REUSSIRENFIN

REUSSIRENFIN 5 Janvier 2026

Henry David Thoreau
La vie m'a enseigné au moins une chose : si quelqu'un avance avec confiance en direction de ses rêves et qu'il s'efforce de mener l'existence qu'il a imaginée, il jouira d'une réussite hors du commun



Et si cette année était enfin la vôtre

Comment transformer vos aspirations en réalité

Par Bruno Lallement

Durant l'année qui est en train de s'écouler, nous avons tous vécu de bons moments et de moins bons. Et tout au long de celle-ci nous formons tous des voeux pour que cette année soit meilleure.

Nous sommes sans doute nombreux à nous faire le serment que cette année sera notre année, nous prenons des résolutions dans ce sens, nous nous promettons de changer nos mauvaises habitudes afin que notre vie soit meilleure !

Je ne doute pas un instant que la résolution la plus fréquemment prise par vous tous qui aspirez à connaître une existence plus heureuse et plus épanouissante est d'accéder à une plus grande sérénité devant les événements, une meilleure maîtrise de vous-même, une plus grande joie de vivre parce que vous savez, au fond de vous, que cette réalisation serait vraiment celle qui transformerait votre vie de façon durable et fiable.
Et cette décision vous honore !

Le problème est que, pour beaucoup, vous vous étiez déjà fait la même promesse l'an passé !

Vous vous êtes sans doute juré de vous accorder un peu plus de temps, et de faire ce qu'il faut pour que votre vie s'améliore vraiment. Et pourtant, malgré votre détermination, les choses ne se sont pas déroulées comme prévu…

Alors pour que cette année soit votre année, pour qu'enfin vous connaissiez le succès dans votre démarche, je voudrais vous offrir quelque chose :

Mes 11 points cardinaux. Si vous appliquez ces recommandations, je suis certain que cela vous aidera à
atteindre votre but !

1) Décidez ce que vous voulez !

Savez-vous que près de 97 % des bonnes résolutions tombent dans l'oubli ? Et c'est réellement dommage, car c'est un moment unique où beaucoup de personnes font le point sur leur vie, et essayent d'en retrouver la maîtrise.

Ce que cela veut dire concrètement c'est qu'en abandonnant les promesses qu'elles se sont faites à elles-mêmes, elles renoncent à orienter leur existence !

Ne commettez pas cette erreur !

Chacun de vous a un potentiel immense. Pratiquement vous pourriez faire tout ce que vous voulez, si vous le désirez réellement.

Mais pour cela, il faut que vous sachiez vraiment ce qui est le plus important pour vous.

Et si cette année était enfin la vôtre

Comment transformer vos aspirations en réalité

Bruno Lallement



« Il n'y a pas de vent favorable pour celui qui ne sait pas où il va »

Sénèque

Notre esprit traite en permanence des milliers d'informations pour nous faire suivre certaines orientations. Si vous donnez à votre esprit une image claire des résultats à atteindre, il pourra travailler efficacement ; il mettra en place des processus instinctifs allant dans le sens désiré. Une fois la «cible» définie, il fera automatiquement la mise au point, et visera, et recommencera autant de fois que nécessaire jusqu'à atteindre le but fixé.

S'il n'a pas de direction précise, en revanche, il gaspillera son énergie. Avez-vous déjà essayé de reconstituer un puzzle sans savoir ce que l'image représente ?

Et bien c'est exactement ce qui se passe lorsque vous tenez à transformer votre vie sans savoir exactement ce que vous voulez réellement.

Concrètement, on ne peut atteindre un objectif dont on ne connaît pas la nature !

Souvent lorsque je rencontre quelqu'un pour la première fois, je lui pose la question : « Que voulez-vous ? »

Et après tant d'années d'enseignement, je suis toujours aussi surpris de voir que la majorité des personnes ne savent pas ce qu'elles veulent vraiment, comme si elle ne s'était jamais posé la question !

Souvent ce sont des réponses floues du genre : « je veux aller mieux », «j'aimerais que ma vie soit différente », « je voudrais être mieux ».

Ces phrases sont souvent exprimées au conditionnel, comme si elles n'étaient pas vraiment sûres que cela puisse être possible.

Avoir un objectif clair c'est avoir une idée précise de ce que vous voulez atteindre, comment vous voulez être, et dans combien de temps !

