exemple. Elle fonctionne en y mettant pendant une durée brève les éléments nécessaires à ce travail.

Il existe un logiciel open source en anglais destiné à travailler cette mémoire de travail. Il s'agit de [The Brain Workshop](#). Un petit entraînement quotidien d'une dizaine de minutes est suffisante semble-t-il pour améliorer ses capacités. A voir...

Au delà des exercices cérébraux, l'entraînement le plus complet consiste à apprendre des disciplines nouvelles. Des savoirs, comme les mathématiques ou la poésie par exemple, mais aussi des savoir-faire qui mettent en œuvre l'organisme, y compris nos émotions : un sport ou une activité artistique. Ajoutez à cela les disciplines qui élargissent nos façons de voir les choses comme l'apprentissage de langues étrangères.

Et le Mind-Mapping ! Je m'en voudrais de ne pas aborder le sujet tellement il me tient à cœur. Cette méthode inventée par Tony Buzan pour faciliter l'apprentissage et la mémorisation est aussi un outil de hacking dans le sens où elle nous pousse à structurer notre savoir. C'est donc non seulement un outil pour apprendre un sujet donné mais aussi un exercice d'entraînement pour nos petites cellules grises (chères à Hercule Poirot).

Apprendre pour rester jeune...

Pour une initiation au Mind-Mapping, voir : [créer ma carte d'objectifs](#).

Le petit manuel du hacker cérébral soft...

Cet article balaye pas mal de notions différentes. Mon intention ici était de vous proposer des pistes que vous n'avez peut-être pas pensé à exploiter. Des pistes multiples, qui nécessitent d'en apprendre sur des sujets variés... En somme, déjà un bon exercice pour le cerveau !

Pour synthétiser, les recommandations de cet article concernent :

- Des aliments : œufs, soja, banane, fruits secs, poissons, noix et noisettes, sardines, fruits,
- céréales, légumineuses, levure de bière, thé...

Blogsurfing 2012

- Des compléments alimentaires : Ginkgo Biloba, Ginseng, Chlorella...
- Deux principes d'alimentation : restriction alimentaire et variété
- Des activités : yoga, sport, méditation...
- Des exercices : travail de la mémoire de travail, utilisation du Mind-Mapping
- Et l'envie d'apprendre : savoirs, savoir-faire, activités physiques ou artistiques...

A l'inverse des drogues psychotropes que je mentionnais au début, toutes ces recommandations sont compatibles avec un mode de vie sain dont le but est d'éveiller l'esprit : un hacking soft, donc.

Oh, et pensez à rajouter dans votre liste une délicieuse « cervelle au beurre noir ».

Au sujet de l'auteur : Philippe Bastid.

*Coach Financier, certifié Praticien en PNL et en Communication Ericksonienne, ex-ingénieur, responsable financier et, durant 10 ans, contrôleur de gestion et responsable de la consolidation financière d'un groupe industriel de 4.800 personnes...
Je vous accompagne pour vous aider à changer et à dépasser vos limites.*

[Réagissez à l'article sur le blog.](#)

Protégez VOS rêves

Un article original de Anthony du blog [Retour aux racines](#).

Ne laissez jamais personne vous dire que votre rêve est hors de votre portée, même pas vous-même! J'ai écouté cette semaine un film qui m'a amené à une réflexion concernant la réalisation de nos rêves. Ce film s'intitule À la recherche du bonheur (The Pursuit of Happyness), il est d'ailleurs inspiré d'une histoire vraie.



Vous vous souvenez peut-être de ce film? Will Smith y incarne Chris Gardner, le personnage principal, un représentant de vente vivant de revenu précaire avec son épouse et son jeune garçon. Pour vous mettre en contexte, la vie familiale des Gardner est bouleversée lorsque madame Gardner délaisse son mari et son jeune fils. La situation financière se détériore rapidement et oblige Gardner à se rendre avec son fils dans un refuge pour itinérants. Cela n'empêche pas Chris Gardner de poursuivre son rêve de devenir courtier pour offrir à son fils une vie plus confortable. Dans un ultime effort, il réussit à dénicher un stage non rémunéré au sein d'une entreprise très réputée. Ce stage lui permettra d'obtenir l'emploi de ses rêves et d'effectuer une ascension sociale radicale.

Voici un extrait de ce film :



Inspirant, n'est-ce pas?

Maintenant, prenez quelques secondes de votre temps et répondez à la question suivante : **si tout était possible, que voudriez-vous absolument accomplir dans la vie ?** Ignorez les briseurs de rêves et les pessimistes pour un moment, redonnez-vous l'opportunité de saisir la vie que vous voulez vraiment vivre. À quoi bon remettre à plus tard ce qui est essentiel à votre bonheur, surtout lorsque vous savez que votre temps est limité et que vous devrez être confronté à la mort un jour ou l'autre?

Je vous suggère donc cette semaine un petit exercice pour vous permettre de vous rapprocher un peu plus de vos buts. **C'est simple, l'exercice consiste à faire ou à refaire votre liste de vie.** (Une liste de vie c'est... une liste des différentes choses que vous voulez accomplir dans la vie!)

Écrivez sur une feuille de papier tous vos rêves qui vous tiennent particulièrement à cœur et que vous voudriez réaliser avant de mourir. Vos objectifs n'ont pas à être compliqués ou difficiles à concrétiser. Les seuls critères étant qu'ils vous tiennent réellement à cœur et que vous veuillez vraiment les accomplir.

De quelle manière faire ou refaire votre liste de vie peut vous aider à réaliser vos rêves ? Voyez-le comme votre plan d'action ou encore votre itinéraire de voyage. Par exemple, lorsque vous voulez planifier une sortie en voiture dans un nouvel endroit, il est clair que vous aurez besoin des indications pour vous y rendre. Sans ça vous risquez de vous perdre en cours de route! De la même façon, votre liste de vie sera comme un peu votre GPS vous permettant de mieux vous diriger vers la réalisation de vos rêves et de vos ambitions.

1. Une liste de vie permet d'éclaircir ce que vous voulez vraiment accomplir dans votre vie.
2. Une liste de vie vous permet d'éviter la procrastination (Pour les procrastinateurs invétérés je vous suggère de vous donner des échéances spécifiques pour chacun de vos buts.)
3. Une liste de vie vous permet de vous engager envers vous-même concernant la réalisation de vos rêves (Publier votre liste vous permet aussi de vous engager envers les autres.)
4. Refaire votre liste de vie vous permet d'actualiser vos buts (Croyez-vous être la

Blogsurfing 2012

même personne à 15 ans, 30 ans, 45 ans, 60 ans, etc.?) Il est normal d'avoir de nouveaux rêves et de nouvelles ambitions.

P.S. En participant à cet événement inter-blogueurs, j'accomplis moi-même un de mes rêves sur [ma liste de vie](#). Merci à Grégory pour cette belle expérience. (Voir l'élément 51 de ma liste)

À propos de l'auteur : Anthony.

Je suis un philosophe, un écrivain, un blogueur et un professionnel de l'intervention sociale, et je pourrais également ajouter que je suis un aventurier voyageur à la Indiana Jones! J'ai toujours adoré relever de nouveaux défis et repousser mes propres limites.

[Réagissez à l'article sur le blog.](#)

Pourquoi vous devriez cesser de vous comparer aux autres

Un article original de Samuel Kamga du blog [Apprendre et gagner](#).

Comme c'est les vacances, j'ai revu un ami d'enfance et cela faisait bien longtemps que l'on ne s'était pas vu. Nous avons parlé de nos vies, le travail; bref de la vie en général.

Il m'a posé des questions sur mon boulot et après quelques échanges, il a commencé à me poser des questions sur mon salaire, mon poste, mes ambitions. Surpris par mes révélations, il s'est alors mis en tête de me faire comprendre que le meilleur moyen pour moi de réaliser rapidement mes objectifs était de rejoindre une multinationale où je gagnerai plus d'argent et que j'aurais un poste de responsabilités avec tous les avantages que cela comporte.



Je ne le plains pas de réfléchir de cette manière. En fait, quelqu'un qui regarde ma situation de l'extérieur, croira qu'il y a un dysfonctionnement. Cela me rappelle lorsque j'ai décidé de créer mon [blog](#), certains étaient en désaccord avec moi, mais je leur ai dit que c'est le meilleur moyen que j'ai trouvé pour réaliser rapidement mes objectifs. Personnellement, je ne trouve rien d'alarmant dans ma situation actuelle.

Revenons à notre sujet, je lui ai simplement dit que c'était mon choix et que j'ai d'autres projets bien plus intéressants que celui qu'il me propose.

La comparaison est une source d'insatisfaction

Si l'on revient à cette discussion, je me rappelle que c'est ce genre de discussion qui m'a fait perdre bon nombre d'années dans la frustration parce que je me disais que je ne faisais pas certaines choses ou que je ne les avais pas. Toutes ces années d'insatisfaction, parce que je me référais à ce que les autres ou la société projetaient comme l'idéal que je devais poursuivre. Et tout cela se bousculait dans ma tête.

Cela m'a fait comprendre que la plupart des personnes qui sont insatisfaites dans leur vies, sont le résultat des comparaisons avec les autres sur ce qu'ils devraient faire, sur qui ils devraient être, ou sur comment ils devraient vivre.

Par exemple: lorsque quelqu'un compare sa famille avec d'autres familles, et l'utilise comme référence sur comment les membres de sa famille devrait se comporter. Lorsque quelqu'un compare son ou sa partenaire avec celui ou celle de ses amis, et se sent attristé que sa ou son partenaire n'exprime pas son amour et son affection de la manière que les autres le font. Ou encore, lorsque quelqu'un compare ses revenus avec ces égaux et se sent abattu lorsqu'il n'a pas autant de revenus qu'eux.

Les bienfaits de la comparaison

Je suis pourtant convaincu que la comparaison à sa place dans nos vies. Par exemple, lorsque nous nous comparons à:

1. **La Diversité** : pour avoir des perspectives différentes. Exemples: lorsque vous comparez votre culture avec celle des autres pour comprendre les différences dans les normes
2. **Une analyse comparative** : pour connaître les standards et ce que vous devriez viser. Exemple: lorsque vous commencez un nouveau travail et vous comparez votre paie avec celle des autres pour savoir ce que vous valez.
3. **Des idées** : pour utiliser ce que les autres font comme stimulant pour vos idées, dans l'intention de collecter de ceux-ci. Exemple: lorsque vous écrivez un nouveau livre et que vous vous référez à d'autres auteurs de livres pour avoir des idées pour rédiger votre livre.
4. **L'innovation** : Pour connaître quels sont les normes ainsi vous pourrez délivrer un meilleur résultat. Exemple: lorsque vous voulez délivrer un nouveau service et vous comparez les services existant sur le marché pour connaître où les autres se situent.
5. **L'amélioration** : pour être nous-même meilleurs. Exemple: lorsque vous comparez votre travail à celui des autres pour apprendre du domaine de perfectionnement de chacun d'eux et vos améliorer dans ces domaines.
6. **La modélisation** : pour avoir des résultats rapide dans un court laps de temps (souvent utilisé dans le business et ces objectifs). Exemple: lorsque vous commencez un nouveau business et vous prenez pour modèle la meilleure compagnie, ainsi vous pourrez grandir plus rapidement.

Ces preuves de comparaisons peuvent être incroyablement utiles dans chacun des cas ci-dessus. Personnellement, je fais fréquemment différentes comparaisons avec ces intentions à l'esprit. En particulier, l'analyse comparative et la modélisation sont des choses que je fais régulièrement pour faire croître mon business.

Lorsque la comparaison perd sa place

Toutefois, il y a des moments où la comparaison a un infime voire aucun rôle à jouer.

Par exemple, lorsque vous prenez comme référence la vie des autres pour façonner la vôtre ; lorsque vous changez vous même juste pour vous conformer à ce que les autres font,

Blogsurfing 2012

lorsque vous vous attendez à ce que les autres autour de vous se comportent de la manière que les autres le font, sans considérer leur comportement individuel.

Je pense que dans ces cas, la comparaison est inutile parce que chaque personne est différente il n'y a aucune manière de faire des comparaisons.

Par exemple: lorsque vous essayez de faire une comparaison entre une orange et une pomme. Ce que je veux dire, c'est qu'**une orange est une orange et une pomme une pomme**. Les deux sont d'excellents fruits. Pourquoi voulez-vous les comparez alors? Pourquoi voulez-vous alors essayer de les empiler l'un contre l'autre et essayer de mettre une certaine comparaison entre eux? Ça c'est juste manquer de bon sens !



Cette orange vous regarde et dit: « tu ne dois pas me comparer à cette pomme, mec »

Pareillement, nous sommes différents de n'importe qui d'autre. L'unicité est notre seule spécialité et ce n'est pas pour rien qu'il n'existe pas deux mêmes ADN sur la terre. Essayer de faire des comparaisons entre vous, votre vie, vos amis, votre famille, votre partenaire, même vos enfants, avec qui que ce soit d'autre, est inutile et n'est qu'une perte de temps. Vous pouvez de temps en temps prendre exemple sur eux, mais définitivement il n'y a aucune satisfaction à essayer de tirer des conclusions de comparaisons entre eux.

Conclusion

Certains me diront sûrement, mais comment faire pour arrêter de faire des comparaisons avec les autres? Je répondrais à cette question dans le prochain article. Mais en attendant, j'aimerais connaître votre avis sur le sujet en laissant des commentaires ci-dessous.

A propos de l'auteur : Samuel Kamga.

Actuellement ingénieur en télécommunication, j'effectue un travail qui est l'un de mes rêves d'enfance; mais j'ai d'autres objectifs: devenir entrepreneur, avoir ma propre entreprise et vivre la vie de mes rêves.

Dans le but de les réaliser, j'ai découvert le développement personnel. Et j'ai compris que la meilleure entreprise dans laquelle il est d'abord nécessaire d'investir c'est sur soi-même. J'ai donc créé le blog [apprendre et gagner](#) pour aider des personnes à devenir de meilleures personnes et à réaliser rapidement leurs objectifs.

[Réagissez à l'article sur le blog.](#)

Entrepreneuriat : la traversée du désert... comment en sortir !

Un article original de Nicolas Pène du blog [Nicolas Pène](#).

Il y a quelques temps, en répondant à [l'interview de Gregory](#), j'avais évoqué cette fameuse **traversée du désert** que connaît une bonne majorité d'entrepreneurs. Aujourd'hui, par le biais de cet article invité, je voulais vous apporter de plus amples informations sur ce sujet capital et plus encore, **vous donner des solutions pour enfin atteindre votre Oasis**. Alors, prêt à sortir du désert ?



Se lancer dans l'entrepreneuriat n'est pas une aventure facile mais ô combien passionnante et enrichissante. Parmi les difficultés auxquelles seront confrontés la plupart des entrepreneurs l'une des premières et plus difficile à surmonter est cette fameuse traversée du désert.

En effet, quand un entrepreneur démarre son activité, il y a tout à faire, tout à créer, tout à développer. À cette étape il n'a aucun produit et plus encore aucun client.

Ces deux **objectifs** que sont la création de produits et l'acquisition de clients vont être les premières étapes importantes au lancement de l'activité. En effet, sans client, aucune rentrée d'argent. De même, si vous n'avez rien à leur vendre (aucun produit) et bien... aucun rentrée d'argent non plus.

