

cheminduchangement.com

ACTEUR DE SA VIE

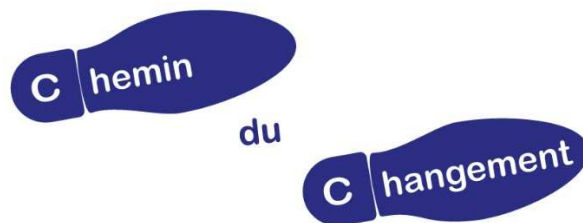
Le guide pratique pour vivre sa
vie avec enthousiasme

Thierry Carré



Acteur de sa vie

Le guide pratique pour vivre
sa vie avec enthousiasme.



Bonjour et bienvenue dans ce guide offert par le
site <https://cheminduchangement.com/>

Acteur de sa vie

Sommaire :

Qui suis-je ?	3
Pourquoi ce guide ?	3
1. Etre victime ou responsable de sa vie ?	4
2. Refuser ou accepter ce qui ne peut pas être changer ?	6
3. Quelle attitude adopter face à une situation nouvelle ?	7
4. La confiance ou la peur dans la vie ?	9
5. En route vers le lâcher-prise.....	10
6. Choisir ses croyances.....	12
D'où viennent nos croyances ?.....	12
Comment identifier nos croyances ?.....	12
Comment se « reprogrammer » ?	12
7. Votre hygiène mentale	14
Soyez bienveillant avec vous-même.....	14
Faites toujours de votre mieux.....	14
Consommez du positif.....	14
Appréciez le moment présent.....	15
Prenez du plaisir.....	15
Faites preuve de gratitude.....	15
Un état d'esprit de gagnant.....	16

Acteur de sa vie

Qui suis-je ?

Je m'appelle Thierry Carré, je suis ingénieur de formation et j'ai exercé pendant une dizaine d'année le métier de chef de projet dans l'électronique grand public.

Dans mon métier, être organisé, me connaître, gérer mes émotions, avoir une communication claire étaient des facteurs clés de succès.

Je suis maintenant coach certifié et je me suis spécialisé en psychologie positive qui est la science qui vise à comprendre les éléments du bien-être, du fonctionnement optimal et du bonheur.

Ces domaines de la psychologie positive me passionnent.

Je suis également l'auteur du site cheminduchangement.com et de la chaîne youtube du même nom accessible [ici](#).

Le but de mes formations et de mes coachings est de vous accompagner avec bienveillance dans l'amélioration de votre vie pour qu'elle corresponde précisément à ce que vous souhaitez personnellement.

Je vous aide à libérer votre plein potentiel, à vivre en conscience et avec enthousiasme une vie plus riche et plus épanouie.

Lire un livre, suivre une formation ou assister à une conférence est une bonne première étape pour changer de vie. Pour progresser il sera aussi important d'avoir le désir d'apprendre, de vous remettre en question puis de décider quelles actions vous allez mettre en place.

Pourquoi ce guide ?

Je suis convaincu que la satisfaction de sa vie dépend de la qualité des questions que l'on se pose, de ses croyances ainsi que des choix que l'on fait.

Quoi de plus essentiel que de s'intéresser à sa vie et de vouloir en être l'acteur principal ?

J'ai identifié 7 questionnements ou attitudes puissantes qui sont importants pour qui souhaite évoluer ou progresser dans sa vie.

J'espère que ce guide vous permettra de constater puis de prendre conscience où vous en êtes dans chacun des 7 thèmes que je développe. Je vous souhaite une belle lecture.

Acteur de sa vie

1. Etre victime ou responsable de sa vie ?

Parfois nous sommes responsables dans une situation parfois nous sommes victime dans une autre. Nous sommes rarement 100% l'un ou 100% l'autre.