Et ce n'est pas fini. Le pire, ce sont ceux qui se donnent consciemment un but… et qui l'oublient.

Ils ont fait 90 % du chemin, et puis plus rien !

Écrivez votre objectif (dans un journal) et relisez-le régulièrement. Au fur et à mesure de vos progrès, faites-le évoluer.

Un but oublié, c'est comme une plante sans eau.

En plus, lorsque dans 6 mois, vous prendrez le temps de relire votre journal, vous serez sidéré de la progression que vous avez connue !

2) Voyez grand !

On imagine souvent qu'il est plus facile d'atteindre de petits objectifs limités que de faire de grandes choses.

Pourtant la réalité nous démontre le contraire : en vous fixant un objectif élevé, pour vous bien sûr, vous créez une émulation, une motivation très forte.

Si vous vous contentez de viser de tout petits résultats, vous ne verrez pas l'intérêt de mobiliser votre potentiel.

Bien des personnes connaissent ce genre de phénomène : alors qu'elles donnent le maximum pour quelque chose qui leur tient profondément à coeur, elles ont davantage tendance à tomber dans la facilité dès que l'enjeu est moindre !

Jamais les résolutions de moindre envergure ne pourront générer la « magie », le désir d'aller au-delà de soi qui permet d'avancer et de voir sa vie se transformer.

Tant qu'à viser, autant viser haut !

ATTENTION !

Cela ne veut pas dire non plus qu'il vous faut perdre toute raison. Si vous aspirez à perdre du poids par exemple, n'espérez pas perdre 20 kg en un mois, parce que c'est biologiquement infaisable !

Non seulement vous n'avez aucune chance d'y parvenir, mais vous allez en plus dépenser une quantité colossale d'énergie à poursuivre une chimère, énergie qui pourrait être bien mieux employée.

Il faut réellement que vous choisissiez des buts ambitieux, mais atteignables.

Trop restreints, vous vous priveriez d'une excellente source de motivation.

Trop éloignés, vous vous condamneriez à l'échec ! Vous devez prendre la mesure de vos difficultés ou de vos buts à atteindre, de garder à l'esprit la possibilité d'atteindre cette réalisation et en même temps de voir ce que vous pouvez raisonnablement faire !

Bref, visez haut et sachez vous adapter en fonction des circonstances et de l'évolution de votre cheminement.

Suite >>>>

Et si cette année était enfin la vôtre

Comment transformer vos aspirations en réalité

Par Bruno Lallement

3) Passez à l'action

Ne restez pas dans la moyenne !

La plupart des gens se contentent de prendre des résolutions pour les oublier tout aussi vite. En faisant de même, vous n'arriverez nulle part !

Ce n'est qu'en agissant que vous irez vers le succès. Aujourd'hui, plus que jamais, nous avons tous accès aux informations nécessaires pour réaliser la plupart de nos objectifs.

Alors pourquoi, dans les différents domaines qui nous intéressent, certains enregistrent-ils d'excellents résultats, alors que d'autres stagnent ?

Pourquoi certains semblent avoir grand-peine à obtenir le plus petit résultat ?

Une des causes principales est que, même à l'ère de l'information, le savoir ne suffit pas : encore faut-il savoir s'en servir !

Afin d'employer efficacement vos connaissances, il vous faut aussi apprendre à trouver l'équilibre entre savoir théorique et mise en pratique.

Ceux qui enregistrent les meilleurs résultats ne sont pas forcément ceux qui disposent du maximum d'informations ou qui savent le plus de choses.

Combien de fois m'a-t-il été donné l'occasion de rencontrer des personnes qui détenaient un savoir extraordinaire sur la nature humaine, et pourtant les voir aux prises

« Seules l'action et la mise en application peuvent créer la réussite et engendrer le résultat »

Bruno Lallement

avec les pires difficultés et se remettre inlassables dans les mêmes ennuis.

Beaucoup avaient lu un grand nombre de livres sur la question, participé à maints stages, rencontrés tant de « guides », et malgré cela, ils ne faisaient que s'emmêler davantage dans leurs concepts. En réalité, ils avaient trouvé là matière à se voiler un peu plus la face et manquaient complètement de bon sens face à leurs difficultés. Certains mêmes étaient psychologues ou psychothérapeutes.

Seules l'action et la mise en application peuvent créer la réussite, engendrer le résultat !