Voici donc ce que j'appelle la traversée du désert ! Une étape au travers de laquelle **notre jeune entrepreneur ne pourra pas encore vivre pleinement de son activité**.

Selon votre activité, votre produit et votre future audience, cette étape sera plus ou moins longue. Quoi qu'il en soit, voici quelques conseils utiles pour vous empêcher de vous perdre dans ce fameux désert.

Votre gourde dans le désert !

Il fait chaud dans le désert, n'est-ce pas ? Il est clair que sans eau vous n'irez pas bien loin. Voilà pourquoi, en entrepreneur prévoyant il vous faudra prendre votre gourde.

Mais qu'elle est donc cette gourde ?

Rassurez-vous cette gourde n'est pas l'idiote du coin. C'est tout simplement **le capital qui vous permettra de tenir pendant tout le temps que vous serez dans le désert**. Vous avez créé votre entreprise, soit ! Vous êtes en train de développer votre produit, Ok ! Mais combien de temps pourrez-vous subvenir **timidement** à vos besoins avant que vos clients achètent vos futurs produits ?

Un mois, trois mois, six mois, un an, deux ans... plus ?

L'erreur commise par bon nombre d'entrepreneurs est de sous-estimer le temps prévu pour vivre pleinement de leur activité. Dès lors, ils se retrouvent avec un capital trop faible pour subvenir à leurs besoins pendant plusieurs mois, voire plusieurs années.

Dès lors, bien qu'ils soient près de l'oasis, ils n'arrivent pas à sortir du désert et tout ça à cause d'une gourde pas assez remplie.

Ne commettez pas cette erreur là. Prenez le temps de remplir suffisamment votre gourde ou bien trouver des financements pour vous aider pendant les premiers temps. **Il serait dommage que vous échouiez si près du but par manque de ressources.**

Un bon plan et une boussole en main !

Une autre grande erreur est d'oublier votre plan et votre boussole vous permettant d'accéder à votre oasis. Vous avez une idée, un projet, un capital suffisamment consistant, vous vous êtes lancé mais... vous n'avez aucune idée de là où va vous amener votre projet. En d'autres termes, **vous n'avez pas de direction claire vers laquelle focaliser vos efforts et vous diriger.**

Quel est votre secteur d'activité ? Quel sera votre client type ? Quel est votre produit ? Que comptez-vous faire dans les 6 prochains mois ?

Avoir un plan précis de là où vous êtes et là où vous devez aller vous évitera bon nombre de problèmes et détours. Plus encore, muni d'une boussole, vous pourrez arriver au plus près de votre oasis.

En outre, admettons qu'en milieu de parcours vous vous rendiez compte qu'**un gros obstacle vous empêchera d'atteindre l'oasis que vous aviez visé au départ**. Grâce à votre plan bien défini et votre boussole, vous pourrez définir, depuis votre position, un nouvel itinéraire vers un autre oasis tout proche.

Bien souvent, lorsqu'un entrepreneur définit initialement un projet, il n'a pas toutes les cartes en mains pour savoir si celui-ci est réellement atteignable. Ce n'est qu'en cours de route qu'il peut vraiment s'en rendre compte mais, ne vous inquiétez pas, ce n'est pas grave. Les oasis sont nombreux, **il est encore temps de définir un autre itinéraire** (si tant est que vous ayez prévu suffisamment d'eau dans votre gourde).

Conclusion



Voilà, en résumé, pour traverser le désert de l'entrepreneuriat ce n'est pas bien compliqué : **il vous faut une gourde suffisamment remplie, une carte et une boussole.** Bien évidemment, je schématise mais, quoi qu'il en soit, si vous suivez les conseils que je vous ai prodigué aujourd'hui, vous déjouerez déjà ces 2 grands obstacles qui ont déjà eu raison de bon nombre d'entrepreneurs.

Et vous, avez-vous pensez à remplir votre gourde et définir le plan d'accès à votre oasis ?

Dites-moi tout !

À propos de l'auteur : Nicolas Pène.

Indiana Jones de l'entrepreneuriat, ninja du webmarketing et blogueur professionnel, Nicolas Pène est l'auteur du blog éponyme NicolasPene.fr où il vous enseigne l'[art d'entreprendre](#) et réussir autrement. Il est également l'un des 3 entrepreneurs se cachant derrière le célèbre [plugin popup WordPress WP Subscribers](#).

[Réagissez à l'article sur le blog.](#)

Comment Vaincre les 3 Peurs de l'Entrepreneur ?

Un article original de Mohamed Mouras des blogs Semeunacte.com et Simpledad.fr.

Vous y avez réfléchi, vous savez que vous n'aimez pas/plus le statut de salarié, mais vous avez peur. Vous avez peur d'un tas de choses, en fait **vous avez peut-être des peurs que vous savez irraisonnées**, mais vous ne pouvez pas vous en empêcher. Et c'est normal !

C'est normal parce que **l'entrepreneuriat n'est pas la condition première pour laquelle vous avez été conditionné**. Depuis votre plus jeune âge, on vous a appris à tendre la main pour un chèque de paie. Vous vous rappelez quand vos parents vous donnaient de l'argent de poche ? Eh bien cela revenait à **attendre un chèque de paie**. Bien entendu, ils ne le voyaient pas comme ça, mais la réalité est là !



Du fait qu'on nous a toujours dit qu'il fallait bien travailler pour arriver à décrocher le meilleur job possible, nous nous sommes tous habitués à l'idée que « **bien travailler** » **c'est travailler pour quelqu'un d'autre**. C'est avoir des avantages sociaux et des congés payés et des tickets restos et la voiture de service et, et, et...

Je ne sais pas pour vous, mais personnellement j'ai dû attendre l'année dernière pour avoir **le courage de me lancer**. Cela fait presque 3 ans que je blogue, mais cela ne fait qu'un peu plus d'un an que je suis entrepreneur. Et encore, je dois vous avouer que j'ai galéré les 6 premiers mois pour la bonne et simple raison que j'avais peur. J'essayais de gérer mon business sans avoir à **switcher de mentalité**. En fait, j'étais un salarié dans un corps d'entrepreneur. Bref, j'avais la trouille !

En regardant en arrière et en repensant aux (très) nombreuses erreurs que j'ai pu faire, je peux retrouver les erreurs en particulier qui m'ont bloqué des mois entiers. Si cela peut servir à quelqu'un aujourd'hui, je suis content de faire mon examen en public.

1. *Les nouveaux entrepreneurs ont peur de l'échec*

Est-ce vraiment limité aux **nouveaux entrepreneurs** ? Du tout, tout le monde a peur de l'échec, en fait disons plutôt que **personne n'aime échouer en public** et malheureusement c'est bien le principe de l'entrepreneuriat : tout est publique ou presque. Les réussites bien sûr, mais aussi et surtout les échecs. Pourquoi « surtout » ? Parce que **lorsque vous échouez, personne ne vous loupe** ! Entre les « je te l'avais dit » et les faux « oh c'est pas grave », vous avez de quoi faire lorsque vous échouez en publique.

Comment aller contre la peur de l'échec ? J'ai trouvé un moyen en particulier qui marche très bien pour moi, c'est de relativiser les choses dans le temps. Je me pose la question suivante : **est-ce que dans quelques semaines cet échec sera aussi important ?** La vérité c'est que posé ainsi, la plupart de nos échecs sont insignifiants. On s'en fait peut-être des montagnes, mais au fond de nous, on sait que rien ne dure. Pas plus les échecs, que les réussites.

2. *Les nouveaux entrepreneurs ont peur de la réussite*

Pardon ? Qui a peur de la réussite ? Est-ce que ça existe vraiment ou est-ce encore une idiotie de blogueur ? Eh bien pour parler de ce que je connais le mieux, c'est-à-dire mon cas personnel, je peux vous assurer que j'y ai goûté.

Bien entendu, cette peur ne porte jamais ce nom-là dans votre tête. Non, elle porte le masque de beaucoup de peurs différentes, mais on peut la reconnaître du fait de ses symptômes. C'est ce que j'appelle le « **sabotage de ses opportunités** ». En fait la peur de réussir se reconnaît souvent par ses conséquences. On sabote son travail, ses relations professionnelles (et personnelles) et on trouve toujours le moyen de mettre ça sur le compte d'autre chose.

Pourquoi faire ça ? Les réponses sont multiples et elles vont varier en fonction de qui vous êtes aujourd'hui et de l'éducation qu'on vous a donnée hier. Personnellement, **j'ai un rapport compliqué à l'argent** et je sais que cela vient de mon éducation. **J'ai vu des gens se saboter, car ils n'arrivaient pas à comprendre que leur passé était derrière eux** et que l'endroit d'où ils venaient ne devait pas automatiquement conditionner leur futur. J'en ai vu d'autres encore se saboter, car **ils n'arrivaient pas à comprendre qu'on puisse les aimer et leur faire confiance de surcroît**, en fait leur image d'eux-mêmes était tellement négative qu'ils n'arrivaient pas à passer outre.

Comment aller contre la peur de la réussite ? Je vous conseille d'abord sérieusement de faire un état des lieux. Si vous vous êtes senti mal à l'aise en lisant les lignes au dessus, il y a de fortes chances pour que vous ayez des **conflits intérieurs non résolus**. On en a tous, je vous l'accorde, et nous n'avons pas tous envie de faire comme un **Steve JOBS** mais dans ce cas précis, ils peuvent vous empêcher d'accéder à la sortie du salariat que vous convoitez.

Ensuite, je vous conseille ma manière de faire. **Je m'efforce de me voir avec les yeux des gens qui m'aiment**. Ma femme, blogueuse elle aussi, mais en littérature jeunesse (ça aide, c'est vrai) croit vraiment en moi et j'avoue que **lors de mes baisses de moral, j'emprunte ses yeux pour me regarder à travers elle**. C'est ainsi que je retrouve mes qualités et surtout l'envie de repartir « au combat ».

3. *Les nouveaux entrepreneurs ont peur des combats*

Et très sincèrement, je les comprends ! Les salariés n'ont pas à se battre surtout s'ils travaillent dans **l'entreprise du bonheur**. Bien entendu, il y aura toujours des moments où ils devront faire preuve d'un minimum de force de caractère, mais globalement un employé peut éviter le combat s'il estime que c'est une bataille qu'il n'a pas envie de mener.

Pour un entrepreneur, c'est un doux rêve ! Le combat est partout et tout le temps. Et parfois, il ne vient pas d'où on l'attendrait. Que **le banquier** que vous connaissez depuis toujours vous refuse un prêt c'est une chose (difficile à avaler) mais que vos propres rangs commencent à faire défection, là c'est intolérable. Par « vos propres rangs » je veux parler de **vos famille et de vos amis**.

Dernièrement un ami à moi se plaignait d'une remarque que son plus proche ami à fait... et devant du monde qui plus est. Ils parlaient de ses activités entrepreneuriales. En clair, **il insinuait qu'un jour où l'autre il faudrait que mon ami, jeune entrepreneur, arrête ses enfantillages et reprenne la route des adultes (comprenez du salariat).**

Ce genre de remarques peut faire mal, surtout quand elles viennent de son propre camp. Certaines personnes ne veulent pas travailler, je les comprends, je ne les cautionne pas, mais je les comprends. Mais **tenter de faire lâcher la rampe à celles et ceux qui essaient vraiment de s'en sortir et de créer de la valeur... c'est juste mal !** Cependant, vous voulez savoir le pire (ou le meilleur) ? C'est que toutes ces personnes ont des critiques bienveillantes, elles ne pensent absolument pas à mal, elles pensent vraiment vous aider à ouvrir les yeux. Mais au final, **que ce soit des conseillers bienveillants ou de personnes mal intentionnées, la peur du face à face peut se vaincre.**

Comment aller contre la peur des combats ? Soyez conscient d'une chose pour commencer, **personne ne vous donnera quoi que ce soit si vous ne le prenez pas vous-même.** C'est dur, mais la réalité est dure. Il y a des règles à ne pas dépasser c'est vrai, mais il n'y a vraiment qu'une seule règle dont vous devez vous soucier : **ne faites pas à autrui ce que vous ne voudriez pas qu'il vous fasse !** Tout le reste est combat intérieur inutile. Vous voulez quelque chose, prenez-le !

Et je finirai sur une phrase qui personnellement m'a grandement aidé à m'imposer quand nécessaire :

Si vous ne demandez pas, la réponse sera toujours non !

À propos de l'auteur : Mohamed Mouras.

Mohamed Mouras blogue depuis 3 ans sur Semeunacte.com et Simpledad.fr. Il est web-entrepreneur depuis plus d'un an et il lance en ce moment même sa quatrième formation « [Comment Switcher de Mentalité en 14 jours : Organisez-vous, planifiez et osez passer du salarié à l'entrepreneur](#) ». Pour plus d'informations, [cliquez-ici](#).

[Réagissez à l'article sur le blog.](#)

Un budget pour atteindre ses rêves

Un article original de Arnaud du blog [Avenir-Plus-Riche](#).

Nous avons tous des rêves, des objectifs à atteindre. Nous avons tous envie d'**une vie meilleure**, quelle soit financière où tout simplement un mieux être, se sentir bien dans sa vie.

Pourquoi nous ne parvenons pas à atteindre nos rêves ? Que faut-il faire pour réussir ? Dans quel état d'esprit dois-je être pour avancer ?



Attention, de penser qu'atteindre votre ou vos souhaits n'est pas possible, c'est d'empêcher votre cerveau de travailler. C'est le bloquer à jamais pour qu'il ne trouve pas la solution à votre problème, c'est vous frustrer.

Quel dommage !!!

La finance est intimement liée au développement personnel, qu'on le veuille ou non, l'argent, les échanges entre les hommes sont au cœur de notre vie, de notre système.

A moins de vivre en ermite on ne peut y échapper.

Pour atteindre ses rêves

On peut toujours augmenter ses revenus, mais ce n'est pas évident, même si cette solution est possible. Elle est bien souvent plus simple qu'on ne le pense. On a tous un savoir faire, des connaissances que les autres non pas, à nous de trouver comment les exploiter.

On peut économiser, mais comment s'y prendre. Beaucoup de personnes se plaignent de ne pas pouvoir finir le mois sans être à découvert ou à zéro sur son compte en banque.

Blogsurfing 2012

Quand quelque chose vous tient à cœur, que ce soit un voyage ou autre, c'est très personnel, il vous faut vous donner les moyens de l'obtenir.

Bien souvent le seul moyen d'économiser, c'est de faire un budget, le plus précis possible.

Un budget pour atteindre ses rêves !!!

Cet exercice je m'y prête tous les ans, au mois d'Août, pour attaquer septembre sereinement avec l'arrivée des impôts.

Pourquoi faire un budget ?

L'avantage d'avoir un budget, c'est s'offrir une certaine tranquillité d'esprit. C'est savoir où l'on va. C'est connaître ses dépenses, ses charges fixes. C'est savoir les postes de dépenses que l'on peut réduire (assurances, le gaz, l'électricité, le téléphone mobile etc...). C'est souvent plusieurs centaines d'euros d'économies.

Un budget peut vous faire vous rendre compte de postes de dépenses que vous ne soupçonniez pas et sur lesquels vous pouvez agir immédiatement.

Un peu comme si vous teniez vos comptes au jour le jour et que vous vous aperceviez des dépenses que vous faites dans les cafés, dans les magazines, dans les boulangeries ou dans les produits numériques.