Suivant les personnes et les situations, la position de victime est vécue de différentes façons. Certaines personnes ne se sentent responsables de rien, tout ce qui leur arrive est la faute des autres, de la malchance, du contexte. Elles subissent la situation et sont souvent dans la résignation, l'apitoiement avec un manque d'objectivité. Elles sont rarement ouvertes à la remise en question, souvent pessimistes et sont orientées excuses plutôt que solutions. Pour elles, c'est toujours de l'extérieur que vient le mal et c'est toujours de l'extérieur qu'elles attendent la solution.

D'autres personnes pensent réellement qu'elles sont victimes de telle personne ou de telle situation sans se poser davantage de questions.

Ce réflexe de reporter la faute sur l'autre ou sur la situation peut paraître confortable à court terme mais il ne permet pas d'avancer sur le long terme.

C'est vrai que pour l'entourage, face à une victime, une réaction possible est de lui apporter notre soutien et notre sympathie. Cette position conforte la victime dans son rôle.

C'est souvent notre réaction première, par exemple "ah oui, tu es au chômage, je comprends ça doit être difficile de ..."

Une autre réaction possible de l'entourage serait de questionner pour aider la victime à prendre conscience que la façon de gérer cette situation est sous son contrôle. "ah oui, tu es au chômage, qu'est-ce que tu vas mettre en place pour retrouver un travail ?"

Quel regard portons-nous sur les obstacles qui surgissent sur notre chemin de vie ?

Le jugement ne sert à rien. Ce qui en revanche est utile c'est le constat des situations dans lesquelles nous sommes victimes et de celles où nous sommes responsables.

Nous voudrions bien souvent changer ce qui ne dépend pas de nous et ne pas faire évoluer ce qui dépend de nous.

Acteur de sa vie

Lorsque nous traversons des épreuves, notre regard sur la situation commence souvent par se sentir victime. Ensuite nous pouvons apprendre à relativiser ou prendre conscience que nous avons quelque chose à apprendre et que cette épreuve nous a permis de mieux nous connaître, de nous faire avancer. Nous sommes capables de faire évoluer notre regard.

Nous sommes responsables de notre vie.

Nous sommes en charge de notre bonheur et de notre malheur.

Se responsabiliser, c'est se donner le droit de changer, d'évoluer, ne pas attendre des autres des solutions qui concernent sa vie.

La meilleure réponse à un obstacle extérieur est toujours une réponse intérieure. Pourtant souvent nous avons le réflexe de chercher de l'aide en dehors de nous plutôt que de nous demander ce que nous ressentons et ce qui est bon pour nous. La solution est en nous et non à l'extérieur.

Nous sommes responsables de ce que nous pensons, de ce que nous disons et de ce que nous faisons.

Voici quelques pistes de réflexions :

Dans la situation que je suis en train de vivre :

- ✓ Qu'est-ce que je subis ?
- ✓ Qu'est ce qui dépend de moi ?
- ✓ Est-ce que je suis dans le déni, dans la résistance ou dans l'ouverture ?
- ✓ Qu'est-ce que je vais faire pour gérer cette situation ?

Acteur de sa vie

2. Refuser ou accepter ce qui ne peut pas être changé ?

Nous sommes tous confrontés à un certain nombre de faits, de circonstances que nous n'avons pas choisis. Ils nous sont en quelque sorte imposés par la vie.

C'est par exemple l'époque à laquelle nous vivons, notre lieu de naissance, notre famille.

C'est également notre corps, notre intelligence, nos capacités, nos limites, etc.

Ce sont aussi les événements qui surviennent et nous touchent directement et sur lesquels nous n'avons pas de maîtrise et que nous ne pouvons pas contrôler. C'est par exemple le cas pour la maladie, l'injustice, l'imprévu.

Une partie des événements et des situations dans notre vie est inéluctable.

Notre première réaction est souvent de refuser ces situations, de lutter contre et de vouloir que les choses soient autrement.

Nous avons par exemple du mal à aimer notre corps, à accepter de vieillir et de voir nos capacités diminuer.

Ce refus est parfaitement compréhensible et légitime.

Les choses ne se déroulent pas toujours selon nos plans et cela nous fait souffrir.

