

Du même auteur :

Le verbe anglais : Savoir construire ses phrases
Studyrama, 5^e Édition

MIKE LESTOCK

LA CONFIANCE EN SOI
AMERICAN STYLE

Un mangeur de hamburgers partage
ses meilleures idées après 20 ans
chez les mangeurs de grenouilles

SOMMAIRE

I – INTRODUCTION

- Préface et commentaires
- Lexique
- Remerciements
- Félicitations !

II – LET’S GO !!

- | | |
|---|----|
| 1. FAITES VOTRE PRISON BREAK ! | 25 |
| 2. Pourquoi j’ai écrit ce livre | 27 |
| 3. Mon histoire : Une des pires journées de ma vie
et une des meilleures | 31 |
| 4. L’aventure commence... | 35 |
| 5. Les premières idées, absolument essentielles,
pour construire votre confiance en vous | 37 |
| 6. Quel sera l’impact de ce livre sur votre vie ? | 41 |
| 7. A qui est-il destiné ? | 43 |
| 8. Comment l’utiliser et en tirer
un maximum de bénéfices ? | 45 |

III – VOS PREMIERS PAS

- | | |
|---|----|
| 1. C’est quoi au juste la confiance en soi ? | 49 |
| 2. La meilleure méthode pour instantanément
avoir plus confiance en vous ! | 53 |
| 3. Faites rugir votre tigre interne ! | 57 |
| 4. Des bases de départs très solides pour profiter
au maximum de ce livre | 61 |
| 5. Clarté : Que voulez-vous vraiment faire de votre
existence ? | 75 |

IV – COMMENT DOMINER LES 10 PIRES ENNEMIS DE VOTRE CONFIANCE EN VOUS ?

1. Blâme, Plaintes et 100% responsabilité de votre vie	85
2. Communication et relations avec autrui : Comment dompter vos peurs et devenir un maître communicateur ?	87
3. Critiques, rejets et jugements	99
4. École et ses traumatismes	103
5. Environnement et tout ce qui vous entoure : personnes, événements, médias...	105
6. Gestion du temps : Au secours ! Je suis submergé par toutes mes responsabilités !!	113
7. Mots : votre vocabulaire et l’incroyable pouvoir de ce que vous dites et répétez	117
8. Paresse, Efforts et Prix à payer : Comment choisir la source de vos souffrances ?	121
9. P.L.A.I. <i>Pensées Limitantes Auto-Imposées</i> à convertir en P.M.A.I. <i>Pensées Militantes Auto- Imposées</i> : Pansez vos plaies !	123
10. ET LES PIRES DES PIRES... PEUR DU JUGEMENT ET PEUR DE L’ECHEC – COMMENT DERACINER CES MAUVAISES HERBES ?	125

V – VOTRE CAISSE À OUTILS

1. Approbation : Évitez de la chercher, cherchez plutôt <i>à la mériter</i>	135
2. Authenticité : Qui êtes-vous vraiment ?	137

Sommaire

3. Causes et effets : Pourquoi tout réinventer ?	139
4. Compliments : Vous en avez le droit !	141
5. Défis à relever : Comment vous attaquer à tous vos défis, analyser les résultats et en faire des opportunités ?	143
6. Ego : Ami ou ennemi ?	149
7. Finances : Comment accélérer votre indépendance financière ?	151
8. Habitudes : un élément clé souvent ignoré	157
9. Image : Développez une posture de gagnant ?	159
10. Intelligence : Est-elle vraiment définissable ?	165
11. La Lecture et ses effets accélérateurs	169
12. Mentors : Comment accélérer votre succès exponentiellement ?	171
13. Non négociables : Quelles sont vos conditions absolues?	173
14. Objectifs avec une limite très claire de temps	175
15. PMN <i>Petit Monstre Négatif</i> versus votre PAP <i>Petit Ange Positif</i>	177
16. Procrastination : Vaincre l'immobilisme !	179
17. Programmation pour une vie exceptionnelle	181
18. <i>Projet S.I.M.</i> : votre base la plus solide	185
19. Rééquilibrage : Comment vous recadrer ?	189
20. Ressources : l'infinie bonté des possibilités qui vous entourent	191
21. Santé et Sommeil : Comment maximiser vos énergies ?	195
22. Vie professionnelle : Comment évoluer pendant toute votre carrière ?	203
23. Viser haut, bas ou pas du tout ?	209
24. Visualisation : Croire avant de voir, ou voir avant de croire ?	211
25. Zones de confort : Comment les quitter ?	213

VI – CONCLUSION

1. Socrate nous envoie un petit message...	217
2. Messages finaux et notre très triste au revoir... temporaire	221
3. Comment me contacter	223
4. Lectures très fortement recommandées !	225
5. Bibliographie	227

Préface et commentaires

Chers Lecteurs,

Chapeau ! Mike a si bien compris comment vivre une vie authentique ! Il nous donne des informations à la fois personnelles et universelles. Mike partage ses luttes intérieures et puis nous donne beaucoup de recettes pour éviter ces pièges.

Dans ma vie à moi, je reconnais les obstacles qu'il décrit. J'avais vraiment besoin d'une personne comme Mike sur mon épaule pour me donner le courage de continuer. Dans les années soixante, j'avais des projets pour aller à l'université pour devenir professeur, la première dans ma famille élargie à le faire. Plein de personnes m'ont dit, "Pourquoi !?! Pour mettre votre diplôme sur le mur quand vous cuisinez le dîner ?"

Cependant, je n'y ai prêté aucune attention et cela fait maintenant cinquante-quatre ans que je suis enseignante ; comme résultat, j'ai enseigné à sept mille lycéens (Mike inclus dans les années 1990). De plus, j'ai amené vingt-six groupes d'élèves en France.

J'avais une mission, comme dit Mike, et ma vie est complètement différente parce que j'avais la confiance décrite dans ce livre.

En prenant ce livre, vous développerez la même confiance en vous et votre existence ne sera jamais plus la même.

Bravo, Mike Lestock ! Vous êtes sage au-delà de vos années!

**Carol Wise, enseignante de français principale
lycée Columbia High, Lake City, Floride**

La Confiance en soi *American style*

La partie qui m'a le plus touchée est lorsque vous racontez votre histoire «les glaces brisées» et comment vous en êtes arrivé là aujourd'hui.

D Cornet, Étudiante-infirmière

«COMMENT DOMINER LES 10 PIRES ENNEMIS DE VOTRE CONFIANCE EN VOUS», c'est la partie que je retiendrai du livre. La confiance en soi est quelque chose que l'on acquiert. La société actuelle ne nous pousse pas au fil de notre éducation scolaire à la développer suffisamment.