Toutes ces dépenses peuvent plomber votre budget et vous empêchent de vous offrir ce dont vous avez réellement envie. S'offrir un voyage au Mexique ou à Cuba, une croisière, un raid aventure ne se finance pas dans l'instant, comme l'envie d'un paquet de gâteaux, d'un paquet de cigarettes dont vous pouvez très bien vous passer, mais sur le moyen long terme.

Un budget bien pensé vous évitera les mauvaises surprises, vous pourrez faire face à toutes vos échéances parce que vous aurez placé, de manière automatique tous les mois pour faire face à vos obligations.

Votre budget « rêve » grossira parce que vous ferez l'effort d'épargner, là encore de manière **automatique en début de mois**. Ouvrez un livret spécifiquement pour cet objectif.

Un budget cumulé à une gestion active de vos comptes en automatisant un maximum en début de mois, c'est vous permettre de réaliser des objectifs auxquels vous ne pensiez pas.

Cinq Conseils

- Automatiser tout ce qu'il est possible de faire. (virement automatique de vos charges fixes sur un compte dédié à cela).
- Dépensez moins que ce que vous gagnez
- Soyez discipliné
- Soyez motivé
- Garder votre objectif en tête

En conclusion

Nous avons dans le titre deux termes opposés, « budget » en rapport avec l'argent et « rêve » en rapport avec l'imaginaire, le désir, projeté sur quelque chose de concret.

Pourtant, l'un ne va pas sans l'autre, l'argent bien souvent est un levier pour atteindre son rêve, ses rêves ou tout simplement un objectif que l'on s'est fixé.

Personnellement, j'envisage l'indépendance financière, ou tout du moins de développer des revenus passifs par différents leviers et mécanismes.

Le budget cumulé à une gestion active de mes comptes me permet d'envisager une relative réussite. « Relative réussite » parce que je suis dépendant de la performance de mes placements de mes choix.

Quoi qu'il en soit, un bon budget qui ne vous prive pas, c'est la première chose à faire pour atteindre cet objectif qui vous semble impossible aujourd'hui mais qui le sera demain.

Votre budget vous permet il d'atteindre vos objectifs ? Avez-vous un budget ? Pensez-vous qu'un budget bien construit peut-être la clé pour atteindre votre rêve ? Croyez vous que votre rêve est impossible à atteindre et avez vous définitivement fermé votre cerveau ?

À propos de l'auteur : Arnaud.

Je m'appelle Arnaud, je suis le père de trois magnifiques enfants, une situation professionnelle et familiale stable. J'anime le blog « [Avenir-Plus-Riche](#) » que j'ai mis en place il y a maintenant plus d'un an et demi.

Le choix du titre « Avenir-Plus-Riche » est le souhait de trouver les solutions pour vivre mieux et le plus sereinement possible.

C'est aussi un titre qui évoque un avenir plus riche financièrement, c'est l'un de mes objectifs, le souhait de développer mes revenus pour pouvoir financer mes différents projets de voyages, immobiliers, etc... .

[Réagissez à l'article sur le blog.](#)

16 astuces pour réagir vite et bien face au stress

Un article original de Mikael du blog [Wikoaching](#).

Les vacances d'été, pour ceux qui ont la chance d'en avoir, sont une bonne occasion pour éliminer le stress accumulé pendant l'année. En plus l'ensoleillement maximal à cette période de l'année contribue énormément à notre relaxation. Le soleil recharge nos batteries tandis que la chaleur écrasante nous oblige à nous reposer et à lézarder.

Le souci c'est que les vacances pour la plupart d'entre nous sont de courtes durée et que l'été cédera bientôt la place à la grisaille automnale. Au fur et à mesure, le stress du travail, du train train quotidien et du mauvais temps reviendra.



Mettez à profit vos vacances pour maîtriser ces astuces simples à effet immédiat. Elles vous permettront de réagir efficacement à la moindre sensation de stress oppressant. Prenez donc dès maintenant les bonnes habitudes.

1. **Baillez.** Bailler ça ne prend que quelques secondes, pourtant ce simple geste (même forcé) a des effets relaxogènes vérifiés. En effet vous apportez d'un seul coup à votre cerveau une énorme bouffée d'oxygène qui le booste.
2. **Massez votre visage.** Se passer les mains sur le visage et se masser les tempes peut-être très relaxant.
3. **Allongez vous par terre** dans votre salon ou dans tout autre lieu adéquat (évitez le milieu d'une autoroute ^__^) et scrutez le plafond en respirant calmement. Cet exercice est une base du yoga et permet de se détresser rapidement.
4. **Croquez des amandes.** Elles sont riches en acide gras essentielles et en **magnésium** (un puissant anti stress).
5. **Riez.** le rire génère de façon naturelle la libération d'endorphines et ré-oxygène le corps ce qui permet d'éliminer plus facilement les oxydants liés au stress. 2 trucs pour rire à coup sûr : levez vous et gambader en chantant « la, la, et schtroumpf, la,

la, chantons tous en chœur... » – fou rire de vous (et des autres aussi) quasi garanti sinon une vidéo de you tube avec un bébé qui rigole fera aussi bien l'affaire.

6. **S'étirez comme un chat.** Les étirements ont des vertus anti-stress impressionnantes. C'est pour ça par exemple que l'on conseille la pratique du yoga aux personnes stressées.
7. **Faites votre propre choré Haka** (comme les All blacks) avec plein de cri et de rugissement pour expulser les tensions et les rediriger vers l'adversité (penser à votre banquière par exemple ^__^ vous serez plus confiant pour expliquer votre énième découvert non autorisé).
8. **Chantez même faux.** Le chant génère une sécrétion d'endorphine, augmente l'oxygénation. Profitez en pour chanter une chanson motivante (exemple : *I will survive* en anglais chewing gum) ou rigolote (*Le zizi* de Pierre Perret par exemple).
9. **Préparez votre programme du lendemain.** Faites la liste des choses à faire le soir avant de vous coucher. Ainsi en ayant organisé par ordre d'importance vos tâches du lendemain, vous vous sentirez plus maître de votre destin et de là moins stressé.
10. **Respirez en pleine conscience.** Assis ou allongé, inspirez et expirez par le ventre en étant bien concentré afin d'oxygéner le cerveau et de vous recentrer intérieurement. À faire des les transports en commun ou pendant les embouteillages.
11. **Faites une sieste éclair.** Le speed napping est une sieste éclair de 5 à 10 minutes. Il s'agit juste de somnoler pendant que votre cerveau remet de l'ordre dans ces idées (il fait une défragmentation rapide ^__^ pour les geeks). Le plus : Léonard de Vinci était un adepte de ce type de siestes car il travaillait 24h/24. Son génie ne lui laissait guère de repos.
12. **Caressez un chat.** Les chats ont un effet calmant maint fois vérifié.
13. **Marchez sans but** en observant tout ce qu'il y a autour de soit permet des découvertes qui vous changeront les idées mais permet aussi au cerveau de se ressourcer et de s'oxygéner.
14. **Prenez une bonne douche.** En effet quoi de mieux qu'une bonne douche pour se sentir frais et dispo et complètement relax.
15. **Prenez soin de votre apparence.** Une séance coiffeur ou manucure vaut toutes les séances psy du monde. Pour les hommes aussi. Mon moment préféré : le massage de la tête au moment du shampoing.
16. **Jardinez.** Si vous avez un jardin, s'en occuper est un merveilleux moyen de déstresser. Sinon prenez au moins quelques plantes vertes détoxifiantes dans votre appartement et chouchoutez-les.

Ces astuces pourront vous éviter un paquet de mal de ventre, mal de tête et autres insomnies. Si vous en avez d'autres n'hésitez pas à agrandir cette liste dans les commentaires.

| À propos de l'auteur : Mikael.

Blogsurfing 2012

Je m'appelle Mikael, je suis papa de quatre enfants et l'auteur du blog [Wikoaching](#), Un blog surtout de développement personnel dont le credo est « un esprit ardent dans un corps musclé ».

Mon cheval de bataille c'est votre protection individuelle : J'essaye d'attiser votre esprit critique tout en vous conseillant pour prendre soin de votre capital santé.

L'idée m'en est venu en voyant mes enfants grandir et en sachant que je ne serais pas toujours là pour eux. La meilleur chose que je puisse faire est de les aider à se préparer physiquement et intellectuellement à affronter le monde d'où les recherches que je partage avec vous.

[Réagissez à l'article sur le blog.](#)

Quelle est l'équation du succès ?

Un article original de Guillaume Ponton du blog [Comment devenir riche](#).

Le succès, voilà un thème ultra traité dans le domaine du développement personnel... Eh oui, tout le monde souhaite avoir du succès, réussir sa vie... Je suis tombé il y a peu sur un excellent livre qui présentait une formule qu'il fallait appliquer si l'on voulait obtenir le succès. Il m'a semblé intéressant de vous la présenter.

Quelle est donc cette équation magique ?

$$\left[\frac{-\hbar^2}{2m} \nabla^2 + V \right] \Psi = i \hbar \frac{\partial}{\partial t} \Psi$$

Trêve de suspense, la voici :

$$((P + T) \times A \times A) + F = Succès$$

Que cache donc ces lettres mystérieuses ? C'est ce que nous allons voir tout de suite.

P = Passion

Il faut faire dans la vie ce qui vous passionne. Cela peut paraître bateau mais c'est un point primordial ! Combien de personnes travaillent tous les jours par obligation, ou pire font des choses qui ne leur plaisent pas... Comment peut-on avoir le début d'un semblant d'une vie épanouie si l'on passe 8h par jour à faire quelque chose que l'on n'aime pas...

Il faut donc se poser la question, si demain l'argent n'était pas un problème que feriez-vous de vos journées ? Je veux dire une fois que la partie sieste et voyage est passée, que feriez-vous ?

Si votre réponse est : « Je retourne en voyage » alors trouvez un moyen de vous faire rémunérer pour voyager. Est-ce que c'est testeur de voyages, client mystère, Stewart, pilote de ligne, ou blogueur sur les voyages ? Peut importe mais vous devez vous creuser la tête pour trouver une solution à VOTRE équation...

Celui qui attend, patiente, celui qui cherche finira par trouver...

T = Talent

Faites ce pour quoi vous êtes doué. Eh oui car ce pour quoi vous êtes doué vous aimez le

Blogsurfing 2012

faire et si vous aimez le faire vous devenez jour après jour encore meilleur et vous rentrez dans ce que l'on appelle le cercle vertueux qui vous entraînera vers le haut !

Il faut travailler sur ses forces et trouver une ou des personnes pour vous aider sur vos faiblesses ce qui m'emmène vers la 3ème lettre.

A = Association

A pour Association car il faut que cela soit clair dans la tête de tout le monde, tout seul on ne fait rien ! Celui qui sait tout sur tout n'est pas encore né, il faut donc avoir l'humilité de reconnaître ses points faibles et demander de l'aide quand on ne sait pas faire quelque chose.

Sachez vous entourer. Montez ce que j'appelle une « dream-team », des personnes compétentes dans des domaines où vous ne l'êtes pas autour de vous qui seront là pour vous aider.

A = Action

La plus grande des erreurs est à mon avis l'inaction. Beaucoup trop de monde attend que toutes les conditions soient parfaites, que tous les astres soient réunis pour se lancer... NON, lancez-vous et vous verrez bien ce qu'il se passe, ce n'est pas sur le bord de la piscine que l'on apprend à nager c'est dans l'eau...!

Pour illustrer ce propos j'adore une citation de Benjamin Disraeli qui dit :

Beaucoup de faux pas ont été fait en restant immobile ...

F = Foi

Je ne suis pas croyant mais pour moi la foi c'est la foi que vous devez avoir en vous ! L'intime conviction que quoi qu'il arrive et quoi qu'il se passe, vous atteindrez vos objectifs, vos succès...

J'ai trouvé cette équation dans l'excellent livre que je vous recommande qui s'appelle : « [A deux pas de l'or](#) » de Sharon Lechter et Greg Reid.

Je ne sais pas ce que vous en pensez mais je trouve cette « formule » pleine de sens. Qu'en pensez-vous ?

À propos de l'auteur : Guillaume Ponton.

A travers ce blog je vous transmets mon expérience sur des thématiques telles que la finance, l'entrepreneuriat, le développement personnel, l'immobilier...

Également formateur d'entrepreneurs sur [Orevoir président](#). À travers cette formation de 6 mois le but est d'apprendre à monter un business solide avec des exemples concrets pas en écoutant un professeur qui n'est jamais sorti de sa classe...

[Réagissez à l'article sur le blog.](#)

Comment vous détacher de votre ego grâce à la méditation ?

Un article original de Cédric du blog [Techniques de méditation](#).

Lorsque vous entendez le mot « ego », ressentez-vous un frémissement ? Vous le blâmez peut-être pour sa fierté déplacée, son égoïsme ou son orgueil. Vous pensez probablement à votre apparence, votre travail, l'image de vous-même ou la façon dont vous perçoivent les autres, n'est-ce pas ?

L'ego est un moyen de protection, créé pour assurer la survie et l'évolution de l'être humain. Il permet à l'homme d'enraciner son identité et de générer un esprit de compétition pour l'inciter à l'action et développer sa créativité.

L'ego vous dessert toutefois lorsqu'il prend trop d'importance. Il est alors détourné de son but premier. Il devient dans ce cas le centre de conflits personnels et relationnels.



L'ego vous limite

Vouloir rester attaché à une certaine image de soi vous limite. Un tel attachement vous empêche de voir et de profiter du champs d'opportunités qui s'offre à vous chaque jour.

Lorsque vous vivez dans la carcan de votre ego, votre « Je » est emprisonné dans un monde clos, opaque à tout ce qui est plus grand que lui.

La prise de conscience du fonctionnement de votre ego vous permettra de vous développer, de grandir intérieurement.

La méditation vous aidera à élargir votre vision

De la même façon que la méditation permet la prise de conscience puis l'**abolition de nos conditionnements** (comme l'a très bien expliqué Jonathan dans son article), elle participe également à répondre à votre appel profond de découvrir qui vous êtes réellement.

Méditer vous permet de prendre conscience de votre esprit (votre Moi intérieur), en complément de votre corps physique. Vous pouvez expérimenter par vous-même, au-delà des croyances, pour trouver la réponse vivante à votre aspiration la plus profonde et élargir votre champ de conscience.

Un exercice pour voir plus loin

En plus de la pratique de la **méditation**, voici un petit exercice de découverte de l'ego à pratiquer au quotidien, idéalement durant 2 à 3 semaines.

1. Prenez conscience de votre ego. Il n'est qu'une représentation intellectuelle de vous-même. Vous êtes plus grand que lui.
2. Identifiez les manifestations de l'ego. A chaque fois que vous vous sentez blessé, attaqué ou différent, prenez un moment pour vous demander pourquoi.
3. Refusez de céder aux automatismes. Libérez-vous de vos conditionnements en réagissant différemment.

Avez-vous déjà conscience de votre ego ? Saviez-vous qu'il vous limitait ? La méditation vous a-t-elle déjà aidée à prendre du recul ?

À propos de l'auteur : Cédric

Je m'appelle Cédric, suis un père heureux et initiateur d'un blog sur la méditation. Je médite quotidiennement et suis convaincu des bienfaits de cette pratique.