Avoir la sensation de ne pas ou de ne plus maîtriser sa vie est profondément anxiogène.

L'acceptation nous permet d'avancer, de progresser et de mieux vivre alors que le refus nous fait stagner et nous fait souffrir.

Comment aller vers l'acceptation ?

Voici quelques pistes de réflexions :

- ✓ Si accepter est trop difficile alors prendre en compte ce qui arrive, est déjà une première étape.
- ✓ Qu'est-ce que je ressens physiquement, émotionnellement suite à ce qui m'arrive ?
- ✓ Qu'est-ce qui me fait du bien pour apaiser mes émotions ?
- ✓ Se poser la question si ce qui nous arrive est totalement extérieur à nous ou bien s'il est le résultat d'actes ou de choix qui n'ont pas été aussi judicieux qu'ils auraient dû l'être. Se sentir coupable n'aide en rien et est un obstacle pour aller vers l'acceptation. Qu'est-ce que je peux aujourd'hui faire différemment pour obtenir un autre résultat.

Acteur de sa vie

- ✓ Quand je n'atteins pas le résultat escompté, quel besoin n'a pas été comblé ?
- ✓ Comment puis-je satisfaire moi-même mes besoins essentiels ?

Ce changement pour aller vers l'acceptation suivant la lourdeur de la situation peut nécessiter d'être accompagné par un professionnel adéquat.

3. Quelle attitude adopter face à une situation nouvelle ?

J'aime la citation suivante d'Epictète : "Ce n'est pas ce qui vous arrive qui importe, mais votre façon d'y réagir."

Ou bien cette autre de Charles R. Swindoll sur la même notion : " la vie est 10% ce qui nous arrive et 90% comment vous y réagissez".

Ce qui est remarquable c'est que, chaque jour, nous pouvons choisir l'attitude que nous aurons pendant cette journée.

Nous ne pouvons pas changer notre passé.

Nous ne pouvons pas changer les actes des autres.

La seule chose que nous pouvons modifier, c'est notre attitude face à la vie et à ces évènements.

Nous sommes responsables de nos pensées, de nos paroles et de nos actions.

Nous pouvons chercher à évoluer, à modifier ce qui peut l'être, à contourner les obstacles évitables.

Par exemple, prendre de la distance ou nous éloigner d'une famille ou d'amis toxiques.

Il est possible de transformer ce qui nous limite ou nous blesse pour en faire des atouts.

Bien évidemment ces changements ne sont possibles que sur ce qui est modifiable dans notre vie.

Ils nous seront profitables que si nous les abordons sans rejet violent et dans l'acceptation de la part de responsabilité qui est la nôtre.

Notre responsabilité vient du fait que nous avons le choix de la manière dont nous réagissons face à une situation nouvelle.

Acteur de sa vie

Il sera impossible de trouver la sérénité, la paix intérieure, si nous sommes dans le ressentiment et le refus de ce qui a été.

La sagesse commence par l'acceptation de l'inévitable et se poursuit par la juste transformation de ce qui peut l'être.

Nous cherchons et pouvons trouver l'équilibre entre l'acceptation de ce qui ne peut pas être changer et notre capacité à transformer ce qui peut l'être.

C'est par la connaissance de soi et par un travail de transformation profonde que nous pouvons atteindre une véritable sérénité.

Voici quelques pistes de réflexions :

- ✓ C'est vrai qu'il est difficile de sourire, d'être positif quand tout va mal. Ce que je me dis intérieurement est-il aidant, m'aide-t-il à avancer ou bien ne fait-il que renforcer ma douleur ou ma peur ?
- ✓ Une attitude positive améliorera l'estime que nous avons de nous-même et notre attitude envers les problèmes rencontrés.
- ✓ Comment pouvons-nous transformer ce qui nous arrive en nouvelles opportunités ?
- ✓ Qu'est-ce que nous avons à apprendre de cette situation ?
- ✓ Bien faire la différence entre la situation et ce que nous en faisons. Nous avons le choix entre :
 - Considérer que ce que nous allons faire, c'est gérer la situation, ou bien
 - Considérer que ce que nous allons faire, c'est nous inquiéter de la situation et nous inquiéter d'avoir à la gérer.