F Saint-Paul, Étudiante-infirmière

J'ai eu plaisir à lire ton teaser et j'avoue que cela met l'eau à la bouche ! J'ai donc hâte de découvrir ton bouquin.

S Barel, Banquière

Je pense que la lecture de cet ouvrage est tombée à pic ! Tous les conseils sont très intéressants !

Cette lecture m'a beaucoup touchée puisqu'elle a pu faire écho à certains instants de ma vie. Longue est l'introspection qu'elle impose.

La façon dont vous vous confiez ouvertement et authentiquement rend davantage cette confiance accessible. Vous n'avez pas peur de parler de vos émotions qui sont votre plus grande force !

C'est une véritable leçon de vie que vous nous enseignez là. Votre expérience ne peut que nous aider dans l'élaboration de cette confiance en nous.

Lecture très inspirante ! L'organisation des parties est tout à fait intelligible. Le style d'écriture m'a beaucoup plu car il est sincère, spontané, drôle et vraiment émouvant. Je pense qu'il touchera de nombreuses personnes lors de leur lecture.

L Dumont, Infirmière

Lexique

Bilan 3A - J'agis. J'analyse les résultats. J'applique leurs leçons dans le présent pour construire un meilleur avenir.

Défis

Tout ce qui exige que vous quittiez et élargissiez vos zones de confort. Pour dresser une petite liste... conflits, difficultés, échecs et réussites que vous ne savez pas gérer, envies non réalisées, imprévus, objectifs à atteindre, problèmes...

Liste Intime

Bien plus que certains de vos proches ou les personnes avec qui vous interagissez le plus, votre *Liste Intime* représente votre tout premier cercle. Ce sont les personnes que vous aimez le plus et qui vous aiment le plus. Elles seront toujours là pour vous, quelles que soient vos difficultés.

P.L.A.I. et P.M.A.I.

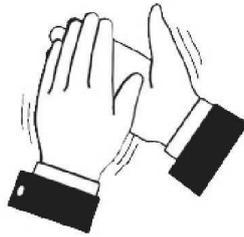
Pensées Limitantes Auto-Imposées – qui doivent devenir vos ***Pensées Militantes** Auto-Imposées*. Vos P.L.A.I. représentent tout ce qui est négatif sur vos capacités ou sur votre valeur. Elles viennent de tout ce qui vous passe par la tête mais également de ce que vous ressentez dans le cœur et les émotions. Vos P.M.A.I. représentent toutes vos capacités à vous battre, quelles que soient les circonstances, jusqu'à la victoire finale.

Projet S.I.M.

Tout ce que vous faites pour définir et développer *le Sens, l'Impact et la Mission* de votre vie.

Félicitations !!

« Si nous faisons tout ce dont nous sommes vraiment capables, nous serions littéralement étonnés par nous-mêmes. » Thomas Edison



Bravo les guerrières et les guerriers !!

Vous êtes quelqu'un de vraiment génial, même si vous ne croyez pas encore assez en vous... Vous êtes devant ces pages en train de passer à l'action ! C'est l'essence de la vraie confiance en soi comme je la décrirai après. Vous êtes dans une toute petite tranche de la population parmi les personnes les plus motivées et actives.

Vous prenez de l'initiative et vous menez votre vie selon vos propres termes. Et ceci, au lieu d'attendre qu'elle et ses circonstances vous dominant. Vous avez décidé de décoller pour voler le plus haut possible. Ce sont les mêmes qualités qui feront de vous un exemple à suivre – un vrai leader.

L'une des plus grandes tragédies pour trop de personnes, si pleines de potentiel, c'est d'accepter une vie dans le minimum. Les causes principales ? Elles ne vont jamais vraiment bouger, ni passer à l'action.

La Confiance en soi *American style*

Elles choisissent de vivre dans leurs P.L.A.I. *Pensées Limitantes Auto-Imposées*. Et pourquoi ? La passivité et la négativité n'exigent aucun effort. Mais cette vie-là n'est pas pour vous, loin de là.

Vous voulez goûter aux meilleures récompenses et vous acceptez de faire les efforts nécessaires. Autrement dit, vous êtes déterminé à maximiser votre potentiel. Vous avez déjà commencé en lisant ce livre !

Cette volonté représente une solide corde à votre arc pour construire votre confiance en vous et votre vie de rêve. Rappelez-vous que la vaste majorité des personnes ont deux vies. Il y a celle vécue tous les jours, et celle représentant une vie pleine de brillance, si seulement elles parvenaient à vraiment exploiter leur potentiel, combiné à celui de l'univers et de ses infinies ressources. C'est cette vie-là que vous cherchez, n'est-ce pas ?

À tout de suite !

Let's Go

FAITES VOTRE PRISON BREAK !



Dites « Adieu » à vos geôliers !

Imaginez que vous n'ayez plus aucune limite posée par votre manque de confiance. Vous avez une vraie confiance en vous et une caisse d'outils débordante de méthodes pour tous les inévitables défis à venir. Il y a un tout nouveau vous, resplendissant et rayonnant, comme le plus beau soleil !

Au lieu de vous cacher...

Au lieu de toujours douter de vous-même...

Au lieu de rater les meilleures opportunités...

Au lieu de poser les briques de votre prison...

Comment construire votre château pour enfin croquer dans la vie, comme dans les fruits les plus juteux ?

Surtout, quelle sera la nouvelle meilleure version de vous, enfin épanouie et capable de relever avec brio vos défis ?

La Confiance en soi *American style*

C'est le jour et la nuit, n'est-ce pas ? La différence entre la grotte la plus profonde et une magnifique journée dans un des plus beaux endroits dont vous rêvez.

Eh bien, c'est exactement où je vous mènerai à travers les pages de cet ouvrage. Je vous prendrai comme passager.

Ce sera sur le même merveilleux voyage que j'ai décidé de réaliser grâce à mon histoire sur les glaces brisées que vous trouverez juste après. Mais d'abord, je vous expliquerai les raisons d'être de cet ouvrage.

Let's Go

Pourquoi j'ai écrit ce livre

Qui suis-je ?

**Qu'est-ce qui m'a réellement motivé ?
Quels seront les vrais bénéfices pour vous,
que vous ne trouverez dans aucun autre livre ?**

Chère Lectrice, Cher Lecteur,

Hello et Bonjour !