La meilleure des théories, la plus aboutie des méthodes n'est qu'un outil de travail, jusqu'à ce qu'elles tombent entre les mains de quelqu'un qui saura les employer de façon appropriée, c'est-à-dire avec bon sens et intelligence !

Souvent, ceux qui n'agissent pas se rassurent ou se confortent dans leur paresse en se disant que la « réussite des autres est due à un « don » particulier.

Ceux qui enregistrent les meilleurs résultats ne sont pas forcément ceux qui disposent du maximum d'information ou qui savent le plus de choses.



Un cours de méditation
réellement unique
en son genre

👉 *Essayez-le*





Et si cette année était enfin la vôtre

Comment transformer vos rêves en réalité

Bruno Lallement

Mais il n'existe rien de tel. Certes, certains peuvent paraître avantagés, présenter quelques prédispositions, mais au-delà de ces capacités naturelles, ce qui fait réellement la différence, et ce quel que soit le domaine d'application, quel que soit le but visé, entre ceux et celles qui réussissent et ceux et celles qui échouent, c'est la faculté à mettre en application ce qu'ils ou elles ont appris : ce « don » là chacun peut le développer !

Alors, une fois que vous avez fixé vos objectifs (si ce n'est pas fait, retournez vite au 1…et commencez à agir !), prenez le temps de réfléchir et établissez votre plan d'action.

Définissez précisément ce que vous devez faire pour atteindre vos objectifs, ce qui vous a empêché jusque-là d'avancer, et trouvez les moyens de dépasser ces obstacles.

Faites en sorte qu'il y ait dans votre plan une action que vous puissiez mener aujourd'hui même (réaliser votre plan d'action par écrit justement, faites toujours par écrit) la plupart de vos qualités et points faibles par exemple, vous accorder un temps pour la réflexion ou la méditation, ou très concrètement mener une recherche, rencontrer des personnes susceptibles de vous aider dans votre démarche …)

Très souvent, trop souvent, la plupart des personnes qui viennent me consulter me disent : « Je vais m'y mettre, mais je ne suis pas encore prêt ». Si vous attendez que toutes les conditions soient réunies pour passer à l'action, vous risquez d'attendre longtemps !

On peut toujours trouver de bonnes raisons pour attendre : la vie professionnelle, sociale, familiale …) est riche en événements qui peuvent être autant de freins. Mais en remettant toujours les choses à plus tard, vous retardez d'autant le moment de tirer profit de vos efforts.

Vouloir changer est une chose (si la motivation n'est pas là vous ne bougerez jamais), mais cela ne suffit pas, encore faut-il franchir le pas !

Alors, faites ce que vous avez à faire ...

MAINTENANT !

4) Agissez et vivez avec passion !

Depuis plus de 30 ans, je me passionne pour la nature humaine, j'ai même envie de dire pour la vie. Très jeune, je me suis interrogé sur le sens des expériences que je pouvais vivre, sur la place que j'occupais dans l'univers.

Comme toute personne, j'ai traversé la souffrance, j'ai eu mon lot d'épreuves et de difficultés et non des moindres puisque j'ai failli perdre la vie.

Confronté à ce genre de situations, on en vient inévitablement à se poser des questions, parce que, soit on subit ces difficultés et l'on finit par s'accabler, soit on se pose les bonnes questions, même si les réponses ne sont pas celles que l'on avait envie d'entendre, et, dans ce dernier cas, l'existence nous conduit tout droit vers la joie de vivre et le bonheur !

Beaucoup de choses nous paraissent soudain tout à fait utiles et nécessaires alors que l'on avait tendance à les rejeter ou les négliger, d'autres aspects par contre perdent complètement leur importance. En somme, on devient beaucoup plus capables de trier ses priorités, parce qu'il n'y a pas de temps à perdre, une existence est courte et il ne faut pas la gâcher !

Notre existence est précieuse et il n'y a rien de pire que de la finir avec des regrets !

Dans le fond la vie a le sens que nous lui donnons, mais une chose est certaine si nous vivons et agissons avec passion, notre existence devient tout simplement passionnante, même les difficultés deviennent autant d'occasions de se réaliser, de s'accomplir, de devenir plus libre.