Je souhaite promouvoir la méditation en aidant les personnes intéressées à débiter ainsi qu'en apportant de la matière à réflexion aux méditants réguliers.

*Si vous vous demandez **comment méditer** ou désirez en savoir plus, je vous invite à parcourir le blog *Techniques de Méditation* et à vous inscrire à notre lettre de diffusion.*

[Réagissez à l'article sur le blog.](#)

Le jour où j'ai été pris en flagrant délit de ... positivité !

Un article original de Sébastien du blog [Vers une vie sereine](#).

Avant de vous dévoiler comment rester positif en toute circonstance, même quand un gros problème se présente, voici une petite histoire qui m'est arrivée très récemment :

Je revenais de vacances, et j'étais donc en voiture avec ma copine et 2 co-voitureurs. On discute, tout se passe bien, on refait le monde...

Puis on entend un bruit un peu étrange, et la voiture se met à trembler.

A partir de là tout s'est enchaîné très vite :



Non je vous arrête tout de suite la voiture n'est pas partie en dérapage incontrôlé pour finir par faire des tonneaux, malheureusement pour l'aspect extraordinaire de l'histoire mais heureusement pour nous !

Voici ce que s'est réellement passé :

On entend donc le bruit. On réalise qu'un pneu a éclaté.

2 secondes après, on voit un renforcement sur la borne d'arrêt d'urgence. Vous savez le petit renforcement avec la borne orange SOS.

Et c'est là que c'est important.

A cet instant, soit 2 secondes après que le pneu a éclaté, sur l'autoroute, après 6 heures de route, je m'entends dire à voix haute :

On a de la chance !

On vient de crever sur l'autoroute, et la **pensée positive** qui s'est créée dans mon esprit

Blogsurfing 2012

est « *on a de la chance !* »

J'aurais pu m'arrêter sur une quinzaine de choses négatives : sur le fait qu'on ait crever, qu'on soit sur l'autoroute, qu'on allait perdre 2h, que cela faisait déjà 6 heures qu'on roulait, qu'on avait pas de roue de secours et que pour couronner le tout on avait fini le paquet de gâteaux !

Mais non. La pensée qui m'est venue à l'esprit était :

On a de la chance !

Et là, j'ai été pris en flagrant délit de positivité : les 3 autres personnes avec moi dans la voiture ont eu ce regard, l'air de dire « *mais qu'est ce qu'il raconte lui ! On vient de crever, on est sur l'autoroute, et lui il nous sort qu'on a de la chance* »

...

Pendant cet instant, le temps de se rabattre à droite pour rejoindre le renforcement, j'ai pris conscience que mon travail avait porté ses fruits. J'ai pris conscience que mes efforts pour devenir positif et optimiste commençaient à payer.

Car non je n'ai pas toujours été comme ça !

Loin de là !

J'ai longtemps été cette personne anxieuse qui rumine ses pensées négatives. Celle qui se plaint et rend les autres responsables de ce qui lui arrive. Celle qui voit le négatif partout et qui est incapable de voir le positif.

Que s'est-il passé pour que je change à ce point de mentalité ?

J'ai fait des exercices de ... positivité, mixés à un peu de **lâcher prise** ! J'ai habitué mon esprit à accepter ce qui se présente et à se concentrer sur ce qu'il y a de positif. Je me suis forcé à chercher des opportunités dans mes problèmes, et j'ai appris à voir le positif là où on ne le voit pas forcément.

Quand un problème se présente, voici une petite liste de questions que vous pouvez vous poser et vous serez bientôt pris en flagrant délit de positivité vous aussi :

- *Est-ce que le problème est vraiment grave ? Est ce que c'est réellement important ?*
- *Est-ce que je peux faire quelque chose pour le résoudre ? Si oui quoi ? Si non est-ce que cela vaut le coup que je perde mon énergie pour quelque chose que je ne peux pas changer ?*
- *Quelle est l'opportunité cachée derrière ce problème ? Où est le positif dans cette situation ?*
- *Est-ce que cela pourrait être pire ? Très certainement. Donc rien que ça c'est positif.*

Vous vous cassez un doigt ? Vous avez de la chance ! Vous auriez pu en casser 4 !

Vous crevez un pneu ? Vous avez de la chance ! Vous auriez pu crever, perdre le contrôle ET faire un accident !

Vous venez de perdre votre emploi ? Vous avez de la chance ! Vous auriez pu perdre votre job ET votre femme !

...

Le positif est partout, on doit juste entraîner notre esprit à le voir. Entraîner notre esprit à regarder la même réalité, mais sous un angle différent.

Et cela fait toute la différence !

Et vous, que vous dites-vous pour rester positif quand un problème se présente?

À propos de l'auteur : Sébastien du blog [Vers une vie sereine](#).

Pour me présenter en quelques mots : il y a 4 ans, un événement est venu me dire qu'il était temps que j'apporte des changements à ma vie: une bonne grosse crise d'angoisse. A partir de là, le cercle vicieux de la peur et de l'angoisse s'est installé.

J'ai donc passé ces dernières années à comprendre ce problème, ses causes et les différentes façons de vivre plus serein. J'ai beaucoup appris sur la gestion de l'angoisse et sur toutes les façons de mener une vie plus confiante, plus positive et plus sereine : respiration, hygiène de vie, état d'esprit, techniques diverses...

Aujourd'hui, je partage mes compréhensions, découvertes et mes prises de conscience pour aider d'autres aspirants à une vie plus sereine.

[Réagissez à l'article sur le blog.](#)

Pourquoi vous n'irez jamais en vacances aux Seychelles

Un article original de Jean-Philippe Touzeau du blog [Révolution Personnelle](#).

J'aime les voyages. J'aime m'acheter des produits de très bonne qualité qui vont être agréable à utiliser et qui vont me durer longtemps. J'aime les bons repas dans des restaurants étoilés.

J'aime le luxe la vie. ;)



Je suis presque certain que vous êtes en train de vous demander, quel rapport y a-t-il entre ce que je viens de dire et le développement personnel ou le bien-être ? Comment ça, moi, chantre de la vie indépendante, qui vous encourage à [poursuivre vos rêves](#), je vous parle de dépenser de l'argent.

D'ailleurs "argent", quel vilain mot, non ?

J'aime l'argent

Eh bien, non. "Argent" n'est pas un gros mot, ni "beaucoup d'argent", ni "riche", ni "millionnaire". Ce sont juste des mots ou expressions sur lesquels nous mettons des émotions. Négatives. Très négatives. Des visions de haine souvent.

Pourtant, personnellement, j'ai rarement vu un billet de banque, bondissant hors d'un portefeuille pour agresser son propriétaire.

L'argent ne vous a rien fait. l'argent est neutre. Oui je sais, on vous l'a dit, rabâché (l'argent n'a pas d'odeur), vous avez essayé de vous en convaincre mais voilà, à la fin du mois, c'est difficile de sourire lorsque les factures en retard s'accumulent et doivent être payées.

Blogsurfing 2012

Alors on se rebelle. Comme on peut. Certains serrent les dents et travaillent plus. D'autres refusent de payer. D'autres dépensent encore plus à crédit. Enfin, d'autres encore vont critiquer le capitalisme, l'économie de marché et "tous ces banquiers qui s'en mettent plein les poches."

J'aime mon argent

Est-ce que c'est logique tout ça ?

Non, je ne parle pas des banquiers qui s'en-mettent-plein-les-poches.

Je parle de vous.

Est-ce que vous croyez que vous agissez avec logique ?

Et arrêtez de pointer du doigt les "vautours" qui vous tournent tout autour. S'ils sont là, c'est que vous les avez invités.

Quoi ? Maintenant je vous insulte ?... Pas du tout.

Répondez à cette simple question : où et quand avez-vous appris à "apprivoiser" l'argent ?

A l'école ? A la maison ?...

Si je me souviens bien, il n'y avait pas de classe intitulée "Comment gérer son budget" quand j'étais au CM2. Ni même au lycée d'ailleurs. Et si vous êtes comme moi, mes parents n'avaient qu'une vague connaissance dans ce domaine. En général, c'était, "Ne dépense rien ! l'argent file, il en manquera toujours. Regarde autour de toi !"

Effectivement, une majorité de personnes luttait et continuent à lutter pour joindre les deux bouts. Dans ces conditions, pensez-vous que vous avez été préparé à affronter les tentations de la vie d'un adulte qui peut faire (presque) ce qu'il veut avec son salaire ?...

J'aime votre argent

Sans aucune réelle connaissance pour savoir comment gérer ses finances personnelles, on devient vite la proie du côté sombre du système économique très libéral qui domine notre monde. Quelques manipulations bien placées suffisent à vous faire ouvrir votre chéquier et, si vous n'avez pas assez d'argent, à vous endetter.

Les banquiers vous sourient. D'un sourire qui veut dire que vous avez le temps de rembourser... toute la vie, non ?

Une fois qu'on a mis le doigt dans cet engrenage, il y est très difficile de s'en sortir. Pas impossible mais très difficile parce que tout notre formatage intellectuel nous pousse d'abord à dépenser et ensuite à blâmer les autres pour nos problèmes financiers.

Pourquoi les gens riches sont-ils riches, longtemps ? Parce que, soit ils savent gérer leur argent, soit ils le confient à des experts en gestion. Regarder par exemple les gagnants du loto : ils ont beau avoir des millions, ils finissent, en général, par tout perdre parce qu'ils n'ont pas acquis cette éducation financière.

Moi aussi j'ai connu le stress des fins de mois difficiles (voire très difficiles), et comme vous, j'accusais la terre entière de mes malheurs. C'est normal, parce que nous ne pouvons pas voir que c'est nous-mêmes qui creusons notre propre tombe budgétaire.

Blogsurfing 2012

Et sans couronne. (C'est trop cher.)

Dans ces conditions, c'est difficile de s'épanouir. C'est difficile de pouvoir changer sa vie. C'est difficile de se dire que demain oui, on se lancera dans un nouveau projet, vers de nouveaux buts. L'ombre de ses difficultés financières fait que tout ce que nous tenterons, échouera.

Tant que notre esprit n'est pas débarrassé de cette pression, je dirais qu'il est pratiquement impossible d'avancer dans la vie.

Alors que faire ?

J'aime la liberté

Il y a deux solutions.

Soit vous vous faites moine (zen pour être plus tendance), vous abandonnez tous vos biens et rejoignez une communauté qui gèrera pour vous, votre quotidien. Eh oui, même dans les temples zen, il faut un comptable ! Je peux vous dire qu'au Japon, ils sont très bons et savent parfaitement comment faire fructifier la moindre prière. ;)

Soit vous vous dites, que vous raser le crane, ce n'est pas pour vous et vous vous prenez en main. Tout seul. Toute seule.

Vous frissonnez déjà ? Normal, au début, ça fait peur, ça paraît horrible cette idée mais ensuite, petit à petit, à mesure que les dettes sont payées et que le budget "noël" ou "vacances" augmente, on commence à aimer ça.

Et puis, on finit par se dire : "Pourquoi je ne l'ai pas fait plus tôt ? J'ai gâché toutes ces années..."

Ne vous en voulez surtout pas, vous ne saviez pas et vous n'avez pas que des amis dans la société. ;)

Ainsi, vous pouvez commencer dès maintenant à vous renseigner, à rechercher des méthodes, des systèmes, de votre côté. Vous en trouverez de nombreuses sur le net. Mais moi, je me suis dit que le développement personnel, ce n'est pas seulement enseigner à aller vers ses rêves mais aussi apprendre à avoir une gestion saine et simple de ses finances.

Alors, avec l'aide de Marie-Cécile Sacquet, une experte qui a une histoire incroyable dans ce domaine, nous avons créé [un programme sur 30 jours](#) pour tout vous expliquer et vous donner toutes les bases nécessaires afin de repartir sur un bon pied.

Évidemment, en 30 jours, vous n'allez pas éponger vos dettes pour partir tout de suite en vacances aux Seychelles mais, je vous garantis que si vous appliquez sérieusement notre programme (issu de nos expériences), vous aurez mis en place un système automatique qui, avec le temps, vous permettra de réellement partir aux Seychelles en vacances (et sans devoir vous raser le crane).

Trop beau pour être vrai ?

Essayez, rejoignez-nous immédiatement sur [Cloudbrainng](#) et, si le programme ne vous convient pas, nous vous rembourserons votre paiement initial. :)

Le coût ? Une bouchée de pain, car le but n'est pas non plus de vous endetter encore

Blogsurfing 2012

plus. ;)

Alors, vous aussi vous aimez les voyages, les produits de haute qualité, les bons restaurants ?

Pourquoi vous en priver ?

C'est juste [une question d'éducation](#). :)

À propos de l'auteur : Jean-Philippe Touzeau

Jean-Philippe Touzeau est un écrivain respecté de la blogosphère francophone. Ses articles, aussi bien des essais que des œuvres de fiction, sont lus sur [son blog](#) 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 1ère place de la boutique kindle d'Amazon, alors que [ses autres oeuvres de fiction](#) sont elles, toutes entrées dans le top 100.

[Réagissez à l'article sur le blog.](#)

Découvrez-vous du temps libre, même en semaine !

Un article original de Edwige du blog [Sobienetre](#).

C'est bientôt la rentrée, la routine de la semaine va vite reprendre du service. Et si cette année vous décidiez d'agir autrement et de reconquérir votre temps même pendant ces périodes de travail. N'attendez plus les weekends et les vacances pour vivre. Ne sacrifiez plus vos jours de semaine à votre travail et découvrez-vous du temps libre !

Si l'on fait le calcul, **235 jours par an sont sacrifiés** sur 365. Il ne reste donc que 130 malheureux jours... Sur une carrière de 40 ans, vous ne vivez vraiment que 14 ans !

Il est urgent de remédier à cela. Bien sûr la solution idéale serait de moins travailler, mais comment faire si l'on travaille, comme beaucoup, 35h par semaine.



Réalisez qu'une journée fait 24 h

Bien sûr il y a des heures à retirer de ce total (sommeil, repas, transport...). Mais il reste quand même du temps. Même si cela ne correspond qu'à **2 ou 3 h par jour**, il faut en profiter au maximum et ne pas les gaspiller.

Après le travail, la fatigue se fait sentir. Vous n'avez qu'une envie : ne rien faire. De plus, vous sacrifiez d'avance ces précieuses heures de temps libre, en vous disant que, de toute façon, vous n'avez pas le temps.

Quel gâchis ! Cela revient à ne vivre que pour aller travailler, vous sacrifiez votre temps et votre énergie au travail et quand vous rentrez chez vous vous êtes fatigués et stressés. Vous pensez déjà au lendemain en attendant désespérément le weekend et les vacances que l'on veut bien vous laisser !

Et ainsi **le temps passe sans même s'en rendre compte**. Mais au lieu d'attendre d'avoir 50 ans pour faire sa crise de la cinquantaine et de pleurer sur le fait que vous n'avez

rien fait de votre vie, **agissez maintenant !**

Ce temps pendant la semaine, aussi court soit-il, doit être mis à profit et vous être profitable à vous. Les patrons, s'accommodent bien d'avoir des salariés qui sont stressés et qui s'écroulent de fatigue en rentrant chez eux. Les salariés ne font alors rien en dehors de leur travail et donc n'ont pas d'autre chose à penser. Et puis cela pourrait développer des perspectives chez certains d'entre eux... **Ayez des projets, faites-vous plaisir, travaillez un peu pour vous!**

Évitez les pièges

La première chose à faire en rentrant chez soi c'est **d'être dans l'instant présent** et de se dire que l'on a du temps devant soi. Préparez ce que vous avez à préparer pour le lendemain de suite, en une seule fois, et après n'y pensez plus.