Si vous êtes comme moi à une certaine époque, vous devez en avoir marre... N'est-il pas vrai que votre manque de confiance en vous a déjà trop limité votre vie ? Qu'il vous a fait rater énormément d'opportunités ? Qu'il est comme un gros boulet que vous traînez derrière vous ? Une chape de plomb qui peut écraser toute motivation à passer à l'action ? Qu'avec plus de confiance en vous, vous iriez *beaucoup plus loin* ?

Je m'appelle Mike LESTOCK et je viens de Floride, mais je poursuis mes rêves à Roanne, France depuis 2002. J'ai également vécu dans d'autres villes en France et au Canada. Toujours habitué à porter plusieurs casquettes, je travaille actuellement comme formateur, auteur, entrepreneur, coach, conférencier, investisseur... J'ai également tenu un restaurant en France et fait plusieurs autres activités entrepreneuriales.

Mon objectif principal est de développer beaucoup plus mon impact à travers ce livre, mes conférences, formations et séminaires, ainsi que la création de mon entreprise de coaching et son *Académie de la Confiance*.

Je suis si content de vous rencontrer et j'espère que vous êtes dans une excellente forme aujourd'hui. Je vous remercie pour cette occasion de partager mes expériences avec vous.

La Confiance en soi *American style*

Je vous raconterai les meilleures idées et leçons acquises à travers un parcours très varié. Il m'a accordé le privilège de passer plus de 20 ans de ma vie dans deux pays – aux USA jusqu'à l'âge de 28 ans, et en France depuis plus de 20 ans.

Il m'a permis de glaner des perspectives très uniques grâce à énormément d'expériences que la vaste majorité des personnes n'auront pas la chance de connaître. Et ce sont justement les fruits de tous ces apprentissages – à la fois de ma vie américaine et de ma vie française – que je partagerai avec vous.

Plein de nouvelles perspectives des deux côtés de l'Atlantique vous attendent ici ! Je parlerai surtout de la nature humaine universelle comme je la perçois. Mais pas que... Chaque chapitre est également très influencé par beaucoup de différences que j'ai constatées concernant la confiance en soi. En effet, elle se développe bien différemment **aux USA à l'Américaine et en France à la Française.**

Nous sommes tous programmés pour une vie incroyable... mais nous pouvons être si mal conditionnés par la négativité (quoique très minoritaire à mon avis) du monde qui nous entoure. Dans ma vie, il y a certes eu des réussites et des rêves réalisés. Mais... ils ne se sont pas produits sans heurts non plus, et j'ai connu mon propre lot d'échecs.

Mon histoire que vous lirez après sur *les glaces brisées* vous expliquera en grande partie pourquoi j'ai écrit ce livre. Vous en saurez beaucoup plus sur mes batailles avec la confiance en soi et comment je m'en suis sorti. Ensuite, vous verrez les premières idées à retenir pour former un soubassement très solide avant d'en appliquer les autres.

Let's Go

Dans votre vie globalement, je vous aiderai à aller beaucoup plus loin que vous n'auriez jamais cru possible. Concernant le fait de ressentir et posséder une vraie confiance en vous, peut-être pour la première fois de votre vie, je vous aiderai à la construire, solide comme un roc.



Mon histoire : Une des pires journées de ma vie et une des meilleures



Les glaces brisées

Est-ce possible ? Une des pires et une des meilleures ? Pardi ! Par une belle journée de printemps, un peu fraîche, je rentrais chez moi. Il faisait si beau dehors, mais il y avait un ouragan à l'intérieur de moi. J'avais vu un grand sportif accompli que je connaissais, et un couple d'amoureux ensemble, main dans la main.

La vue de ces personnes qui semblaient si heureuses me rappelait les sources principales de mes chagrins et ce qui avait détruit ma confiance en moi. C'était la goutte qui a fait déborder le vase. J'étais envahi par un double sentiment de colère grandissante contre moi et d'une grande tristesse.

Je n'en pouvais plus et il fallait faire quelque chose contre cette horrible image que j'avais de moi-même. Un dégoût m'avait envahi et je ne voulais plus jamais voir ma tronche. J'allais donc enlever pour de bon toutes les glaces dans mon appartement. Cependant, ce que je voulais vraiment faire était de les éclater en mille morceaux, d'où le nom donné à cette période : *les glaces brisées*.

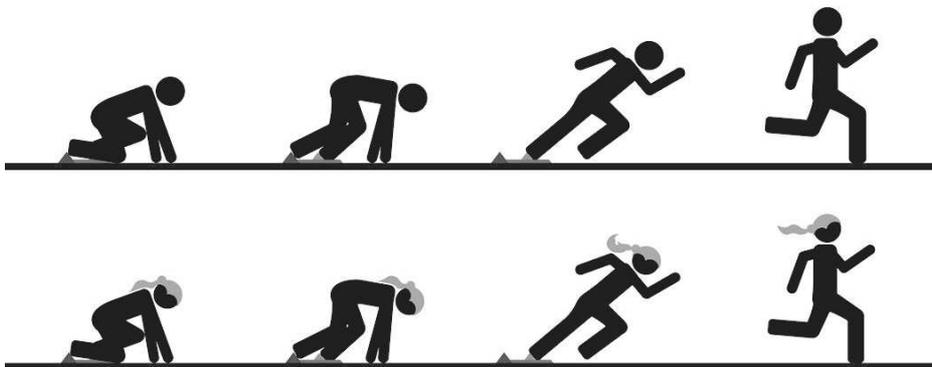
L'aventure commence...

**Ainsi naquit une longue quête me menant si incroyablement loin...
J'ai appris que tout est possible si on change
d'actions et de perspectives. De nouveaux horizons
se sont ouverts devant moi à vue d'œil.**

J'ai commencé à étudier avec beaucoup d'intensité tout ce que je pouvais apprendre sur l'échec, la réussite, la tristesse, le bonheur et plein d'autres concepts. J'ai également analysé les vies des personnes, décédées ou vivantes, qui m'avaient le plus inspiré et avaient eu un vrai impact sur le monde, certaines très longtemps après leur dernier soupir.

Je voulais surtout répondre aux questions suivantes :

- Quels sont les dénominateurs communs des personnes qui réussissent le plus ?
- Comment construisent-elles leur confiance tous les jours ?
- Que font-elles quand celle-ci est en baisse devant les plus gros défis ?



Let's Go

Les premières idées, absolument essentielles, pour construire votre confiance en vous

Quel est le *mindset* des gagnants ?

Les personnes les plus inspirantes, impactantes et confiantes, quels que soient leurs objectifs à atteindre et défis à relever, appliquent la même formule gagnante avec 5 éléments principaux.