Et si cette année était enfin la vôtre

Comment transformer vos rêves en réalité

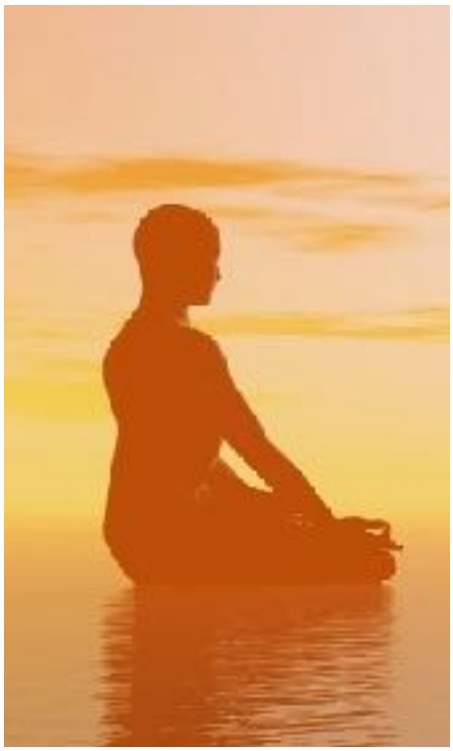
Bruno Lallement

Nos problèmes personnels sont alors eux-mêmes autant de défis à relever, nos faiblesses deviennent des forces et nos qualités des talents au service des autres et de soi-même.

La passion, je ne parle pas bien sûr de la passion destructrice qui provient de cette attitude exclusive à l'égard d'autrui, mais de cette capacité à aimer profondément ce que l'on accomplit ou peut accomplir, est une force, une énergie positive qui vous pousse en avant, vous aide à progresser, à connaître pour apprécier plus pleinement, à vous surpasser aussi.

Elle vous aide à exploiter votre potentiel, vous donne une force de conviction qui vous conduit vers la joie d'être tout simplement là.

Dans les choses ordinaires de la vie, elle vous aide à apprécier tout ce que vous faites, à vous ouvrir davantage aux autres, à partager avec eux sans crainte du jugement, à vous mettre tout entier dans ce que vous accomplissez. Bref la passion vous conduit vers la liberté d'être vous-mêmes, à transformer le négatif en positif, « le venin en remède », à faire même de vos défauts des occasions. Elle vous aide à devenir plus créatif, vous donne une vivacité d'esprit, un élan. Par contre il n'y a pas de passion sans un engagement profond, et il n'y a pas d'engagement sincère sans passion.



« Nos problèmes personnels sont alors eux-mêmes autant de défis à relever, nos faiblesses deviennent des forces et nos qualités des talents au service des autres et de soi-même. »

Bruno Lallement

Cet engagement est un engagement envers soi-même, une décision qui vient du fond de l'âme parce que l'on a enfin décidé de VIVRE SA VIE !

5) Soyez convaincus de réussir

Lorsque je parle de réussite, je ne l'entends pas forcément dans le sens « social » du terme. J'emploie ce concept plutôt dans le sens d'être en accord avec soi-même, d'avoir ce sentiment de mener exactement la vie qui nous convient, si tant est que nous sachions reconnaître ce qui nous convient.

Cela dit, quel que soit l'objectif que nous cherchons à atteindre, la réussite ou l'échec, dépendent dans une très large mesure, de ce que l'on se croit capable (ou incapable) d'accomplir.
Si vous pensez que vous êtes en mesure de reprendre des études pour faire le métier qui vous aurait toujours plu d'exercer, alors vous pouvez le faire.

Si vous pensez pouvoir vous libérer de certaines tendances que vous reconnaissez comme nuisibles à votre équilibre, alors vous pouvez le réaliser.

Si malgré votre désir vous n'y croyez pas vraiment, vous n'avez aucune chance d'y parvenir.

Dès l'instant où vous doutez, vous envoyez à votre cerveau des messages systématiques qui limitent ou suppriment votre capacité à atteindre un résultat ...



" La discipline rend libre ! Parce qu'elle vous débarrasse de la tergiversation de votre esprit, vous ne vous demandez plus sans cesse si vous devez faire ou non une chose, vous la faite !"
En savoir plus sur Bruno Lallement

Et si cette année était enfin la vôtre

Comment transformer vos rêves en réalité

Bruno Lallement

... En revanche, dès lors que vous êtes vous-même convaincu du succès, vous émettez des messages positifs qui transmettent automatiquement à votre cerveau l'ordre d'agir dans le sens voulu, pour atteindre ces résultats : vous créez ainsi un contexte favorable à ce qu'ils soient atteints.