Ne vous occupez pas de votre maison, mais de votre famille.

Si faire le dîner prend sur votre temps, optimisez-le et faites-en un moment de plaisir et de partage avec vos enfants. Vous verrez qu'ils seront disposés à vous aider si vous leur présentez comme un bon moment à passer ensemble.

Pour ce qui est des tâches ménagères, réfléchissez à les déléguer à un professionnel. Ce n'est pas si cher et cela va vous libérer pas mal de temps. L'argent est-il plus important que votre temps ? Si vous ne pouvez pas les déléguer alors, assurez-vous qu'elles soient équitablement réparties entre toutes les personnes de la maison.

Ne vous surbookés pas pour rien ! Si vous vous dites que vous êtes déjà surbooké le soir, c'est déjà une mauvaise chose. Ce mot a une connotation d'obligations, comme si vous étiez en apnée toute la semaine. Vous pouvez certainement **faire le tri** et retirer quelques-unes de ces obligations. **Ne vous oubliez pas.** Y a-t-il ne serait-ce qu'une de ces activités qui vous soit vraiment destinée ?

Ne gaspillez pas votre temps devant la télé ! La télé est chronophage. Vous donnez votre temps (on pourrait même dire une partie de votre vie) pour regarder la vie des autres, des fictions, des informations déprimantes ou des pubs qui vous manipulent ! Pourtant, la tentation est grande de se fondre dans le canapé et de se « détendre » devant son petit écran. Mais rappelez-vous que tous les soirs vous vous faites la même réflexion : « il n'y a rien à la télé ce soir ! »

Désintoxiquez-vous progressivement. **Sélectionnez à l'avance les programmes** que vous voulez regarder.

Agissez !

Sachez qu'il y a de bien meilleures façons de se détendre. Personnellement, j'utilise la **méditation comme sas de décompression**. 10 minutes suffisent pour relâcher toutes les tensions et vivre sa soirée telle une nouvelle journée.

Faites du sport, pratiquez une de vos passions, préparez un projet, lisez, passez du bon temps avec vos proches... Reconquérir cette plage horaire qui est la vôtre.

Soyez heureux d'avoir vécu cette journée. Rendez là unique, ne la vivez pas comme une

journee de la semaine comme une autre. Vous verrez que la vie prendra une autre dimension. Vous aurez hate d'etre a demain, non pas parce qu'on se rapproche du weekend, mais parce que vous pourrez encore **accomplir des choses qui vous tiennent à cœur**.

La méthode

Ne gaspillez pas votre énergie au travail ! Pour avoir de l'énergie toute la journée, y compris pendant la soirée, il faut la répartir ou décider de ses priorités.

Si vous vous laissez emporter par le stress et dépensez une débauche d'énergie lors de votre journée de travail, vous allez rentrer chaque soir un peu plus fatigué et pire encore, usé d'année en année. Il sera alors très difficile de faire quoi que ce soit de vos soirées (voir même de vos weekends !).

Posez-vous une question : **qu'est-ce qui vous passionne le plus**, votre travail ou vos activités « hors professionnelles » ? Si la réponse est votre travail, c'est que vous avez pris la bonne décision en le choisissant. Il est alors normal d'y consacrer de l'énergie, énergie qui sera positive. Si vous êtes dans le cas inverse, alors il est logique de consacrer plus d'énergie à vos passions extraprofessionnelles. Économisez-vous à votre travail. Créez des outils, des méthodes qui vous rendent les tâches habituelles plus faciles et plus rapides à traiter.

Et dans un cas d'équilibre, répartissez l'énergie de façon homogène tout au long de la journée.

Il faut savoir **prioriser vos intérêts** et ne pas vivre votre travail comme une charge fatalement fatigante et stressante. Chacun construit son poste de travail. Vous y investissez l'énergie que vous voulez bien y investir. Vous avez aussi le choix de changer de travail si celui-ci est incompatible avec, tout simplement, une vie humaine.

Réapprenez à agir ! De beaux discours sont bien entendu importants pour la prise de conscience, mais pour passer à l'action au quotidien c'est autre chose.

Il faut être honnête, il n'est pas facile de **se déshabituer de ne rien faire (pour soi)**. On a tendance à se dire, « je commencerais demain » ou encore « cette semaine je ne peux vraiment pas »...

Oui mais c'est justement dans ces moments-là qu'il faut **se « donner un coup de pied aux fesses » !** Il est normal que ce soit dur au début et même pendant un petit bout de temps. Vous avez passé tellement de temps à agir comme vous le faisiez avant. Vous êtes en autoguidage.

C'est une sorte de duel entre votre nouvelle volonté de changer et votre subconscient qui est complètement endoctriné et réfractaire à cet effort. Sachez que votre subconscient est certes coriace dans les situations de changement, mais il finira par adopter ces nouvelles habitudes si vous vous accrochez. **Vous avez cette possibilité de le faire changer** et donc de ne plus ressentir ces appels du pied pour refaire ce à quoi vous étiez programmés.

Alors, ne voyez pas cela comme quelque chose de plus à « s'imposer ». Si vous le voulez vraiment, que vous preniez plaisir à avancer dans votre vie grâce à ces nouvelles habitudes et que vous persévérez dans ce sens, vous constaterez que cela deviendra naturel et sans contraintes.

Blogsurfing 2012

Ne laissez pas votre travail rentrer dans votre vie privée. Profitez de chaque instant. Le temps est précieux, ne cherchez pas à le combler, mais vivez-le ! Comme vous ne dépenseriez pas votre argent à acheter n'importe quoi, ne dépensez pas votre temps à faire n'importe quoi (en tout cas pas tous les soirs !).

À propos de l'auteur : Edwige

Passionnée du monde du bien-être et de l'écriture, j'ai pu réunir ces deux passions à travers d'un blog.

Sobienetre est né d'une envie de partager sur ce domaine très large qu'est le bien-être. J'y aborde beaucoup de sujets, cela passe par des petites astuces du quotidien comme par des thèmes plus profonds qui aident au développement personnel.

Réagissez à l'article sur le blog.

Mieux communiquer en pratiquant le langage de l'autre

Un article original de Guy Laroche du blog [harcelement-moral-travail](#).

Dur, dur de communiquer ... Je m'intéresse au développement personnel depuis 47 ans (j'en ai 61) et j'ai vraiment commencé à me former il y a maintenant 15 ans.

La 1ère formation que j'ai faite était une formation PNL (pour ceux qui n'en ont jamais entendu parler, c'est une technique de communication qui nous est venue des états unis il y a maintenant une quarantaine d'années). Mon objectif, en faisant cette formation, était de mieux communiquer avec mes clients puisque j'étais, à l'époque, consultant en organisation.

J'étais littéralement passionné par ce que j'apprenais et par ce que j'arrivais à mettre en application dans ma vie de tous les jours.

Il me restait un mystère à éclaircir. Chaque fois que je revenais d'un week-end de formation, je n'avais qu'une hâte, c'était de raconter à mon épouse tout ce que j'avais appris pour partager avec elle cet enthousiasme qui m'habitait. Et systématiquement, je me faisais « renvoyer dans mes buts ». A l'évidence, je ne m'y prenais pas de la bonne manière. Mais pourquoi?

Vous le découvrirez en lisant les quelques lignes qui constituent cet article.



Au-delà de cette anecdote, je pense que je ne serai pas contredit si j'affirme que « se comprendre » est un exercice difficile et « vivre en harmonie » relève du challenge, que ce soit dans sa vie personnelle ou dans sa vie professionnelle.

Bien sûr, l'accumulation de plusieurs facteurs contribue à créer une sorte de théâtre dans lequel les acteurs sont comme contraints de jouer un rôle que la situation leur commande.

« J'arrive le matin à mon travail de bonne humeur. Mon manager entre en trombe dans le bureau en expliquant qu'une fois de plus, on a fait n'importe quoi avec le client X et que

Blogsurfing 2012

encore une fois, il a pris une semonce sévère de ce client qui l'a menacé de changer de fournisseur.

Bien qu'étant arrivé « cool » à mon travail, tout à coup, quelque chose se met en place de très désagréable dont il m'est difficile de ne pas tenir compte. La pression monte, je pense à tout ce que j'ai fait de bien dont personne n'a parlé. Je pense à toutes ces fausses informations que le client m'a fourni et qu'il a fallu détecter et corriger. Je pense à toutes ces interruptions que mon manager m'impose au nom des clients et qui me font perdre le fil de mes dossiers plusieurs fois par heure et un grand découragement m'envahit. Arriverais-je un jour à vivre harmonieusement dans ce travail avec mes collègues et mon manager?

Je vous rassure, la réponse est oui, à une condition: que vous quittiez le statut de VICTIME pour adopter celui d'humain respectable, conscient de ses responsabilités et prêt à assumer ses erreurs ET SES SUCCÈS » (nous ne sommes pas plus à l'aise avec les compliments qu'avec les reproches!!!).

Sachez que, dès que l'on a décidé d'adopter ce nouveau statut, une multitude de portes s'ouvrent vers des solutions nouvelles. (rassurez-vous ! la porte de sortie pour licenciement est la dernière des dernières solutions à laquelle je fais allusion !!).

Une de ces solutions est d'apprendre les 5 langages les plus couramment parlés par les humains.

Les 5 langages

Comme vous ne le savez peut-être pas encore assez, ce sont nos parents qui nous enseignent le langage. Peut-être vous souvenez vous de ce feuilleton qui se déroulait dans une école dans laquelle un enfant répète « c'est qu'est-ce que j'dis » à sa maîtresse qui essaie de lui faire dire « c'est ce que je dis ». La maîtresse convoque la maman et découvre que celle dit aussi « C'est qu'est-ce que j'dis » !

Mais au-delà du langage avec des mots, les parents nous apprennent d'autres langages de communication et nous les faisons nôtre la plupart du temps. (on appelle cela « modéliser », c'est-à-dire prendre comme modèle)

1 - Le langage des paroles valorisantes

Il m'est arrivé plusieurs fois de parler avec des personnes qui se donnaient du mal dans leur travail et qui traversaient une période difficile, soit dans leur vie personnelle, soit dans leur vie professionnelle. Tout en parlant avec elles, j'évoquais des faits les concernant dont j'avais eu connaissance ou que j'avais constaté par moi-même et qui étaient particulièrement de qualité. Je m'efforçais de leur montrer à quel point elles avaient alors eu la capacité de donner le meilleur d'elles-mêmes et leur indiquais que si elles avaient su le faire, elles devaient encore savoir le faire. J'étais alors souvent stupéfait de voir, devant moi, une transformation instantanée de la personne qui, tout à coup, se redressait physiquement et montrait un visage éclairé par un sourire. Ce type de personne est sensible aux **paroles valorisantes**, c'est le 1er langage dont je voulais vous parler.

Les personnes qui pratiquent ce langage ont besoin de ce jugement positif extérieur pour se sentir bien dans leur peau, mais elles en sont rarement conscientes (il en est ainsi des 5

langages).

2 - Le langage des moments de qualité

J'ai connu un collaborateur d'une entreprise, déprimé, au bord du suicide, n'ayant plus aucune raison valable de vivre. Un autre faisait tout ce qu'il pouvait pour contrer son directeur avec qui il avait néanmoins créé la société une dizaine d'années auparavant. Ces deux personnes ont quitté leur entreprise dans des conditions désastreuses pour elles et pour leurs patrons parce que chacun avait le sentiment d'avoir fait ce qu'il y avait à faire. De longs entretiens ont fini par nous faire comprendre une chose somme toutes assez simple.

Dans les deux cas, ces collaborateurs avaient contribué au démarrage de l'entreprise et à son développement. Ils avaient connu, avec leurs patrons respectif, des moments difficiles et de grandes joies, mais comme ils étaient peu nombreux dans ces sociétés en devenir, les patrons partageaient beaucoup avec leurs collaborateurs. Ils passaient ainsi des « bons moments ensemble ». Et puis, les entreprises ont grandi, se sont développées, ont embauché, et les collaborateurs, bien que hiérarchiquement récompensés, se sont trouvés coupés de cette relation. Ils en ont déduit qu'ils n'avaient plus d'importance aux yeux de leur patron. Du coup, ils cherchaient, comme des enfants, à attirer leur regard en déprimant ou en lui mettant des bâtons dans les roues.

Ce type de personnes pratique **le langage des moments de qualité**. Quelques minutes assis(e) à côté d'elles à papoter, à les écouter, à partager avec elles quelques informations suffit à combler ce besoin d'instant de qualité.

3 - Le langage des cadeaux

Lorsque j'étais plus jeune, j'ai travaillé comme serveur dans un grand restaurant. (Il était grand par la taille, pas par le nombre de ses étoiles !).

Traditionnellement, le samedi soir était un soir d'affluence qui remplissait la caisse. Vers 23h, le propriétaire disparaissait dans son bureau pour voir quelle était le montant de la recette. Plusieurs fois, lorsque j'y travaillais, il est arrivé derrière le bar pour nous glisser furtivement un billet dans la poche. Nous n'avions pas tous la même appréciation du geste. Certains trouvaient la manière peu délicate, d'autres étaient indifférents, d'autres au contraire étaient ravis de ce geste qui leur montrait que leur patron était vraiment content de leur travail. A n'en pas douter, ce patron parlait **le langage des cadeaux** (qui n'était ni compris ni apprécié par tout le monde).

4 - Le langage des services rendus

Je ne sais pas si vous avez eu cette expérience, mais j'ai rencontré souvent dans ma vie professionnelle des gens qui rendaient facilement service.

Un patron qui raccompagnait un salarié qui habitait sur son chemin, un salarié qui n'hésitait pas à aller donner un coup de main à son patron pour une tâche en dehors du travail. Dans les 2 sens, ce service rendu était un signe de reconnaissance ou de bonne entente. C'est la 4ème pratique, celle du **langage du service rendu**.

Accepter qu'un collaborateur parte plus tôt parce qu'il est resté plus tard suffit à maintenir

une relation de bonne qualité.

5 - le langage du toucher

Dans l'entreprise, c'est le plus délaissé, compte tenu des problèmes qu'il peut engendrer sur le plan de la sexualité.

Chacun de nous a un canal de communication privilégié parmi 3 canaux

- Le visuel dont la majorité de l'attention est dirigée sur ce qu'il voit
- L'auditif dont l'essentiel de l'attention est dirigé sur ce qu'il entend
- Le kinesthésique dont l'attention s'appuie sur ce qu'il sent (le nez), ce qu'il ressent (perception des émotions) et ce qu'il sent (perception physique).

Le langage du toucher correspond à ce canal privilégié du kinesthésique. Il peut simplement se traduire par une main posée sur le bras, une poignée de main, un coup d'épaule et toute action destinée à montrer sa présence « charnelle ». Les personnes qui pratiquent ce langage interprètent souvent l'absence de contact comme un désintérêt, voire du dédain.

Découvrir son propre langage

Certains d'entre vous identifieront immédiatement leur langage, d'autres auront plus de difficulté.

Je conseille aux premiers d'insister un peu et aux seconds de ne pas se décourager parce qu'en effet, tout cela n'est pas mathématique, ce serait trop simple.