1) Confiance

J'ai confiance en moi et j'agis. Basta ! J'agis car je crois que les résultats escomptés sont possibles mais tout en sachant que le chemin pourrait être long et rude. Le plus souvent, je ne pourrai dessiner aucun plan clair étape par étape. Il s'agira plutôt d'une feuille de route globale, modifiable à souhait au gré des très imprévisibles circonstances. Je ne me pose pas 10000 questions qui amènent aux sempiternelles hésitations, cela ne fait aucunement partie de mon *modus operandi*. Après un certain point, je me lance. Je suis dans la pratique.

2) Croyances

Je crois en moi devant tous mes défis et en mes capacités, celles que je possède actuellement et que j'aurai à acquérir pour enfin atteindre la lumière au bout du tunnel. J'ai de l'estime pour moi et je me valorise tout en acceptant mes points faibles dont je ferai des points forts. J'ai plein de ressources en moi, visibles et insoupçonnées. Certaines ne se révéleront qu'à la sueur de mon front, sur le tas.

La Confiance en soi *American style*

Je me jure d'accepter tous les efforts nécessaires. Mes pensées et actions sont TOUJOURS dominées par ce qui est possible, jamais par ce qui semble impossible à *un moment donné du processus*. Je comprends très bien que la vie nous envoie toutes sortes de cadeaux... Cependant, ils sont souvent emballés dans des défis et se cachent loin sous la surface.

3) Capacités et Ressources

Chaque défi pourrait dépasser mes capacités actuelles et exiger des ressources extérieures. Mais je refuse de conclure à une défaite avant le début du match ! Ayant accepté les efforts nécessaires et en travaillant d'arrache-pied avec des objectifs clairement définis, je sais que l'univers conspirera à m'aider. Je trouverai ce qu'il me faut pour tout faire aboutir.

4) Cycle des échecs et réussites

J'échouerai parfois. Et alors ? La belle affaire ! Je l'accepte en sachant que l'échec est juste une expérience du passé. Il ne représente qu'une étape *temporaire* vers la victoire finale. Il m'apprendra à appliquer mon *Bilan 3A* avec de plus en plus d'efficacité. Il est si simple mais oh si puissant ! pour profiter au maximum de chaque expérience.

J'agis.

J'analyse les résultats.

**J'applique leurs leçons dans le présent
pour construire un meilleur avenir.**

Un avenir que trop de personnes ne connaîtront point car elles n'apprendront jamais comment utiliser l'échec à sa juste valeur. Elles oublieront que l'échec est certes un excellent enseignant *mais un horrible maître*. Dans le pire des cas, il deviendra leur maître et dominera leurs pensées et actions. Ce scénario, je le rejette de toutes mes forces !

Let's Go

Quel sera l'impact de ce livre sur votre vie ?

**Et le dénouement de mon histoire sur les glaces brisées ?
Quel sera votre 2ème acte de naissance
grâce aux bénéfices de cet ouvrage ?**

Pendant un long périple, j'ai fait une énorme remise en question. J'ai appris comment me valoriser et faire émerger les lumières de mes obscurités. J'ai appris comment accepter qui j'étais tout en devenant de plus en plus la personne que je voulais être.

Tout cela, en arrêtant de ruminer sans cesse le passé – fini et interchangeable – pour ainsi détruire son emprise sur mon présent. J'ai appris à me tourner vers le futur tout en profitant des opportunités du présent. À m'attaquer à tout avec rigueur et audace. À vivre dans la gratitude au lieu des plaintes.

Et finalement, j'ai appris à me focaliser sur ce que j'allais améliorer chez moi au lieu de ce que je n'aimais pas. C'était une longue route très enrichissante dont les meilleures leçons seront partagées avec vous tout au long de ce livre.

Elles auront un énorme impact sur la construction d'une vraie confiance en vous, résistante à toutes les épreuves, et sur toute votre vie. Vous saurez la développer et la ressentir, peut-être pour la toute première fois. Comme je l'ai fait moi-même, vous pourrez transformer votre confiance en vous et atteindre des hauteurs jamais soupçonnées.

La Confiance en soi *American style*

**Grâce à ce livre, ce qui semble difficile, voire impossible,
et si incroyablement mystérieux, deviendra enfin clair.**

**Et pour renforcer les idées, il y aura des questions pour vous guider
et des méthodes simples, pratiques et immédiatement applicables.
Elles vous emmèneront vers des solutions des plus efficaces et
durables. Vos limites seront transformées en opportunités qui
deviendront vos plus grandes réussites.**

**Vous apprendrez à faire,
de la construction de votre confiance en vous,
un projet infiniment plus beau et merveilleux –
la construction de votre vie de rêve.**

Je vous souhaite une fabuleuse lecture transformatrice.

Mike LESTOCK

Roanne, France

Let's Go

À qui est-il destiné ?

À tout le monde, pardi !

En dépit des apparences et de la frime dont je parlerai dans le chapitre sur l'Environnement et tout ce qui nous entoure, personne n'est confiant, à tout moment, dans tous les domaines de sa vie. On a tous des batailles à livrer à nos peurs, doutes, et toute une panoplie d'émotions négatives. Ils représentent nos défis à nous, fait maison, qu'on se crée.

Cela étant, la vie nous teste tout le temps. Elle nous lance ses défis pour voir de quel bois on se chauffe et ensuite pour déterminer ce qu'on obtiendra. De l'intérieur et de l'extérieur, il y aura donc *toujours* des défis à relever.

Personne n'en aura jamais une maîtrise totale. Mais grâce à ce livre, vous apprendrez à les gérer mieux que jamais auparavant.

Ce livre vous propulsera vers de nouveaux sommets que vous soyez homme ou femme, enfant, adolescent ou adulte. Vous aurez tout simplement à appliquer les idées qui correspondent le plus à vos besoins. Excellente chance pour un bel avenir radieux !

C'est quoi au juste la confiance en soi ?

Impossible d'atteindre une cible qui n'est pas définie

Vous trouverez presque autant d'interprétations de ce terme que de sources qui en parlent. Elles pourraient remplir toutes les pages suivantes. Toutefois, j'imagine que vous n'êtes pas venu ici pour des analyses à n'en plus finir *mais surtout pour des résultats efficaces et durables*. Cela dit, je la définirai le plus rapidement possible avant de rentrer dans le vif.