Imaginez une personne qui souhaite entreprendre une démarche quelconque, mais dont la motivation reste faible, car elle doute au fond d'elle de pouvoir y arriver.

S'attendant à échouer, inconsciemment, elle ne mobilisera pas toutes ses ressources. Le message qu'elle envoie à son cerveau est faible et contradictoire et n'élimine pas la possibilité de l'échec. Son esprit n'a pas une idée précise de ce qu'il doit faire. Dans un tel état d'esprit, vous avez systématiquement tendance à n'engager que des ressources limitées … et les demi-mesures vous donnent en général des quarts de résultats…

Le plus grave d'ailleurs n'est même pas l'échec en lui-même : mais en sortant d'une telle opération, vous ressentez un sentiment de frustration qui affecte durablement votre confiance.

Et si cette année était enfin la vôtre

Comment transformer vos rêves en réalité

Bruno Lallement

Non seulement le résultat n'est pas atteint, mais en plus vous compromettez toutes vos entreprises futures !

Cela, c'est la spirale classique de l'échec. Certaines personnes souffrent de ne pas arriver à accomplir ce qu'elles souhaitent du fond d'elles-mêmes, elles ont été si longtemps sans obtenir ce qu'elles désiraient qu'elles ne croient plus pouvoir atteindre le but recherché.

Finalement elles se découragent, elles n'entreprennent pratiquement plus rien pour mobiliser leur potentiel. Mais en n'agissant plus, elles se condamnent du même coup à échouer encore et encore !

Une même personne qui se lancerait dans la même démarche avec de vrais espoirs et une volonté affirmée d'aboutir, convaincue d'atteindre ses objectifs à court ou long terme, saura faire fi des difficultés et des éventuels échecs, mais finira par atteindre son but. La motivation est à son maximum et elle ne déroge pas, toutes ses ressources sont alors disponibles et sont mobilisées pour atteindre le résultat.

Cette personne, c'est évident, ne se trouvera pas d'excuses pour faire ce qu'elle a à faire, bien au contraire, ses raisons seront nombreuses pour agir dans le sens voulu. Elle sera enthousiaste et pleine de tonus parce qu'elle croit à ce qu'elle accomplit.

Les efforts à fournir lui paraîtront même moins importants et les résultats seront au rendez-vous. Dans ce cas, le succès se nourrit du succès. Soyez réellement décidé, et vous serez capables de déplacer des montagnes !

6) Utilisez une stratégie efficace

La passion et la conviction sont deux axes essentiels de la réussite ; ce sont des ressources indispensables pour avancer vers le « succès ».

Mais cette force de propulsion ne suffit pas. Encore faut-il donner une direction et fixer une progression logique.

Deux fusées identiques, dont l'une possède un système de guidage entièrement focalisé sur le fait d'atteindre Mars, la seconde étant laissée sans destination, à l'aveuglette, la première arrivera au but, alors que la seconde se perdra dans l'espace infini. Cela illustre bien la nécessité d'une «stratégie».

Ce que j'entends ici par stratégie c'est la manière d'utiliser les ressources dont nous disposons. Pour orienter correctement vos actions, il est nécessaire de planifier. Il ne suffit pas, pour construire une maison, d'entasser sans ordre des briques, des poutres, du ciment, de réunir quelques outils et de vous mettre au travail.

Vous avez besoin d'un plan, puis le suivre pas à pas pour que chaque nouvelle étape complète la précédente et la renforce.

Sinon vous finirez, non pas avec une maison, mais avec un assemblage de matériaux. La démarche est la même pour tout ce que nous entreprenons dans l'existence, y compris notre mieux-être, notre santé et notre réalisation !

Même si vous n'avez pas beaucoup d'expérience, mais que vous employez une bonne stratégie, vous progressez inexorablement. En employant une méthode bien conçue et parfaitement élaborée, vous aboutirez à des résultats beaucoup plus rapidement.

En clair, vous devez maîtriser l'art d'apprendre en vous inspirant de l'expérience de ceux qui sont parvenus, avant vous, à accomplir ce que vous souhaitez vous-même réaliser.