Nous pratiquons tous plus ou moins tous les langages, mais il y en a un que l'on pourrait appeler « maternel », celui qui nous impacte le plus.

Pour connaître le langage que vous parlez le mieux, identifiez les moments où vous vous sentez particulièrement bien lorsque vous êtes en communication avec d'autres personnes et posez-vous la question?

Je me sens bien

- parce qu'il ou elle m'a fait des compliments ?
- parce que nous étions dans une ambiance très agréable ?
- parce qu'il ou elle m'a fait un cadeau?
- parce qu'il m'a rendu un service ?
- parce que j'ai senti sa présence rassurante ?

Vous pouvez aussi avoir l'information par l'autre versant en identifiant un ou des moments où vous vous êtes senti(e) particulièrement touché(e) ou vexé(e) ou méprisé(e) et en vous demandant :

Qu'est-ce qui est si désagréable pour moi?

- Il(elle) m'a fait une remarque dévalorisante

Blogsurfing 2012

- Il(elle) était là mais « plombait » l'ambiance
- J'attendais un remerciement ou un cadeau qui n'est pas venu
- Il(elle) m'a laissé me débrouiller tout(e) seul(e)
- Il(elle) m'a complètement ignoré(e) comme si j'étais transparent(e)

Gardez sur vous cette petite liste des langages, ils parlent d'eux-même

- Langage des paroles valorisantes
- Langage des moments de qualité
- Langage des cadeaux
- Langage des services rendus
- Langage du toucher

Communiquer, pas manipuler!

Il est important de préciser que cette information n'a pas pour objectif de vous apprendre à manipuler. Il s'agit simplement de chercher à pratiquer le langage de l'autre pour lui transmettre le respect qu'on lui porte.

Aurions-nous l'espoir d'engager une conversation simplement utile avec une personne étrangère dont nous ne connaissons pas un mot de sa langue? Bien sûr que non! Alors, pourquoi le faisons-nous avec les gens les plus proches, voire ce que nous aimons le plus.

Une hypothèse toute simple peut être avancée. Dans toute situation nouvelle, quelque chose en nous cherche à s'adapter pour se faire accepter. Ainsi, toutes nos antennes sont en éveil, inconsciemment, pour trouver le meilleur chemin vers l'autre (qui d'entre nous peut dire qu'il n'a jamais fait aucun effort pour s'adapter à une personne nouvelle?). Cette démarche nous amène à parler une sorte de « patois » commun qui est suffisant pour établir la relation. Toutefois, avec le temps, la relation s'approfondissant, chacun attend de l'autre une meilleure qualité ou constate une dégradation de la qualité de la relation.

C'est pas moi c'est l'autre

Nous avons donc rapidement évoqué les possibilités qu'offre la connaissance de ces informations. Nous avons vu qu'elles pouvaient être une aide à l'établissement d'une meilleure relation.

Cela dit, ces informations peuvent avoir un impact beaucoup plus puissant si vous les utilisez pour vous.

En effet, savoir identifier notre propre langage est une manière de découvrir en nous une faiblesse. Nous savons alors que nous sommes programmés par nos parents, par la vie, pour répondre positivement lorsqu'on nous parle notre langage et négativement lorsqu'on nous en parle un qui ne nous est pas familier.

Cette prise de conscience nous rendra moins réactif dans nos relations. Nous pouvons alors mieux comprendre que les personnes qui nous parlent sont aussi dans ce même contexte,

Blogsurfing 2012

elles sont aussi conditionnées que nous, mais souvent pour un autre langage que le nôtre. Ainsi, d'une certaine manière, comprendre qu'il est normal que l'autre ne parle pas notre langage peut nous aider à élever notre niveau de tolérance.

Cela nous donne au moins 3 possibilités d'action dans nos relations (la quatrième que j'identifie est le rejet, que la plupart d'entre nous connaissons par cœur !):

1. Indiquer respectueusement à la personne le langage que nous parlons, en espérant qu'elle en connaisse quelques mots
2. Éviter d'interpréter la situation comme une attaque personnelle
3. Accepter le fait qu'elle ne parle pas notre langue et trouver un moyen de communiquer autrement

La 2ème et la troisième voie peuvent évidemment être cumulées!

Et si c'était moi ?

Nous disposons aujourd'hui d'une multitude de connaissances, de techniques, de pratiques qui permettent de mieux nous connaître pour mieux nous apprécier.

Néanmoins, nous restons frileux quand à la démarche de remise en question personnelle.

Bien sûr ! Il est tellement plus simple de considérer que c'est l'autre qui est responsable de tout !

Alors, une autre voie s'ouvre à nous :

- comprendre que nous fonctionnons avec beaucoup d'automatismes (heureusement, parce que sinon la vie serait bien compliquée si nous devions réfléchir à chaque pas que nous faisons ou à chaque souffle),
- prendre conscience des automatismes qui ne participent pas à une amélioration de notre vie et
- chercher les moyens de s'en défaire, en les remplaçant par des habitudes réfléchies et décidées volontairement.

« A partir d'aujourd'hui, même si l'on ne me dit pas « Bonjour », je ne le prendrai pas comme une attaque personnelle et je dirai « Bonjour » si c'est mon habitude et que cela me fait plaisir »

Alors, dites-moi, quel est le langage de la personne qui prononce cette phrase ?

Si vous me donnez votre réponse avec votre commentaire sur cet article, je me ferai un plaisir de vous donner la mienne.

Bonne route à vous sur la tour de Babel. (Pour ceux qui ne connaissent pas encore la Tour de Babel : http://fr.wikipedia.org/wiki/Tour_de_Babel)

À propos de l'auteur : Guy Laroche

En savoir plus sur le [blog de Guy](#). En savoir plus sur [Guy](#).

Réagissez à l'article sur le blog.

Pouvez-vous tout accepter ?

Un article original de Mary du blog [Ascensionplus](#).

Pouvez-vous accepter les nombreux changements qui ont lieu dans votre vie ? Acceptez-vous d'être qui vous êtes, peu importe ce que les autres pensent ?

Avez-vous la capacité d'accepter les choses que vous ne pouvez pas changer ? **Pouvez-vous accepter toute situation** même négative afin de chercher à **améliorer vous-même et votre vie personnelle** ?



Lorsque nous pouvons accepter les choses qui nous arrivent dans la vie surtout les moins agréables, y compris accepter les autres tels qu'ils sont, nous prenons **nos responsabilités**, et décidons alors de prendre les choses en main.

Lorsque vous êtes aux commandes, cela vous aide à voir comment **vous pouvez améliorer votre vie personnelle**. Lorsque vous apprenez à accepter, vous apprenez à vous découvrir et à mieux vous connaître.

Chacun est unique et même si certains pensent que lorsque nous agissons de la même façon pendant un certain temps que nous avons établi notre identité et que c'est définitif. En fait, tout bouge, tout est en mouvement. Rien n'est figé, rien n'est acquis.

Nous avons tous des **émotions, des pensées, des comportements, des actions**, qui sont bousculés par toute sorte d'influences à la fois bonnes et mauvaises.

Nous vivons dans un monde qui nous déstabilise quelque peu. Nous sommes entourés par diverses influences que ce soit à la télévision, dans les journaux, à la radio, sur internet, la famille, les parents, etc.

Quoiqu'il en soit, tout le monde juge voir influence quelqu'un à un moment donné, est-ce à dire que nous devons tout bonnement accepter ?

Nous ne pouvons pas changer les comportements des autres et ni leur façon de penser, ni

même leur façon d'agir qui peuvent être parfois auto-destructrices, mais **nous pouvons changer les nôtres**, et c'est déjà **une partie de l'acceptation**. Et être dans **l'acceptation** ce n'est pas du tout être résigné, défaitiste ou une victime, bien au contraire.

La meilleure voie est d'être vous-même **votre propre influence** et d'empêcher quelque influence externe de vous gâcher la vie. Seuls peuvent éventuellement compter, ceux qui prouvent par leurs actions, leurs comportements et leurs paroles.

Une fois que vous apprendrez à vous accepter, vous commencerez à plus sourire à vous-même, aux autres, et à la vie tout simplement, et vous commencerez de plus en plus à **vous sentir mieux à l'intérieur**, ça c'est le plus important car cela va se refléter à l'extérieur. Quand vous êtes prêt à accepter, vous constatez de nouvelles perspectives se profiler vers vous.

Nous sommes dans un monde rempli de gens impatientes, pressés, avides, qui veulent tout pour «avant-hier». Nous devons apprendre à contourner ces personnes, à accepter et passer à autre chose.

Une fois que vous apprendrez **à vous améliorer et à changer**, d'autres personnes voudront vous suivre. Votre attitude améliorée sera beaucoup plus efficace que des mots pour encourager les autres à changer.

Alors que vous progressez, vous sentirez que vous voulez en savoir encore plus, que vous avez cette soif d'apprendre et d'en vouloir plus. Et cette envie, cette soif vous guidera **à la découverte de nouvelles façons de vous améliorer et de trouver le meilleur en vous**.

Avec le temps, vous commencez à vous sentir mieux, vous verrez la nécessité de mieux vous entourer, de prendre soin de vous, et de penser à vous.

Et là, vous vous sentez de plus en plus prêt à accepter les choses, les situations, les autres. **L'acceptation est en fait un de nos plus grand pouvoir**.

Et vous êtes-vous dans l'acceptation? Savez-vous vraiment accepter?

À propos de l'auteur : Mary

Je m'appelle Mary et l'auteur depuis un an du blog [Ascensionplus](#). Mon blog est principalement axé sur le développement personnel, qui est vraiment une passion.

[Réagissez à l'article sur le blog.](#)

Dites non au stress de la rentrée

Un article original de Dorian du blog [Plateforme Bien-être](#).

Bouuuuh c'est la rentrée, les vacances sont passées trop vite !! Hé oui les vacances passent toujours vite. Mais c'est un mal pour un bien. Le **stress de la rentrée** ou le coup de blues n'ont en réalité que peu de raisons d'être.

Évidemment, nous nous sommes habitués à **vivre selon nos propres règles** l'espace d'un instant de quelques semaines, voire quelques mois pour les chanceux. Et nous revenons à la dure réalité. Celle de l'école ou du travail. Et donc tout ceci donne naissance à du stress et la volonté de ne pas y retourner...



Pourtant, on revoit les collègues, les amis, on découvre un nouveau boulot, une nouvelle classe, de nouveaux challenges, de nouvelles matières à étudier, etc. Tout dépend où vous en êtes : étudiant, fraîchement diplômé, milieu de carrière, proche de la retraite... Bref, quelque soit votre statut actuel, la rentrée signe un nouveau départ et c'est un moment décisif de l'année.

Plein de nouvelles choses à découvrir

La rentrée, c'est également plein de nouvelles choses à découvrir. Chaque moment est différent. Il se peut que vous changiez de classe ou de travail, dans ce cas c'est tout bénéf ! Vous découvrez, vous apprenez, vous sociabilisez avec de nouvelles personnes, what else ?!

En d'autres termes, vous évoluez et **vous vous améliorez considérablement et rapidement**.

Si vous restez dans la même société ou même que vous êtes dans votre propre société, c'est le moment de voir les nouveaux challenges. Chaque année est différente. Les dernières n'ont pas été terrible avec les crises, quoique certains en tirent largement profit. Mais rien

n'est stable, préparez-vous à voir des changements si vous souhaitez des changements dans votre vie.

Prendre de bonnes résolutions

Sachez que les résolutions prises à la rentrée ont bien plus d'impact que celles prises au nouvel an ! Hé oui, certain doivent un peu trop picolé au changement d'année et se voit prendre des résolutions à la va-vite sans vraiment avoir réfléchi au comment du pourquoi.

A la rentrée, vous revenez fraîchement du camping au Cap d'Agde ou d'un road trip en Amérique du Sud si vous avez un peu économisé et votre esprit est apaisé. Haaa elles étaient bien ces vacances. Avec un brin de nostalgie dans l'air, vous vous apprêtez à aborder cette nouvelle année (scolaire) avec des fraîches résolutions qui vont améliorer votre quotidien.

Le moment de faire le point

Profitez-en pour faire le point sur où vous en êtes. A tête reposée, vous saurez voir votre vie d'un œil plus neutre que sous votre rythme habituel.

Faire le point c'est se poser des questions comme :

- Où est-ce que j'en suis ? Suis-je **satisfait de ma vie professionnelle** (et éventuellement personnelle) ?
- Suis-je là où j'aurais voulu être 2, 5, 10 ans plus tôt ?
- Où est-ce que je veux aller ?
- Mon parcours est-il en **cohérence avec mes objectifs** ?
- Suis-je prêt à **changer pour améliorer ce qui ne va pas** ou ce qui pourrait aller mieux ?
- Suis-je prêt à **briser mes habitudes pour changer** ?
- Que suis-je prêt à sacrifier et quel risque suis-je prêt à prendre ?

Et surtout, Ais-je la volonté d'AGIR pour améliorer ma vie ?

L'occasion de faire de nouvelles activités

Septembre est le moment où l'on décide généralement des **nouvelles activités** ou des sports que l'on va exercer tout au long de l'année. Vous aviez raté le coche l'année dernière ?

Jetez-vous à l'eau cette année ! Ou aller frapper dans la balle ! Faites une activité de détente comme le yoga. Tout est permis. Et vous seul pouvez **vous motiver pour casser votre train train quotidien**, rencontrer de nouvelles personnes et mettre un peu de piment dans votre vie.

En bref

Vous devez donc voir cette rentrée d'un œil **enjoué et optimiste** ! Vous avez tout à y gagner. Prenez **confiance en vous** et **affrontez votre destin** comme il se doit. En jouant les bonnes cartes, vous pouvez faire un réel point sur où vous en êtes et améliorer votre vie.

À propos de l'auteur : Dorian

Dorian est l'auteur du blog [Plateforme Bien-être](#). Passionné de développement personnel depuis quelques années, il s'est lancé dans l'aventure de créer un site web dans ce domaine. Un diplôme d'école de management bientôt en poche, Il a de nombreux projets ambitieux en tête, à commencer par développer [Plate-forme Bien-être](#). Pour en savoir plus sur Dorian, Rendez-vous [ICI](#).

[Plateforme Bien-être](#) est un blog dédié au bien-être en général. On y parle de développement personnel à travers un blog alimenté régulièrement mais aussi d'arts spirituels comme le Reiki, le Qi Gong, le Yoga ou encore la Méditation. Une section Santé est également à découvrir sur ce site.

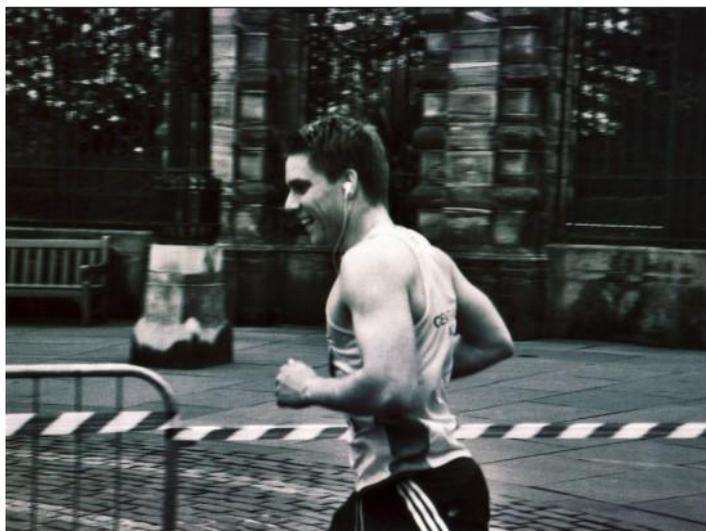
[Réagissez à l'article sur le blog.](#)

5 habitudes à adopter pour changer votre vie...