La confiance en soi est *la décision d'agir en acceptant, de plus en plus souvent, de quitter et élargir vos zones de confort !* Comme je l'ai dit dans l'Introduction, j'ai confiance en moi et j'agis. J'agis car j'ai de l'estime pour moi – je mérite d'être apprécié, aimé, respecté... par moi-même et les autres. Grâce à elle, je me valorise car je m'accepte, comme je suis. Si je ne sais pas encore comment m'aimer inconditionnellement, je l'apprendrai.

Bien sûr que je n'accepterai pas la même version de moi plus tard. Loin de là ! Je m'accepte avec toutes mes faiblesses et forces tout en sachant que je m'améliorerai. Je mérite le meilleur pour moi et j'agis en conséquence. Je fais tout pour l'obtenir et je construis ma vie de rêve.

Devant les impasses, je change de perception sur moi et les ressources nécessaires pour y arriver. Grâce à quoi je crie à tue-tête « À l'attaque ! » et je passe à nouveau à l'action. Je sais puiser dans toutes les sources de confiance, mes expériences et leurs leçons, moi et mes capacités, les autres, l'univers et son infinie bonté, et pour les pratiquants/croyants, ma religion.

Vos premiers pas

La meilleure méthode pour *instantanément* avoir plus confiance en vous !

Qu'est-ce qui motive les bienfaiteurs ?

« Si on était tous conscients de ce qu'on avait à vraiment partager et qu'on le partageait, la vaste majorité des problèmes du monde disparaîtrait. » Selma Prince

« Il y a au monde plus de faim d'amour et de reconnaissance que de pain. » Mère Teresa

La question de savoir ce qui sépare l'être humain de toutes les autres espèces est très débattue. Sans être un scientifique Bac +15, je jetterai ma pierre à l'édifice. C'est surtout qu'on représente, *et de loin* la seule espèce capable de s'entraider et de partager à une si incroyablement vaste échelle. Tout ce qui est utile, positif, grandiose... existe grâce à ces capacités et aux incroyables émotions bénéfiques générées par elles.

On a chacun des dons innés et des atouts, quelque chose de vraiment unique chez nous dont le monde a besoin. Chacun sait faire au moins une chose beaucoup mieux que la personne moyenne. Peut-être que vous êtes né avec ou que vous l'avez acquise grâce à vos expériences. Cherchez ce que vous aimez faire passionnément et que les autres admirent !

Et ce serait si dommage que vous ne la partagiez avec personne, qu'elle meure avec vous. Ce serait comme un instrument qui fait les plus belles chansons *sans jamais avoir été joué en public*.

Vos premiers pas

Faites rugir votre tigre interne !

Annoncez-vous au monde !



Il est peut-être caché quelque part, mais il y a un tigre en vous qui désire rugir à casser les tympan ! Si c'est le cas, vous et moi allons le retrouver ensemble, le déterrer si nécessaire. Au lieu de vous désespérer, soyez fier et reconnaissant de tout ce qui vous est déjà arrivé. Il a fait de vous la personne que vous êtes aujourd'hui. Avec tous vos points forts... et vos imperfections.

Et concernant celles-ci, elles ne sont *aucunement des fatalités* mais tout simplement des points de départ pour aller bien plus loin. Chaque défi est juste une équation à résoudre. Rien n'est permanent, fixé dans le temps comme les empreintes fossilisées des dinosaures.



Petite histoire... Un grand conférencier avec des millions de fans qui le suivent a si bien illustré ces points. Il nous expliquait avoir eu besoin de plusieurs jours pour réunir « le courage » d'appuyer sur «Publier» afin de diffuser sa toute première vidéo sur YouTube. Il manquait gravement de confiance et a dû puiser bien profondément en lui-même.

Vos premiers pas

Des bases de départ très solides pour profiter au maximum de ce livre

On n'a rien sans rien

Eh oui, il y aura un peu de travail au début. Mais restez assuré ! Ce livre n'est pas un cahier d'exercices. Il est surtout une œuvre pratique qui explique les problèmes et propose les méthodes et solutions après. Cependant, il faut absolument que vous établissiez vos bases de départ.



Mais juste avant... quelques commentaires sur un terme si mal compris : « Efforts »

« Rien ne définit mieux la folie que de faire et refaire la même chose en s'attendant à ce que des résultats différents se produisent. » Einstein

Vous rappelez-vous quand vos parents, enseignants... vous disaient « Il faut bosser dur pour réussir », « Vous n'aurez rien sans rien » ? Mais comment savoir si vous faites les *bons* efforts ? La vie va vous lancer toutes sortes de défis qui vont, selon vos réactions, vous rendre plus fort ou plus faible. Elle est un test permanent et exigera toujours que vous creusiez dans vos capacités.

Cependant, travailler dur pour travailler dur est une approche trop souvent adoptée et qui s'avère peu productive. Idem concernant toute approche qui se base uniquement sur la quantité d'efforts. Il faut surtout apprendre

Vos premiers pas

Malheureusement, ce manque de clarté domine les pensées et actions de tellement de personnes. Mais ce n'est pas pour vous, et les prochaines parties expliqueront comment définir avec énormément de clarté le vrai et l'authentique vous.



Comment définir votre réussite ?

« La réussite, c'est de vous lever tous les matins en sautant du lit car il y a une journée qui vous attend remplie de plein de choses que vous aimez, auxquelles vous croyez, où vous êtes vraiment doué – des objectifs qui vous dépassent maintenant mais que vous allez atteindre, et auxquelles vous attendez avec impatience de vous attaquer, encore et encore. »

Anonyme

Commençons par résumer en quelques phrases votre définition de la réussite. Autrement dit, comment caractériser votre vie parfaite ? Comment voulez-vous pouvoir la décrire à une autre personne après y être enfin arrivé ?

Ce qu'on cherche à faire ici, ce n'est pas de lister chaque objectif mais plutôt d'établir des lignes directrices pour mesurer votre progrès et nous assurer que vous ne déviez pas de votre chemin. Mes définitions que voici vont continuellement évoluer, mais au moment où j'écris ces lignes, en voici les 5 qui me guident le plus.

De plus en plus tous les jours :

1) Je suis en excellente santé physique, mentale et émotionnelle en sachant profiter au maximum de tous les moments de la vie. Je retire les meilleures leçons de tous mes défis. Je construis un équilibre progressif.



Voici les causes principales que j'ai remarquées après plusieurs décennies d'études dans le développement de soi et chez mes apprenants et coachés.

Retrouvez-vous certains des dards qui vous ont déjà piqué ?