Acteur de sa vie

4. La confiance ou la peur dans la vie ?

La question du sens de la vie est la plus existentielle qui soit. Savoir y répondre individuellement confère une force intérieure, une sécurité qui sera stable face aux aléas de la vie.

La confiance est l'une des dimensions les plus importantes de notre vie intérieure.

Cette confiance, qui est un état d'être, est nécessaire pour progresser dans la vie.

Nous progressons dans la vie en acceptant les leçons qui se présentent. Toute circonstance est une occasion supplémentaire d'apprendre.

Les enfants font confiance à leurs parents, à leurs éducateurs et c'est pour cela qu'ils apprennent ce qui leur est transmis.

Pour apprendre à faire du vélo sans les petites roues, il faut, malgré notre peur, avoir confiance dans la personne derrière nous qui nous tient.

Nous sommes motivés pour progresser, pour apprendre, pour nous engager, pour créer parce que nous croyons qu'il y a quelques vérités dans la vie.

Chez certains le désespoir, la peur, la colère l'emportent dans leur existence qui devient alors douloureuse. Le monde leur apparaît dangereux ou hostile. Dans ce cas, la peur remplace la confiance. La peur psychologique de déplaire, d'être abandonné, d'entrer en conflit, nous coupe de notre propre ressenti.

A l'inverse, ceux qui ont confiance dans la vie pensent que ce qui advient est bénéfique même si parfois les apparences sont toute autre.

Plus nous percevons le positif de l'existence, plus la vie nous semble belle et lumineuse.

Avoir confiance est une démarche individuelle car chaque chemin est personnel.

N'oublions pas que les leçons de la vie qui nous attendent sont adaptées à nos besoins et que nous sommes capable d'y faire face. C'est le seul moyen d'avancer.

Acteur de sa vie

Voici quelques pistes de réflexions :

- ✓ Est-ce que je m'aide quand je suis dans l'autocritique ?
- ✓ Quels sont les domaines de ma vie dans lesquels je suis satisfait ?
- ✓ Quelles sont les situations difficiles que j'ai déjà surmontées ?
- ✓ Quels sont les valeurs, les forces ou les qualités que j'ai mobilisé dans les situations passées difficiles ?
- ✓ Quels nouveaux rituels puis je mettre en place pour me recentrer ? (la relaxation, la méditation, la respiration consciente, ...).

5. En route vers le lâcher-prise

Cette confiance dans la vie se manifeste par une attitude que nous pouvons nommer le lâcher-prise.

Le lâcher-prise, c'est savoir abandonner ce qui n'a plus lieu d'être et s'ouvrir à ce qui vient.

C'est un état de confiance totale en ses ressources intérieures et un détachement par rapport au résultat.

C'est une forme de sécurité intérieure.

Adopter le lâcher-prise, c'est accepter que certaines situations nous échappent, que nous ne pouvons pas tout contrôler dans notre vie.

Nous pouvons prévoir, planifier, contrôler beaucoup de choses dans nos vies mais pas tout.

Soyons ouverts et prêts à accueillir la réalité qui peut exister sous la forme d'un imprévu qui surgira.

Le lâcher-prise c'est également mettre son attention sur ce qui est ici et maintenant.

Lâcher-prise ne signifie pas qu'il faut subir sa vie et entrer dans une attitude de complète passivité.

La vie est un équilibre entre l'abandon et l'engagement, entre la passivité et l'action.

Une vie épanouie demande un engagement, une véritable implication.

Le seul moyen de savoir ce qu'est le lâcher-prise, c'est de le vivre.

Acteur de sa vie

Et pour cela il nous faudra du temps que nous consacrerons à la mise en pratique et à la répétition pour atteindre cet état intérieur.