Un article original de Charles Hutin du blog vie-explosive.fr.

Sur internet, et dans les livres, on lit des tas d'astuces, de techniques, d'idées qui sont vraiment géniales. Mais en général, **on ne sait pas vraiment par où commencer**. Et du coup, on stagne, on fait du sur place. On sait, mais **on ne fait rien**.

Cet article a pour but de vous donner une voie de départ pour votre **développement personnel**, avec 5 habitudes à adopter pour changer de vie, à commencer dans l'ordre.



Habitude #1 : la clarté est votre alliée

Vous devez savoir ce que vous voulez **avec précision**. Lorsque je conseille mes lecteurs, mes amis, mes clients, je leur pose d'abord cette question en premier : « quelle est ta vision de toi à long terme ? ». Il faut que vous ayez une **image de votre Vous dans 15 ans**, voire plus.

A titre d'exemple, je me vois comme chef d'une entreprise prospère, qui a une petite famille, une belle maison (j'ai précisément en tête la maison que je veux), qui a de quoi offrir à sa famille tout ce qu'elle veut, mange bien, fait des voyages, et gagne un revenu mensuel bien précis.

Je vous invite même à vous faire une carte des rêves, c'est-à-dire de découper et coller sur un papier ce que vous désirez (une image de maison, de voiture, d'une famille qui se porte bien, etc...).

Cette image **peut changer avec le temps**, et ce n'est pas grave, il ne faut pas être fixé sur un objectif précis et ne pas changer d'avis, il faut juste l'adapter à votre vision du moment. Commencez par ce point, au boulot !

Habitude #2 : fixez des objectifs

Que ce soit pour l'année à venir, le mois à venir, la journée, **fixez-vous des objectifs**. Avec l'habitude 1, vous avez appris à avoir une vision claire, sans qu'elle soit un objectif concret. Vous devez donc vous fixer un **objectif pour les 12 mois qui viennent**, qui vont dans cette vision des choses. Et ensuite divisez cet objectif pour le mois à venir, et puis par jour. Chaque jour, faites un pas en avant vers votre objectif, ne serait-ce que tout petit.

Les petites actions, répétées jour après jour, **forment votre destinée**. Dès que vous avez un manque de motivation, pensez à ce que votre non action engendre comme négatif, et aux choses positives que peut engendrer votre action.

Habitude #3 : soyez discipliné

Jour après jour vous devez continuer. Combien d'entre nous n'ont pas envie : « *Juste aujourd'hui !* ». Votre succès vient des actions que vous allez mettre en œuvre pour atteindre votre objectif. Votre bien-être vient de votre évolution vers votre objectif. En fait, atteindre son objectif importe peu. Le plus important **c'est d'évoluer**. Le besoin d'évolution est un des 6 besoins humains, et c'est le progrès qui amène le bonheur. Peu importe d'où vous partez, le plus important c'est là où vous voulez aller. Faites en sorte **d'agir chaque jour**, grâce à vos objectifs, et d'en faire une priorité.

Prenez une décision, une vraie. Si quelque chose vous empêche de faire vos tâches alors qu'elles étaient prévues, trouvez un moyen de les effectuer.

Habitude #4 : gagnez en confiance et en estime

Le simple fait d'agir vers vos objectifs **vous fait gagner en estime de vous**. Et l'estime est à la base de la **confiance en soi**. Depuis que j'agis, j'ai grandement pris confiance en moi. Tout simplement parce que cela permet de sortir de sa zone de confort. Le simple fait d'agir et d'effectuer vos tâches va remonter l'estime que vous avez de vous-même. Le processus est simple, **mais très puissant**.

Vous avez certainement déjà eu une flemme monumentale de faire une tâche : aller au sport, faire du ménage, travailler sur un dossier. Et en le faisant, vous vous sentiez bien mieux après. Comme débarrassé, plus heureux. C'est normal ! Cultivez le culte de vous-même. **Vous êtes extraordinaire**, montrez-le aux autres.

Habitude #5 : aidez les gens

Prenez l'habitude d'aider au maximum les gens. En fait il s'agit de donner, et de ne pas penser qu'à soi. Peut-être que vous n'avez pas d'argent à donner, **dans ce cas donnez un peu de votre temps**. Pensez à vous quand même, hein, mais donnez une partie de votre temps chaque semaine. N'hésitez pas à **proposer un coup de main, même si ça vous embête**.

Vous allez renforcer votre relation aux gens, et ils sauront qu'ils pourront compter sur vous. A force d'aider, vous serez récompensé. La nature fait bien les choses. **Vos amis**

Blogsurfing 2012

vous aideront en retour. Et vous vous sentirez nettement mieux de contribuer. La contribution est un autre des besoins humains, alors abusez-en, vous connaîtrez le bonheur !

À propos de l'auteur : Charles Hutin

*Charles a découvert le développement personnel il y a quelques années de ça, et il a complètement changé de vie depuis qu'il s'y intéresse. Il est devenu passionné et aide chaque jour ses lecteurs à avancer dans leurs vies. Il est l'auteur du blog **vie-explosive.fr** et de la formation **Atteindre ses objectifs**.*

Réagissez à l'article sur le blog.

Être un adulte ou un grand enfant ?

Un article original de Quentin Cottureau du blog [Outils du Mentaliste](#).

Devenir grand ... N'était-ce pas un de vos rêves d'enfant ? Lorsque vous étiez encore un vilain petit crapaud ? ;-)

Est-ce que vous vous souvenez encore de la période où, lorsque vous passiez devant une confiserie vous disiez

Moi, quand je serai grand, j'achèterai tout le magasin !

Et finalement, **vous avez grandi**. Du moins, en apparence. Maintenant, vous passez devant, parfois sans y porter attention. Tellement préoccupé par vos pensées, vos soucis, vos envies.



Pourtant, est-ce que vous avez véritablement changé ? Votre histoire montre que vous avez évolué. Mais, n'êtes-vous pas simplement un grand enfant ? Et, n'est-ce pas mieux comme ça ?

À la découverte du monde ...

L'enfance est une période à la fois magique et horrible. Magique par la découverte du monde ... Enfant, on s'extasie devant tout et n'importe quoi. Nos vies étaient un mélange de réel et d'imaginaire. Je ne sais pas vous, mais mon frère et moi n'avions aucun mal à changer de vie, devenir des corsaires bravant les océans alors que nous étions à la plage. Des samouraïs avec seulement un bout de bois ...

Mais aussi horrible pour la même raison. Au sortir de l'enfance, la tendance va à oublier tous ces souvenirs. Principalement ceux d'avant 4 ans, c'est ce que les psychologues appellent l'amnésie infantile. Cet oubli peut avoir plusieurs causes comme le manque de développement de certaines zones du cerveau ou des souvenirs trop humiliants – ce serait une manière de les censurer -.

Regardez plus profondément les enfants. Aux premiers abords, ils rient, sourient souvent,

voir même tout le temps. Mais ils sont toujours dépendant d'un adulte. Leur plus grande peur est de décevoir, d'être abandonné, rejeté. Ils découvrent un monde sur lequel ils n'ont aucune prise. Obligé de subir, et d'essayer de s'en sortir le mieux possible.

Les enfants sont faibles. Vous avez été faible, je l'ai été aussi, c'est normal. Mais cette faiblesse n'est pas facile à vivre. Pourquoi un bébé pleure ? Pourquoi votre petit neveu fait des caprices ? Car c'est la seule manière d'avoir un sentiment de puissance. Lorsque papa et maman vont donner le biberon dès que bébé pleure, il le comprend très bien. Et l'utilise.

Notez aussi que l'on repère les mêmes comportements chez certains adultes, preuve aussi d'un sentiment de faiblesse.

Pour en revenir à nos moutons, l'enfance n'est donc pas une période facile. Vos soucis semblaient moins importants que ceux que vous connaissez maintenant. Mais, leur intensité était la même.

C'est quoi, être grand ?

« *Agis comme un grand !* », vous l'avez déjà entendu, non ?

Mais, qu'est-ce que c'est, être grand ? Il paraît qu'il faut être responsable, agir en adulte (d'ailleurs, que veut dire exactement, agir en adulte ?). Passer des heures à travailler pour de l'argent. Arrêter de s'étonner, vivre dans une routine, suivre la politique ...

Je ne sais pas vous, mais cette réponse ne m'a jamais totalement convaincu. Bien entendu, je suis d'accord sur le fait d'être responsable, d'assumer ses actes. Mais, pourquoi est-ce que l'on doit arrêter de s'étonner à tout ?

Discutez avec un enfant, il trouve le monde exceptionnel, pour lui tout ce qu'il se passe est hors du commun. La magie, l'illusion prennent une dimension ... magique ...

L'enfant rêve, il est créatif. Son cerveau tourne à plein régime, il a tout à apprendre, et le fait avec plaisir ! Il se délecte de chaque sensation, joue dans l'eau jusqu'à être gelé et même là, il continue !

Il apprend tous les jours, et c'est normal pour lui ! Alors que pour beaucoup, la fin des études signifient aussi fin d'apprentissage ...

Domage d'avoir oublié ça, non ?

Est-ce que vous pourriez me rendre un service s'il vous plaît ? Je veux que derrière votre écran, vous fermiez les yeux, et que vous retrouviez qui vous étiez, le gamin d'il y a 5, 10, 15, 20 ans voir plus !

Retournez en arrière, voyez votre ancienne maison, vos amis, votre famille. Un come-back de plusieurs années. Peut-être que vous verrez des choses en noir et blanc, dans ce cas là, mettez-y un peu de couleurs pour rendre le tout encore plus réel ...

Si vous entendez des voix, de la musique, montez le volume ! Jusqu'à être pleinement dedans.

Retrouvez les sensations qui vous habitent, cette envie de découvrir le monde, de grandir !

Prenez quelques minutes pour retrouver uniquement des souvenirs positifs, qui vous font plaisir ! Je veux voir ce début de sourire s'étirait de plus en plus sur votre visage !

Faites cette expérience, amusez-vous avec vos pensées, modifiez-les, amplifiez-les, dans

Blogsurfing 2012

votre tête, VOUS êtes le maître !

Rien que dans ce petit jeu, vous avez presque touché ce qu'on appelle l'[auto-hypnose](#). Sous ce nom qui peut faire peur, se cache simplement un moyen pour s'épanouir, une méthode de développement personnel efficace.

En essayant de redevenir enfant, et en jouant avec vos pensées, vous avez modifié votre état intérieur. Peut-être que juste avant, vous étiez morose, et qu'après avoir effectué cet exercice, un sourire est apparu ... En fait, vous pouvez utiliser cette technique pour vous calmer, n'importe quand, n'importe où. Replongez dans la peau de l'enfant que vous étiez permet de donner un autre éclairage au monde.

Mais, ce n'est pas sa seule utilité !

Lorsque je rencontre un problème, et que je ne trouve que pas de solution, je prends quelques minutes de pause. Quelques minutes, où je redeviens un gamin. Je ferme mes yeux, et me replonge dans le même que j'étais. Celui qui s'étonne de tout, qui cherche la réponse à tout. Qui pose des pourquoi pour tout et rien. Qui remet en cause les fondations même du monde que l'on connaît.

Essayez ! La prochaine fois que vous êtes énervé, fermez les yeux, calmez votre respiration et redevenez le gamin d'il y a quelques années. Qui ne sont pas si lointaines que ça ! Revoyez à travers des yeux insouciantes des règles que vous avez définies au fil du temps, ré-entendez chaque son comme si c'était la première fois, revivez chaque sensation de votre corps comme si vous ne les aviez encore jamais connus.

A mon avis, il y a deux points que vous devez toujours garder en tête, quel que soit votre âge :

- Questionnez tout. Pourquoi ? Pourquoi ? Pourquoi ? Même la chose qui vous semble la plus évidente ne l'est pas forcément. Obligez-vous à remettre en cause votre monde.
- Étonnez vous ! De tout est n'importe quoi. Chaque chose est magique en elle-même, vous ne trouvez pas ?

Drôle d'introduction à un domaine comme l'auto-hypnose, non ? Et pourtant ! C'est une facette trop souvent ignorée pourtant pleine de qualités ! Si vous voulez aller encore plus loin dans ce domaine, n'hésitez pas à [découvrir mon blog](#).

Avant de vous laisser retrouver votre âme de gamin, je tiens à finir sur une dernière phrase :

Les adultes ne sont-ils pas de grands enfants ?

Votre ami dévaliseur de confiseries, Quentin Cottereau

À propos de l'auteur : Quentin Cottereau,

Auteur des [Outils du Mentaliste](#). Comme vous, je me suis pris de passion pour le développement personnel, en fait pour ce qui est l'évolution de soi. Je suis aussi fasciné par tout ce qui touche au Mentalisme

[Réagissez à l'article sur le blog.](#)

Produisez plus, consommez moins !

Un article original de CC du blog [Mes Finances Perso](#).

Il existe une règle tout simple pour savoir si nous possédons des chances de devenir vraiment riche.

Si vous rêvez de vivre une vie de riche un jour, vous aurez besoin de vous imprégner du conseil qui suit... et de vous en rappeler le plus souvent possible.



Réfléchissons ensemble à l'utilisation que nous faisons de notre temps. Serions-nous coupables de passer trop de temps à consommer et pas assez à produire ?

Consommer vs Produire

Pour expliquer mon point, voici quelques exemples de temps passé à consommer :

- Regarder la télévision pendant des heures
- Faire du « shopping »
- Consommer des nouvelles (journal, sites web ou télévisées)
- Aller constamment au restaurant
- Errer sur Internet pendant des heures
- ... et ainsi de suite

À l'inverse, voici quelques exemples de temps passé à produire :

- Le travail produit au boulot
- Créer une pièce musicale

Blogsurfing 2012

- Rédiger un article de blogue
- Construire quelque chose de ses mains
- Écrire un livre physique ou un livre électronique
- Créer sa compagnie
- ... et ainsi de suite !

Comment dépensons-nous réellement notre temps ?

Pour la plupart des gens, c'est un mélange des deux : Au travail, nous produisons de la valeur pour notre employeur avec les activités que nous faisons, mais une fois sorti du boulot, que ce soit les midis, soirs ou week-ends, nous avons plutôt tendance à tomber en mode *consommation*.

Si vous voulez vous différencier de la masse, soit devenir riche, connaître le succès et être profondément heureux, vous avez tout avantage à commencer à faire une meilleure utilisation de votre précieux temps. Vous devrez utiliser vos « précieux temps libres » à produire de la valeur aux yeux des gens, peu importe le médium utilisé.

Comment ? J'y arrive, continuez la lecture ...

Tout d'abord, *comprenez bien ceci* : N'importe qui peut consommer, mais très peu de gens peuvent produire. Ensuite, *retenez bien ceci* : Pour pouvoir consommer de manière abondante, vous devez d'abord produire de manière abondante.