Bref, sachez aller à la bonne adresse, certaines personnes ont l'art d'aller exactement là où il ne faut pas aller pour trouver les réponses et les moyens dont elles ont besoin, même si elles sont convaincues du contraire.

Il suffit de regarder leur vie pour se rendre compte que quelque chose leur échappe dans leur façon de s'y prendre !

7) Concentrez-vous sur l'essentiel

Il existe une autre raison pour laquelle les fameuses résolutions de début d'année restent malheureusement si fréquemment lettre morte : la plupart d'entre nous ont tendance à tout promettre, sans faire le tri.

Si vous décidez de tout changer d'un seul coup, il est probable qu'en réalité, vous ne changiez rien du tout !
Il vous faut faire des choix, et vous y tenir, en vous concentrant sur un ou deux objectifs qui sont réellement vos priorités. En vous donnant des priorités, vous dispersez moins votre énergie et vous vous donnez bien plus de chance d'atteindre vos objectifs, c'est fondamental !

Et comme je l'ai dit plus haut, un succès en entraîne un autre et ainsi de suite, mais il est indispensable, même si vous êtes fâché avec cette notion, de vous discipliner.

La discipline est le seul moyen de canaliser correctement vos potentiels !

C'est pour cela qu'un célèbre chef d'orchestre disait que :

" La discipline rend libre ! Parce qu'elle vous débarrasse de la tergiversation de votre esprit, vous ne vous demandez plus sans cesse si vous devez faire ou non une chose, vous la faites !"

8) Soyez honnêtes envers vous-même !

Apprenez à ne rien vous cacher, à regarder les choses telles qu'elles sont sans vous mentir à vous-même, sans vous juger non plus, sinon vous ne progresserez jamais.

Admettez, lorsque c'est nécessaire, que de toute évidence vous faites certainement fausse route dans votre façon de procéder, vos intentions sont certainement bonnes, mais quelque chose vous échappe, et, pour le savoir, vous devez avoir le courage de vous regarder bien en face, de vous poser les bonnes questions, celles qui vous conduiront à LA réponse et pas seulement à celle qui vous arrange, ou plutôt celle qui arrange votre ego !.

9) Échouez rapidement

Tout le monde connaît des échecs, ils font partie de la vie, de ces inévitables tâtonnements qui nous mènent vers la réalisation de nos objectifs, seulement si vous tardez à reconnaître vos échecs et vos erreurs, vous mettez autant de temps à réaliser des progrès et cela ne fait qu'augmenter le doute de pouvoir parvenir au résultat.

Vous ne pouvez vous réajuster et chercher un moyen plus approprié de réaliser ce pour quoi vous oeuvrez !

Et si cette année était enfin la vôtre

Comment transformer vos rêves en réalité

Bruno Lallement

L'erreur d'ailleurs est de vouloir systématiquement éviter les échecs. Mais cela n'a pas de sens parce qu'en réalité un échec est tout simplement un résultat différent de celui que vous attendiez. Au moins, vous avez obtenu un résultat !

Et en fonction de ce qui s'est passé, vous avez emmagasiné de l'expérience, une expérience que vous allez pouvoir utiliser pour atteindre, cette fois, l'objectif que vous vous étiez fixé. C'est une tout autre façon de voir l'échec : du moment que vous en tirez une leçon, vous restez sur le bon chemin et on ne peut plus vraiment parler d'échec dans le sens habituel du terme !

Plus vous constaterez vos erreurs rapidement, plus vite vous les corrigerez. Quelque chose ne fonctionne pas pour vous ? Eh bien alors, passez à autre chose. L'intérêt n'est pas l'échec, c'est la réaction qu'il provoque !

Lorsque je découvre un nouveau moyen de réaliser tel ou tel objectif, je m'y mets tout entier sans rien négliger et j'examine les résultats, ensuite je corrige si besoin est !

10) Soyez pragmatiques

Tout savoir sur tout n'est pas et ne sera jamais la solution. C'est ce qui faisait dire à Einstein :

« La théorie c'est quand on sait tout sur tout, mais que rien ne marche, et la pratique c'est quand ça marche, mais on ne sait pas forcément pourquoi », et à Dalaï-Lama *« la bonne pratique, c'est celle qui marche ! »*.