Combien de fois dans une journée nous prenons nous la tête pour des choses qui nous paraissent importantes et qui pourtant ne le sont pas.

Réalisons que nous consacrons beaucoup d'énergie et de temps à lutter contre ces choses.

Comprenons bien que ce à quoi nous résistons, persiste.

Alors pourquoi nous attachons nous à considérer ces moments-là comme importants ?

C'est très certainement parce que nous ressentons des émotions qui nous permettent de nous sentir vivants.

C'est le moyen souvent inconscient que nous connaissons depuis notre enfance pour se savoir en vie.

En fait nous avons oublié que la joie est notre état naturel car nous sommes remplis de croyances parfois limitantes comme "la vie est un combat", "la vie est difficile", "on n'a rien sans rien".

Je vous propose de chercher à identifier ces moments où vous vous faites une montagne, ou vous êtes énervés ou en colère pour des choses qui n'en valent pas forcément la peine.

Prenez un temps de pause pour prendre conscience de ce qui se joue en ce moment et de ce que ça vous provoque comme émotion.

Ensuite décidez si cela vous convient ou bien si vous préférez changer votre perception ou vos émotions.

Voici quelques pistes de réflexions :

- ✓ Et si vous preniez une profonde respiration et que vous vous anciez dans le moment présent ?
- ✓ Est-ce que cette situation est vraiment essentielle pour moi ?
- ✓ Qu'est-ce que j'en penserai dans un mois ou dans un an ?
- ✓ Dans quelle émotion suis-je et est-ce que ça me convient ?
- ✓ Est-ce que les évènements extérieurs doivent m'impacter autant ?

Acteur de sa vie

6. Choisir ses croyances.

Une croyance est une conviction à propos de quelque chose, souvent à propos de soi.
Les croyances sont également des idées que l'on a intégrées, acceptées comme vraies et qui nous donnent notre vision du monde.

Les croyances se répartissent en deux types :

- Les croyances aidantes (positives) qui agissent comme un moteur et nous permettent d'avancer.
- Les croyances limitantes (négatives) qui nous freinent dans notre progression.

Il est souhaitable de renforcer nos croyances aidantes et d'atténuer partiellement ou totalement nos croyances limitantes.

Cultiver des croyances positives solides est un préalable à l'action.

D'où viennent nos croyances ?

Nos croyances proviennent de notre éducation, de notre expérience ou encore des autres.
Les croyances acquises ou qui nous ont été transmises lors de l'enfance peuvent être très profondes et si elles sont négatives, elles peuvent réellement nous empêcher de percevoir et d'exploiter notre véritable potentiel.

La croyance qui vous bloque n'est pas plus vraie qu'une croyance qui vous encourage à agir positivement, alors choisissez de vous focaliser sur celle qui vous permet d'obtenir des résultats exceptionnels !

Comment identifier nos croyances ?

Choisissez un thème comme par exemple, le travail, la famille, la vie.

Posez-vous par exemple la question : Pour vous la vie c'est quoi ?

Laissez venir tout ce qui vient sans analyser, sans réfléchir et notez-le.

Par exemple : « dans la vie on a rien sans rien », « la vie est un combat », « la vie est généreuse », ...

Notre comportement tend à conditionner les résultats que nous obtenons et ces derniers déterminent notre satisfaction face à la vie que nous menons.

Plus nous optons pour des comportements positifs, meilleurs seront nos résultats et mieux nous nous sentirons. C'est un cercle vertueux.

En modifiant nos croyances nous nous offrons la possibilité d'agir plus souvent de différentes manières.

Comment se « reprogrammer » ?

Il est important avant de fragiliser une croyance inadaptée, d'en identifier une autre qui nous correspond mieux pour remplacer la première.

Acteur de sa vie

Répétons régulièrement à voix haute notre nouvelle affirmation positive centrée sur le présent pour quelle s'ancre dans notre subconscient.

Notre cerveau croit ce que nous lui disons.