- Vos P.L.A.I. *Pensées Limitantes Auto-Imposées* qui doivent devenir vos P.M.A.I. *Pensées Militantes Auto-Imposées*.
- Vous souffrez des effets de blessures et traumatismes anciens.
- Votre entourage projette sur vous leurs peurs et doutes.
- Les influences négatives de votre vocabulaire et de vos réactions.
- Vous n'êtes pas bien dans votre peau et vous vous comparez sans cesse aux autres.
- Vous doutez de vos capacités à mériter amitié, amour, appréciation, écoute, respect...
- Vous présumez que les autres vous voient aussi négativement que vous vous voyez.
- Vous avez choisi d'écouter la négativité de ceux qui n'ont jamais réussi ce que vous voulez faire.
- Vous ne croyez pas avoir assez d'expérience et réussite pour relever vos défis et créer un meilleur avenir.

Clarté : que voulez-vous *vraiment* faire de votre existence ?



Plus vous êtes clair, plus vous pouvez viser loin

Il n'est pas de bon vent pour le navigateur qui ne sait où il va. Sénèque

La confiance en soi et toutes nos réussites commencent par la connaissance de soi. Pour les construire, vous devez être ***très clair*** sur ce que vous voulez faire de votre vie. La volonté, la discipline et toutes les autres qualités sont insuffisantes. Il y a trop de moments où vos défis vous attaquent, vous faisant perdre votre motivation d'agir.

D'où l'importance d'avoir un plan ainsi que des objectifs et mini-objectifs, clairement définis, à suivre. Ainsi, vous resterez en permanence focalisé et dans le jeu. Sinon, c'est comme conduire une voiture sans volant. Certes, vous arriverez quelque part... mais cette destination ne sera jamais la vôtre et appartiendra aux agendas d'autres personnes et aux aléas de la vie. Dans le pire des cas, vous aurez l'impression de vivre une existence sans aucun sens.

Les 10 Pires Ennemis

**IV – COMMENT DOMINER
LES 10 PIRES ENNEMIS
DE VOTRE CONFIANCE
EN VOUS ?**

Communication et relations avec autrui : Comment dompter vos peurs, et devenir un maître communicateur ?

Comment gérer avec brio toutes vos interactions ?

« Comment faire en sorte que vos messages et tout ce que vous voulez communiquer et partager, devenus si puissants et impactants, pénètrent bien plus profondément que vos paroles et actions ? » Anonyme

« Franchement, Mike, vous voulez me convaincre avec mon piètre niveau de confiance en moi que je suis capable d'apprendre à communiquer avec les autres et les aborder ? » Eh oui, c'est exactement ce que je vous montrerai. Si j'y suis arrivé sans aucune compétence dans ce domaine, vous le pouvez aussi !



Petite histoire... Pour me recruter quand je cherchais un poste de vendeur de porte à porte auprès de mères de famille, mon futur responsable Brittain m'a invité à une réunion très spéciale avec d'autres candidats. Et quelle était notre joie de rencontrer le Président de l'entreprise, Spencer ! Il venait pour nous faire un discours intitulé « Pourquoi travailler avec nous ». C'était l'un des moments les plus époustouflants de ma vie.

Ses paroles m'ont complètement absorbé et j'étais presque en transe tellement il m'avait inspiré. Il ne promettait aucune réussite facile mais plutôt une énorme réussite *potentielle*.

Critiques, rejets et jugements

Comment les surmonter et en faire des atouts ?



Petite histoire... Beaucoup de mes clients ont peur de parler en anglais à l'étranger. Et ceci à tel point qu'ils « n'osent » même pas piper un seul mot d'anglais pendant tout leur voyage. Ils avancent des excuses telles « Ils se moqueront de moi et de toutes mes fautes ».

Mais une fois de retour, ils expriment leur honte de ne pas avoir profité de cette opportunité linguistique. Ce à quoi je réponds que leurs peurs sont complètement irréalistes pour les convaincre de parler en anglais partout lors des prochaines vacances.

Et vous savez ce qu'ils m'expliquent à leur retour ? Ils sont si surpris de voir que personne ne s'est moqué d'eux et qu'ils ont pu engager plein de discussions avec les natifs ! Tout cela pour vous rappeler que vous serez toujours votre pire juge.

Tragiquement, il y a plein de personnes qui arrêtent de poursuivre leur vie de rêve après avoir essayé quelques critiques et rejets ou, pire encore, de peur d'être critiqué et rejeté. Ah, bichette... Écoutez bien : quoi que vous fassiez, vous serez « attaqué » par une petite minorité des gens. Et plus vous réussirez, plus cela arrivera – *c'est mathématique*.

Mais de quelles sources ? Il y aura toujours une petite tranche de la société qui est jalouse et méprisante. Ces personnes essaient de rabaisser tous ceux qui ont réussi plus qu'elles au lieu de s'en inspirer. Et ces gens-là, on s'en fiche au plus haut point. Elles vivent dans leurs propres « maladies », et vous devez refuser toute contagion !

P.L.A.I. Pensées Limitantes Auto-Imposées
à convertir en P.M.A.I.
Pensées Militantes Auto-Imposées

Pansez vos plaies !

C'est quoi justement une P.L.A.I. et une P.M.A.I. ? Dans le Lexique, j'en ai parlé brièvement mais sans rentrer dans les détails de ces concepts hyper importants.

Vos P.L.A.I. sont tout ce que vous croyez de négatif sur vos capacités, l'impression que vous pensez faire sur les autres, le sort que vous réservez la vie... Elles ont des effets très néfastes sur votre potentiel car vous restez dans l'immobilisme.

Elles se délectent de votre négativité et veulent dévorer tout votre potentiel. Si vous le leur permettez, elles aiguisent leurs crocs tous les jours, prêtes à festonner. Elles ont faim comme les Tuches dans la fameuse scène « Frites frites frites ! ».

Un excellent exemple serait la P.L.A.I. suivante « C'est impossible de devenir riche en France, donc pourquoi faire le moindre effort pour bien gagner ma vie ? ». Chaque pays a son lot d'obstacles et d'opportunités. Les personnes les plus accomplies, dans les finances et dans tous les autres domaines, démolissent ces obstacles et profitent un max des opportunités.

ET LES PIRES DES PIRES...

PEUR DU JUGEMENT ET PEUR DE L'ECHEC



COMMENT DERACINER CES MAUVAISES HERBES ?