Vous désirez devenir riche ? D'ac, mais ne mettez pas la charrue avant les bœufs. La quantité d'argent que vous pouvez gagner dans votre vie est directement proportionnelle à votre contribution. Dit simplement, donnez et vous recevrez. Nous avons tendance à comprendre cette phrase en surface, sans l'appliquer avec constance. C'est dommage, car elle s'avère profondément (et systématiquement) vraie.

Ne vous trompez pas : Je veux consommer aussi ! Je veux une maison en Espagne, un beau bateau & une cuisine de luxe. Toutefois, afin de pouvoir m'offrir toutes ces choses, je sais que je devrai impacter positivement une grande quantité de personnes avec mes créations (diverses).

Entrons dans le concret de cette théorie avec des exemples

Comme je suis une personne qui aime le concret, j'aimerais vous donner des exemples de comment j'applique ce changement de paradigme dans ma vie et les résultats que j'en retire.

Tout d'abord, CETTE CONTRIBUTION AU BLOGSURFING ! Au lieu de prendre 2 heures de mon temps pour regarder la télé ou errer sur mes sites Internet favoris (j'en aurais bien eu envie), j'ai pris le temps de m'asseoir et de travailler à PRODUIRE un bel article qui vous sera UTILE & APPLICABLE. J'en retirerai sûrement beaucoup de bien : une plus grande visibilité, des nouvelles lectrices & lecteurs, des nouvelles inscriptions à mon info-lettre, abonnements à Twitter, etc.

Blogsurfing 2012

Autre exemple ! Mon site web [Mes Finances Perso](#). J'ai pris plusieurs heures de ma vie à produire des articles contenant des trucs simples à comprendre pouvant être appliqués simplement pour améliorer VOS finances personnelles. Maintenant que j'ai assez de contenu pour impacter des milliers de gens de manière positive, je peux placer des publicités de type « Google AdSense » et retirer des revenus passifs à toute heure de la journée. Je me réveille le matin et j'ai fait de l'argent pendant que j'ai dormi ! Comme j'ai déjà lu quelque part, un entrepreneur travaille le jour et le soir pour pouvoir faire de l'argent pendant qu'il dort :-)

Troisième exemple : Pensez à n'importe quelle compagnie au monde. Elle PRODUIT des produits ou des services à des gens qui sont prêts à payer en retour. C'est encore le même principe ici : produire pour recevoir. *Passez du temps à créer quelque chose qui a de la valeur dans les yeux des gens et vous recevrez en retour !*

Dernier exemple : Au boulot, il y a 6 mois, j'ai demandé à mon superviseur ce que je devais faire pour dépasser ses attentes. J'ai pris en note toutes les recommandations, puis, le moment venu de ma négociation salariale annuelle, j'ai reçu une belle augmentation qui était proportionnelle à la quantité de choses à valeur ajoutée que j'ai produites dans le cadre de mon boulot.

Inventeurs, entrepreneurs, acteurs, fondateurs, producteurs, entraîneurs, écrivains, musiciens, animateurs & artistes, pour n'en nommer que quelques-uns, sont tous des gens qui produisent de manière régulière. Ils impactent la vie de plusieurs milliers de gens. Ils produisent. Et reçoivent...

La mauvaise cible (et la bonne)

Faire plus d'argent est donc la mauvaise cible à viser. Il est plus important de produire et d'impacter plusieurs personnes. L'argent viendra par la suite. Devenir riche, c'est un processus (plusieurs étapes) et non un événement unique dans le temps.

Rappelez-vous d'utiliser votre temps pour produire le plus souvent possible

Pour vivre une vie de riche, changez votre focus d'endroit: utilisez votre temps pour produire des choses qui ont de la valeur dans les yeux des gens !

Depuis maintenant plus d'un an, j'écris dans un fichier où va mon temps et ce, pratiquement à tous les jours. En anglais, ils appellent ça du « time tracking ». Je fais ça tout simplement à l'aide d'un fichier par jour. En haut de celui-ci, j'indique « To consume richly, you must produce richly first. » Ça m'aide à être davantage conscientisé sur l'utilisation que je fais de mon précieux temps et d'ajuster le tir, au besoin.

Un petit exercice qui vous surprendra grandement

Lire c'est bien, appliquer c'est mieux. Je vous propose de prendre 10 minutes pour faire cet exercice.

Prenez un bout de papier & un crayon maintenant.

Blogsurfing 2012

Allez ! Je vous attends =)

Bon.

Prêtes, prêts ?

Allons-y. Écrivez & répondez à ces 3 questions :

1. Selon ce que je pense maintenant, où va mon temps ?
2. Idéalement, comment aimerais-je dépenser mon temps ?
3. En réalité, où va mon temps ? (Répondre honnêtement. Si vous n'êtes pas certain ici, tenir un journal pendant une ou deux journées peut être bien pratique pour répondre à cette question)

Vous risquez de faire la constatation suivante : Il y a une très grande discordance entre l'utilisation que vous aimeriez faire de votre temps de manière optimale et ce que vous en faites réellement.

Merci de m'avoir lu. Si vous vous êtes rendus jusqu'ici, je vous invite fortement à ce que nous prenions contact ! Voici comment me rejoindre :

- [L'infolettre Mes Finances Perso](#) (Des trucs pratiques directement dans votre boîte de courriel, comme celui que vous venez de lire)
- [Twitter](#)
- [Mes Finances Perso](#)

- CC

À propos de l'auteur : CC

Salut à tous ! Ici CC du blogue Mes Finances Perso. Après avoir terminé l'école, je me suis penché vers l'amélioration de mes finances personnelles afin de pouvoir réaliser tous mes rêves les plus fous. Je documente les meilleurs trucs que j'ai appris sur mon blogue, <http://www.mesfinancesperso.com/>. À quoi s'attendre sur ce site ? Dit simplement, j'aide les gens soucieux d'améliorer leurs finances personnelles à passer à l'action via des trucs faciles à comprendre pour leur permettre d'avoir suffisamment d'argent pour réaliser et vivre leurs rêves les plus fous.

[Réagissez à l'article sur le blog.](#)

Bâtir un plan pour son indépendance financière

Un article original de Gilles du blog [Objectifs liberté](#).

Depuis quelques années, je me pose des questions que je ne m'étais jamais posé concernant mon mode de vie, ma relation aux autres, mon degré de liberté dans la société dans laquelle j'évolue. Toute cette réflexion m'a amené à créer un plan pour devenir plus libre. Ce plan a été endommagé par ma situation personnelle (divorce en cours) mais cela ne remet pas en cause l'analyse que j'ai développé, les compétences que j'ai acquises et les investissements que j'ai entrepris.

Je constate que le sujet de *l'indépendance financière* revient régulièrement soit sur les blogs, soit dans les magazines sous des titres plus proches de « Comment vivre sans travailler ? » ou « Comment devenir rentier ? ». Dans tous les cas, l'idée est la même : comment faire pour ne plus dépendre des revenus de son travail.



Cette question n'était pas aussi présente dans les années passées car le travail était plus abondant et la retraite assurée. Aujourd'hui les gens ont peur et leur travail n'a plus beaucoup de sens. J'ai véritablement senti ce tournant ces dernières années.

Mais pouvoir vivre de ses revenus hors travail n'est pas si facile. Il ne suffit pas de le dire pour que cela arrive. Il faut bâtir **un plan solide dépendant de ses besoins, de ses compétences et de sa personnalité**.

Une chose est sûre, l'indépendance financière est synonyme pour ceux qui savent en profiter de liberté plus grande, et c'est bien souvent le facteur le plus puissant de motivation. En tout cas c'est le mieux et c'est bien pour cela que j'ai appelé mon blog : *le blog de la liberté*.

Pour la plupart d'entre nous et au risque d'en décourager certains, **devenir indépendant financièrement prend du temps** et la calculatrice ne vous dira pas le contraire. En effet, nous avons bien souvent un travail salarié avec un salaire moyen et ce n'est pas comme

Blogsurfing 2012

cela que l'on s'enrichit en 1 an (même avec un blog car je sais que c'est un sujet à la mode). Il faut bâtir un plan pour devenir financièrement indépendant. Ce plan doit tenir compte :

- De nos objectifs de vie.
- De notre niveau de revenu actuel et futur.
- De notre mode de vie.
- De notre situation familiale.

Nos objectifs de vie sont la pierre angulaire de notre plan, car ce sont eux qui déterminent le niveau de revenu dont on aura besoin. C'est ce niveau de revenu qu'il faudra alors produire avec le capital accumulé et sans travailler ! Bien se connaître est fondamental. Ce niveau de revenu doit prendre en compte la situation familiale présente et future. Si vous voulez une belle maison avec piscine et quatre enfants ce n'est pas impossible, mais ce sera plus dur que si vous vous contentez d'un deux pièces et qu'un enfant vous paraît déjà un maximum.

L'autre facteur à prendre en compte, c'est votre mode de vie. Un mode de vie simple avec des plaisirs « gratuits » (marche, grande discussion avec les amis, ...) vous permettra d'avoir des besoins moins importants que celui qui rêvent de faire le tour du monde dans les plus beaux hôtels de la planète. Je sais que je prends un cas extrême mais il y a des gens qui ont besoin de plaisirs qui exigent plus de revenus; après tout c'est leurs rêves ! Votre relation avec la [société de consommation](#) a donc une grande importance.

Une fois votre mode de vie et vos objectifs fixés, il faut **quantifier la somme et/ou les biens que vous devez posséder** pour couvrir toutes vos dépenses et vivre la vie que vous souhaitez. Ce n'est pas si difficile, vous prenez une feuille et un stylo et vous notez toutes vos dépenses prévisionnelles. Vous obtenez un nombre que vous pourrez corriger de l'inflation chaque année en fonction de la durée que vous pensez mettre pour constituer ce patrimoine qui rapporte.

Supposons que cette somme soit égale à 1000 euros sans le coût du logement. Pourquoi une telle somme ? Cela vous semble peu ? Un SMIC avec logement payé c'est pas mal en fait. Je vous laisse faire le calcul. Si vous êtes en couple avec un enfant par exemple vous aurez besoin de plus, mais votre femme peut avoir le même raisonnement que vous et vous partirez sur une base à 2000 euros.

Je vais prendre l'exemple d'un couple sans enfant au besoin modeste une fois l'indépendance acquise :

- Mode de vie : simple où le temps disponible compte plus que l'argent.
- Objectifs de vie : écrire des livres et vivre à la campagne.
- Revenus nécessaires : 1000 euros hors logement.

C'est bien de l'écrire mais il faut passer à la réalisation. Les gens s'imaginent tout de suite des systèmes compliqués, des équations dans tous les sens, des heures à scruter l'écran de son compte titre. Bien sur rien de tout cela, juste du bon sens et des investissements en accord avec l'objectif. Ce n'est pas si difficile, et c'est même plus facile à deux que tout seul, sous réserve de trouver la bonne personne bien entendu.

Le logement payé c'est finalement quelque chose d'assez facile si vous êtes à deux et si vous

Blogsurfing 2012

êtes prêt à prendre un colocataire chez vous. Un logement en province coûte 150000 euros environ (estimation pour des biens corrects dans des villes de taille suffisante), soit 75000 euros par personne. On compte 35000 euros d'apport et 30000 euros de prêt chacun sur 20 ans. Un colocataire viendra couvrir le montant du prêt. Votre participation à titre individuel comprendra donc uniquement ces 35000 euros d'apport.

Reste à générer 1000 euros. Faites chauffer la calculette. Pour générer 1000 euros de revenus il faut 250000 euros de capital (4% net). Vous êtes à deux, à titre personnel, il vous faut donc 125000 euros.

L'addition finale est donc de 125000 + 35000 euros = 160000 euros. Je n'ai pas pris en compte le fait que vous pouviez avoir une petite activité que vous ne considérez pas comme un travail et qui vous rapporte un revenu complémentaire auquel cas le capital est encore moindre.

160000 euros c'est une somme certes mais sur 15/20 ans c'est largement faisable. Mais l'indépendance financière va s'acquérir lentement pour la plupart d'entre nous car elle dépend de notre capacité d'épargne qui est proche de quelques centaines d'euros (de 100 à 500 euros). Il faut juste commencer tôt. En 15 ans vous en avez du temps pour développer des compétences sur la bourse, l'immobilier, l'économie et aussi pour trouver des idées de petit business.

Ce plan n'était pas très loin de mon plan d'origine que j'ai du repensé pour des raisons personnels mais il reste néanmoins valide et atteignable par la majorité des individus au mode de vie simple.

Je vous ai montré dans cet article qu'**en se connaissant et avec un plan, il est possible d'arriver à l'indépendance financière**. En résumé = Se connaître + Définir ses objectifs de vie + Calculer son revenu et en déduire le capital nécessaire + Passer à l'action. Le reste est connu, il faut épargner et investir. Y a plus qu'a ...

À noter que cet exemple peut être raffiné en fonction de la situation personnelle de chacun. Je réfléchis sur de nombreuses possibilités avec l'appui d'une bonne feuille de calcul pour effectuer mes simulations et des objectifs de vie légèrement différents (vie à la campagne, travail à l'étranger, vie en communauté, ...). La durée de 15/20 ans peut largement être réduite pour un couple de cadres qui achète son logement au plus tôt (10 ans voir moins). On peut aussi arriver à des durées similaires pour un célibataire au salaire moyen qui achète un petit studio en province

À propos de l'auteur : Gilles (la photo à gauche montre Gilles jeune :-))

Gilles est le créateur du blog de la liberté, blog où il mène une réflexion sur la liberté avec comme thèmes principaux la simplicité et l'indépendance financière.

Réagissez à l'article sur le blog.

Conclusion

Vous voilà arrivé à la fin des 75 pages de ce recueil.

J'espère que vous avez pris autant de plaisir à le lire que moi à collecter tous ces articles et à réaliser ce recueil.

N'hésitez pas à visiter les blogs des auteurs et à leur adresser un message si leurs articles vous ont plu. Cela leur fera certainement très plaisir et les motivera à continuer à bloguer.

- Jonathan Rigottier du blog [Méditer pour être heureux](#) ;
- Grégory Grand du blog [Virtuose de la vie](#) ;
- Philippe Bastid du blog [ALOHA Coaching](#) ;
- Anthony du blog [Retour aux racines](#) ;
- Samuel Kamga du blog [Apprendre et gagner](#) ;
- Nicolas Pène du blog [Nicolas Pène](#) ;
- Mohamed Mouras des blogs [Semeunacte.com](#) et [Simpledad.fr](#) ;
- Arnaud du blog [Avenir-Plus-Riche](#) ;
- Mikael du blog [Wikoaching](#) ;
- Guillaume Ponton du blog [Komment devenir riche](#) ;
- Cédric du blog [Techniques de méditation](#) ;
- Sébastien du blog [Vers une vie sereine](#) ;
- Jean-Philippe Touzeau du blog [Révolution Personnelle](#) ;
- Edwige du blog [Sobienetre](#) ;
- Guy Laroche du blog [harcelement-moral-travail](#) ;
- Mary du blog [Ascensionplus](#) ;
- Dorian du blog [Plateforme Bien-être](#) ;
- Charles Hutin du blog [vie-explosive.fr](#) ;
- Quentin Cottereau du blog [Outils du Mentaliste](#) ;
- CC du blog [Mes Finances Perso](#) ;
- Gilles du blog [Objectifs liberté](#).

À l'année prochaine !