- ✓ Prenez parmi votre liste de croyances limitantes celles que vous souhaitez faire disparaître.
- ✓ Mettez de nouveau par écrit vos croyances négatives sur la partie gauche d'une feuille.
- ✓ Maintenant, inscrivez sur la partie droite de votre feuille la déclaration contraire à chaque croyance négative.
- ✓ Relisez vos déclarations positives, puis lisez-les à voix hautes, dix fois en parlant de plus en plus fort à chaque fois.
- ✓ Consultez votre liste quotidiennement pendant au moins quinze jours.

Aller au plus profond de ses croyances limitantes les plus tenaces pour les transformer en croyances aidantes.

Toutes les croyances limitantes découlent d'un type de peur.

Si vous remettez à plus tard une tâche c'est peut-être que vous avez peur d'échouer, de réussir, d'être mal à l'aise ou d'être rejeté.

Voici trois questions très simples à vous poser à intervalles réguliers :

- Actuellement, sur quelle tâche est-ce que je procrastine ?
- Quelle croyance concernant ce que j'ai à faire m'empêche d'agir ?
- Quelle peur se cache derrière cette croyance ?

Attention avec l'utilisation de la peur pour obtenir des résultats.

Il est beaucoup plus difficile de garder notre motivation lorsqu'elle est basée sur ce que nous fuions ou voulons éviter plutôt que sur ce qui nous attire.

Se focaliser sur ce que l'on veut vraiment dans la vie, plutôt que sur ce que nous ne souhaitons pas, est toujours la stratégie la plus efficace et saine sur le long terme.

Acteur de sa vie

7. Votre hygiène mentale.

Soyez bienveillant avec vous-même.

Ayez conscience que vous pouvez être pour vous la meilleure et la pire personne.
Voyez-vous comme une boule à facette avec vos facettes lumineuses et également avec des facettes plus sombres qui existent aussi.
Sachant cela, portez une attention particulière à être votre meilleur ami.
Vous êtes faillible parce qu'humain et donc accordez-vous le droit d'échouer, le droit à l'imperfection.

Faites toujours de votre mieux.

Cette puissante règle de vie provient du livre « les 4 accords toltèques » de Don Miguel Ruiz.
Faire de son mieux c'est agir avec l'intention de donner le meilleur de soi dans l'environnement qui est le nôtre.
Notre mieux évolue selon notre état de fatigue, selon notre état émotionnel, il évolue dans le temps.
Si à chaque instant nous faisons de notre mieux, cela nous empêchera de nous accabler de reproches si nous n'arrivons pas à atteindre notre objectif.
Nous ne sommes plus dans la culpabilité mais dans la responsabilité, nous nous donnons le droit à l'erreur.
Nous prenons le recul sur soi nécessaire pour être dans la juste mesure.

Consommez du positif.

Portez une attention particulière aux ressources qui nourrissent votre mental comme ce que vous lisez, ce que vous regardez, avec qui vous discutez.
Est-ce que vous consommez principalement de la peur, du pessimisme ou bien des nouvelles inspirantes, positives qui vous mettent en joie ?

Quand ce qui rentre dans votre tête est positif alors vos filtres de perceptions et vos pensées seront mécaniquement plus positifs.
Comme vos pensées agissent directement sur vos émotions, qui elles, impacteront vos actions et donc logiquement aussi les résultats de vos actions.
Vos résultats seront donc proportionnels à ce que vous consommez.

Nourrissez votre mental et votre corps d'aliments sains et positifs.

Acteur de sa vie

Appréciez le moment présent.

Le mental aime tout contrôler. La seule chose qu'il ne contrôle pas, qu'il n'aime vraiment pas, c'est le moment présent.

Il n'y a rien de plus profond que la simplicité d'être présent à ce que l'on fait.

S'installer dans l'instant présent est assez simple en fin de compte. Il suffit d'être là, totalement conscient de ce que vous faites.