« *Si tes rêves ne te font pas peur, c'est qu'ils ne sont pas assez grands.* »
Mike Horn

Mike l'a si bien dit ici. N'est-il pas vrai que tous vos plus grands accomplissements existent car vous avez affronté et vaincu vos peurs ? Que c'est normal d'avoir peur devant vos défis ? Les personnes ayant le plus de réussite ne sont pas ceux qui évitent les peurs mais ceux qui *savent le mieux les gérer*. C'est une nuance très importante et trop souvent oubliée.

Vos peurs irréalistes

Le vrai problème, c'est quand vous donnez votre pouvoir à vos peurs *irréalistes*. Elles peuvent réduire à néant votre potentiel et vous condamner à une vie d'échec. Elles sont très nombreuses et savent influencer insidieusement tous les domaines de votre vie. Votre confiance en vous est comme une cible. Vos peurs et tout ce qui est négatif essaieront de la détruire fléchette par fléchette.

Caisse à outils

V – VOTRE CAISSE À OUTILS

Authenticité : qui êtes-vous vraiment ?

Sur quoi aligner vos pensées et actions ?

Hélas, trop de personnes ne sont pas beaucoup plus qu'une copie de leur entourage, de tels et tels dogmes, de ce qu'on attend d'elles... Elles ne se sont jamais posé l'une des questions les plus importantes pour guider la construction de leur vie : quelle est la personne que je veux construire de plus en plus tous les jours de l'intérieur (de moi-même) vers l'extérieur (ce que le monde verra) ?

Malheureusement, c'est souvent le contraire – les gens essaient de se développer de l'extérieur vers l'intérieur avec toutes sortes de possessions matérielles. Elles font parfois une bonne impression initiale et tout ce qui est matériel peut certes être agréable, comme nos marques préférées et le bling-bling.

Cependant, le vrai bonheur et la réussite de votre vie puiseront leurs sources dans la personne que vous construisez de *l'intérieur vers l'extérieur*. Tout ce qui vient de l'extérieur sera les cerises sur votre gâteau.

Qu'est-ce donc l'authenticité ? Simplifions pour dire que c'est l'harmonie entre comment vous voulez construire votre confiance en vous et votre vie de rêve, et les pensées et actions utilisées pour les développer. C'est comme deux côtés d'une équation que vous devez aligner.

De plus, les personnes n'appréciant que votre côté extérieur et matériel ne feront jamais partie des personnes les plus importantes de votre vie. En revanche, toutes les personnes qui vous apprécient vraiment vont se baser sur la vraie personne que vous êtes à l'intérieur. C'est grâce à leur amitié, amour, soutien... que vous volerez bien plus haut que si vous étiez tout seul.

**Défis à relever :
comment vous attaquer à tous vos défis,
analyser les résultats et
en faire une opportunité ?**

Tout est possible avec les bonnes méthodes !



« La taille de votre vie sera déterminée par la taille des problèmes que vous arrivez à résoudre. » Darren Hardy

La première réaction de trop de personnes devant chaque défi est de se laisser aller à toutes sortes d'émotions négatives. Elles peuvent varier énormément selon plein de facteurs. Mais, pour le mieux résumer vos réactions devant les exigences des solutions, c'est très simple.

Plus les solutions exigent que vous quittiez et élargissiez vos zones de confort, plus vous risquez de baisser les bras sans jamais passer à l'action. Toute sorte de freins vous bloquent et vous êtes immobilisé. C'est vraiment dommage. De l'autre côté du mur (infranchissable semble-t-il) se trouvent nos récompenses.

Image : Comment développer une posture de gagnant ?

Quelle impression faites-vous sur les autres ?

« Par quel terme voulez-vous être le plus défini par tous ceux avec qui vous interagirez ? » Darren Hardy



Petite histoire sur les premières impressions... Je connais un videur et gérant d'équipes de sécurité, Nordine, qui a des dizaines d'années d'expérience dans ces domaines. Quand je lui ai demandé comment il flairait les clients difficiles/gens dangereux dans n'importe quelle situation, la simplicité de sa réponse m'a étonné.

« Mike, c'est juste quelque chose dans leurs yeux et sur leurs visages. Je sais tout de suite si cette personne a de mauvaises intentions ou non. » Et je sais qu'il est super efficace. Aux bars de Roanne où il travaille, je n'ai jamais vu un seul problème avec les personnes qu'il avait laissé rentrer.

Et Nordine est comme la vaste majorité des personnes. Globalement, elles nous analysent très rapidement pour décider de la suite à donner à notre relation personnelle ou professionnelle. Parfois, elles basent leur opinion *permanente* de nous uniquement sur leur première impression. D'où l'importance de bien soigner vos façons de vous présenter au monde tous les jours. Et cela, que ce soient des personnes vous connaissant déjà ou vous rencontrant pour la première fois.

La lecture et ses effets accélérateurs

L'un des plus puissants leviers



Quel est l'incroyable pouvoir éducatif des livres ? Pourquoi devez-vous en faire une partie intégrante de la construction de votre intelligence comme je l'ai définie plus haut ? Comme déjà expliqué : les connaissances à l'âge informatique prennent de l'expansion à une vitesse jamais connue auparavant.

Les méthodes, concepts, compétences, etc. changent sans cesse et certains disparaissent pour de bon. Donc tous ceux qui n'actualisent pas constamment leurs connaissances risquent de se faire complètement dépasser. Il est primordial de les affûter en permanence. Mais comment faire ? Dans le chapitre susmentionné, j'en ai parlé de façon détaillée mais sans expliquer ce que représente vraiment un livre.

Étant moi-même auteur (Le verbe anglais : Savoir construire ses phrases), je parle en connaissance de cause. Tout livre pratique comme celui-ci est un *condensé* des meilleures leçons apprises de l'auteur. Et ceci, après des années d'expérience. Chaque livre est donc une mini université de connaissances sur un sujet donné !

Objectifs avec une limite très claire de temps

Votre « bucket list » mois par mois

Au lieu de vivre comme un bout de bois sur les vagues, charrié vers aucune destination précise, établissez ce que vous voulez vraiment faire de votre vie pour cette année, mois par mois. Si vous êtes plus pressé, vous pouvez réduire les périodes autant que nécessaire. L'essentiel, c'est d'avoir des dates limites précises et les idées les plus claires possibles.

Toutes vos pensées et actions auront beaucoup plus de sens et impact grâce à cette clarté. Vous aurez ainsi inévitablement plus confiance en vous. Je vous ai déjà posé plein de questions dans le chapitre sur la Clarté et ailleurs. Grâce à vos réponses, vous saurez établir vos objectifs.