« La théorie c'est quand on sait tout sur tout, mais que rien ne marche, et la pratique c'est quand ça marche, mais on ne sait pas forcément pourquoi »

Albert Einstein

Soyez donc un praticien et non un théoricien, sachez simplement vous organiser et planifiez pour agir de façon appropriée. C'est pourquoi être pragmatique ne veut pas dire brouillon, au contraire quelqu'un de pragmatique saura établir un plan, prendra le temps de réfléchir sur la manière de procéder, il évitera les bavardages extérieurs ou intérieurs inutiles et ne se perd pas en peccadilles.

Planifier n'est pas compliqué et ne vous fera pas perdre de temps, au contraire. Si vous devez préparer un repas et que vous attendez le soir même pour constater que vous n'avez pas ce qu'il faut, vous risquez de subir un stress inutile et de devoir vous imposer des contraintes que vous auriez pu largement éviter, contraintes qui en plus risquent de vous gâcher complètement la soirée.

Autrement dit, quoi que vous entrepreniez dans votre existence, il est nécessaire, et même indispensable de savoir planifier, même en ce qui concerne la réalisation de soi.

Dalaï Lama
La bonne pratique
c'est celle qui marche



Et si cette année était enfin la vôtre

Comment transformer vos rêves en réalité

Bruno Lallement

11) Ne négligez rien

Ne mettez rien en effet de côté pour attendre vos objectifs. Même si vous êtes passionné par ce que vous faites, vous devez être capable de vous couper de temps en temps de vos activités, avoir un minimum d'hygiène de vie pour vous maintenir en bonne santé et en forme. Faire un peu de sport par exemple peu contribuer à vous redonner une certaine condition physique et contribuer par là à vous aider dans votre activité. Vous oxygénez aussi votre cerveau, vous prenez plus facilement du recul lorsque les autres méthodes ne fonctionnent pas. Mangez équilibré et de façon saine, cela vous apporte l'énergie dont vous avez besoin pour mener à bien vos entreprises ; « un esprit sain dans un corps sain ».

Rencontrez vos amis de temps en temps, rappelez-leur que vous êtes là et que vous pensez à eux ! Pensez à vous reposer, à vous détendre, suscitez en vous de saines pensées, de saines intentions et nourrissez régulièrement vos buts !

Que vous réserve cette année ? Vous l'avez compris, cela dépend de vous et de vos efforts. Ce que vous trouvez dans votre vie c'est ce que vous y mettez, alors ne négligez plus rien pour qu'elle devienne heureuse et



Précepte Zen
Celui qui sait qu'il peut réussir n'est pas à l'abris de l'échec pour autant, mais tant qu'il ne sait pas qu'il peut réussir, il échoue



DES CLEFS POUR UNE VIE ACCOMPLIE ET HEUREUSE

Des ouvrages pour vous aider dans votre quête

Comment utiliser pleinement votre potentiel

Un livre d'une grande pertinence avec plein de clefs pour vous aider

[BEST SELLER]

Devenu rapidement une des grandes références dans le domaine de la réalisation personnelle. Il s'agit d'un des ouvrages les plus complets sur le sujet avec de véritables clefs que l'on peut directement mettre en application.



👉 *Pour découvrir ce livre*

Je sais que vous pouvez réussir

Le livre qui vous redonne confiance

[SUCCÈS DE LIBRAIRIE]

Loin des formules toutes faites et des recettes inapplicables, voilà un ouvrage très concret qui vous donne de vraies pistes pour construire une solide et durable confiance en soi



👉 *Pour découvrir ce livre*

Quand la vague réalise qu'elle est l'océan

Vous êtes bien plus que ce que vous croyez

[BEST-SELLER]

Un ouvrage magnifique plein d'espoir et d'humanité au cours duquel l'auteur nous partage son parcours parfois douloureux pour ne pas dire cruel. Mais il nous montre comment, malgré des conditions de vie ou des situations difficiles voir douloureuses, on peut « transformer le venin en remède » et faire de sa vie une source de bonheur.



👉 *Pour découvrir ce livre*

Réalise ton aspiration

Un puissant outil de réflexion et de méditation

[SUCCÈS DE LIBRAIRIE]

Ce coffret est unique en son genre parce qu'il montre clairement ce qui fait obstacle à vos aspirations et ce qui peut vous donner toutes les chances de les réaliser. Petit + : vous pouvez le tester en ligne avant de l'acheter



👉 *Pour découvrir ce coffret*