Pourtant les occasions de se pourrir la vie en se remémorant le passé ou en pensant à l'avenir sont grandes. Imaginez-vous en vacances allongés sur un transat. Vous êtes bien dans l'instant en pleine présence. Et puis une pensée arrive qui vous dit que dans 3 jours les vacances sont finies.

Vous avez alors le choix de suivre cette pensée et de ne plus apprécier ce moment ou bien de vous dire que pour l'instant vous êtes en vacances ici et c'est cool.

Pour rester dans le moment présent vous pouvez prendre conscience de vos sens comme la chaleur du soleil sur votre peau, les odeurs qui vous parviennent, les sons que vous entendez.

Ce moment agréable peut être consciemment mémoriser pour un faire un ancrage qui nous servira de ressources quand nous en sentirons le besoin.

L'une des caractéristiques des personnes heureuses est qu'elles arrivent à vivre et à profiter pleinement du moment présent.

Prenez du plaisir.

Combien de fois avez-vous ris, souris, apprécié des bons moments aujourd'hui ?

Quoi que vous traversiez c'est vous et vos croyances qui décidez si tous les jours la vie est dure, la vie est un combat ou si la vie est un miracle, la vie est belle. C'est une de vos responsabilités.

Chercher à multiplier les moments de plaisir en tout genre de vous avec vous et également de vous avec les autres.

Ce n'est pas de l'égoïsme. Si vous êtes mieux avec vous-mêmes vous serez mieux avec les autres.

Si vous êtes parents, vos enfants ont besoin d'un parent joyeux, heureux, pas d'un parent parfait.

Le plaisir est un puissant moteur de motivation.

Un objectif est plus facile à atteindre quand les actions sont exécutées avec du plaisir.

Vous pouvez choisir l'intention de faire les choses avec plaisir.

Faites preuve de gratitude.

Qu'il est bon de se rappeler que nous avons beaucoup de chance d'être là, en vie.

Soyons réaliste et pensons régulièrement à ce que nous avons vécu comme expériences intéressantes, agréables, dynamisantes et pas uniquement à nos expériences douloureuses.

Quotidiennement, le soir par exemple avant de vous endormir notez au moins 3 choses qui vous sont arrivées dans la journée et pour lesquelles vous avez de la gratitude.

Acteur de sa vie

Ça peut vous sembler simple comme, un sourire, un remerciement sincère, un rayon de soleil, une discussion authentique, de l'aide que vous avez reçu ...

Un état d'esprit de gagnant.

Les personnes qui réussissent ont toutes une chose en commun : elles sont persuadées d'être la personne qu'il faut et de se trouver au bon endroit et au bon moment afin de réussir ce qu'elles ont décidé d'entreprendre.

Les gagnants ont une connaissance profonde de leurs valeurs, ils se connaissent bien.

Il est rare de rencontrer le succès à la première tentative. Persévérer vous permettra de surmonter les obstacles qui surgiront sur votre parcours.

Les gagnants n'ont pas éliminé toutes leurs peurs mais ils continuent d'avancer avec, c'est ce qu'on appelle le courage.

Très bien se connaître donc travailler sur son être est indispensable avant d'agir puis d'avoir une vie épanouie, riche, pleine sens.

Je vous souhaite le meilleur pour vous et vos projets.

Acteur de sa vie

Merci et bravo d'avoir lu ce guide jusqu'au bout.

Si vous l'avez apprécié, n'hésitez pas à le partager autour de vous.

N'oubliez pas de mentionner clairement son auteur

et merci de ne pas en changer le contenu.

Vous avez des questions, des remarques ? Ecrivez-moi :

Me contacter : Thierry Carré

Site : cheminduchangement.com

Mail : cheminduchangement@gmail.com

Vous voulez en savoir plus :

Abonnez-vous pour recevoir mes vidéos, mes formations et mes cadeaux.

Sur mon site <https://cheminduchangement.com/>

ou ma chaine [youtube](#).

A bientôt, tchao

Thierry