Votre planning mois par mois - un objectif global et au moins un mini-objectif concret :

- Janvier – Je retrouverai mon poids idéal. Je reprendrai mon ancienne habitude de faire 3 heures de sport par semaine.
- Mars – Je passerai plus de temps avec mes enfants. Je prendrai un week-end de congé avec eux sans laisser interférer ma vie professionnelle.
- Et ainsi de suite...



Projet S.I.M. : votre base la plus solide

Quel Sens ? Quel Impact ? Quelle Mission ?

Les réponses à ces trois questions serviront de briques à tout ce que vous voulez construire. De la même façon qu'une carte SIM guide magistralement un Smartphone, vous allez créer ici votre propre carte SIM pour guider votre vie.

Est-ce que vous vous sentez perdu, sans motivation, déprimé ? Vivez-vous une vie manquant de sens et impact ? Et votre mission ? Moi, je l'ai connue pendant ma période des glaces brisées. Et pourquoi cela arrive-t-il aux gens ? Ce n'est pas forcément qu'ils manquent d'objectifs.

C'est surtout qu'ils ne les ont jamais définis assez clairement avec une base solide. C'est exactement ce qu'on fera maintenant. Je vous rappelle l'importance d'être le plus concret possible en répondant à ces questions et de vous les poser régulièrement.



« S » pour Sens

C'est quoi le sens de votre vie à vous ? Je parle uniquement de vous *l'individu*. Pendant toute votre vie et de mieux en mieux, que faut-il accomplir pour que vous ayez VRAIMENT l'impression d'avoir réussi ? D'avoir changé, progressé et, surtout, évolué ? D'avoir suivi les traces de vos héros ? D'avoir vécu une vie active, pleine, riche, équilibrée, épanouie... ? De vous êtes éloigné de plus en plus de ce que vous vouliez éviter ? Et, surtout, de vous être rapproché de plus en plus de ce que vous vouliez vraiment faire de votre existence ?

Ressources : l'infinie bonté des possibilités qui vous entourent

Comment m'équiper pour cette vie de marathon ?

Eh oui, j'imagine que certains d'entre vous disent...

- D'accord, j'avoue. Mike a plein d'idées à appliquer mais... je n'ai pas les moyens.

Ou bien...

- Cet homme est fou ! Il me parle de tous ces sujets et dit que je pourrais y arriver ! Il ne comprend rien sur moi et tous mes problèmes. Bref, je n'ai rien à amener au jeu.

En êtes-vous si sûrs ? Je sais que vous avez tous eu vos galères mais votre vie s'est toujours globalement bien passée, n'est-ce pas ? Que donneriez-vous en échange de vos yeux, mains, jambes, votre santé ? De tous ceux qui vous entourent avec amitié et amour ? De vos assiettes et verres bien pleins ? De toutes les opportunités dont profiter ? De tout ce qui vous permet de vivre en harmonie, paix et liberté ?

Quelles bases fortes vous possédez !

Et pour aller bien plus loin et faire aboutir tous vos projets, il faut juste savoir où puiser.



Santé et Sommeil : Comment maximiser vos énergies ?

De quelle lumière brillez-vous ?



Vous devez savoir comment croquer dans la vie, comme Obélix qui dévore un sanglier en faisant « *Scronch Scronch* » ! Mais comment voulez-vous créer cette fabuleuse vie si vous vous limitez tous les jours à cause de vos habitudes néfastes et excès de consommation ? Tout ce que vous faites pour essayer de cultiver une excellente santé, libre des « maladies de civilisation », est très intimement lié à la construction de votre confiance en vous et de votre vie de rêve.

Aucune réussite, grandiose et DURABLE, n'a jamais été créée par des personnes sans beaucoup d'énergie. Et là-dessus, il y a un gros problème dans notre société moderne. Plus que jamais auparavant, il y a des tentations omniprésentes, capables de détruire à petit feu cette énergie.

Sans dresser une liste exhaustive, je pourrais déjà parler de tous les excès de consommation et toutes les addictions. Et pour ceux qui disent « Pas moi, mon cher Mike, je ne fume pas et bois très raisonnablement ! »

Vie professionnelle : Comment évoluer pendant toute votre carrière ?

Comment s'épanouir au travail ?

Dans ce chapitre, je vous partagerai les meilleures leçons de ma vie professionnelle et comment construire votre confiance en vous et votre vie de rêve grâce à vos réussites au travail.

Sécurité de l'emploi

La seule vraie sécurité de l'emploi, c'est de continuellement vous développer professionnellement et personnellement. Ainsi, vous serez de plus en plus vendable dans des métiers qui évoluent et qui ont un long avenir.

Argent et richesse financière – importants ou non ?

Que vous aimiez ou non votre travail, que vous gagniez le Smic ou beaucoup plus, vous allez bosser comme un dingue pendant toute votre carrière. On sait maintenant que la durée de la vie active va continuellement augmenter mais que les retraites risquent de continuellement baisser. Donc mieux vaut gagner beaucoup d'argent et constamment évoluer professionnellement...

Et quand quelqu'un dit que l'argent n'achète pas le bonheur, je suis d'accord jusqu'à un certain point. Mais vous en aurez besoin d'une certaine quantité pour vivre en harmonie et en sécurité, et avoir la liberté de choisir à tout moment. Ce sont surtout ces choses-là que vous permettra votre réussite financière.

Zones de confort : Comment les quitter !

Comment confronter mes peurs de quitter mes zones de confort ?

« *Votre vraie existence commence seulement après que vous aurez quitté vos zones de confort.* » Neale Walsh

« *Quand, pour la dernière fois, avez-vous fait quelque chose **pour la première fois** ?* » JC Maxwell



Petite histoire... Moi, je lis beaucoup, surtout sur l'histoire du 20^e siècle et le Développement de soi. Mais un jour, je suis tombé sur un court livre des plus insolites. Il analysait l'utilisation des éléphants dans les guerres des temps anciens. Avec un peu d'hésitation... j'ai décidé de le prendre. Et bien m'en a pris !

Quelles fascinantes découvertes ai-je faites sur un sujet que je n'aurais jamais autrement étudié. Je n'avais aucune idée du point jusqu'auquel les pachydermes faisaient partie de l'histoire de la guerre. Hannibal et ses campagnes contre les Romains, par exemple... Et pourquoi ? Car j'avais quitté ma zone de confort de lecture.

Presque rien ne construira plus votre confiance en vous que le fait de régulièrement quitter et élargir vos zones de confort. Mais comment le faire sans trop... les quitter et les élargir ? Il faut tout simplement faire des pas de danse comme expliquait Charles Pépin. Chaque fois que vous êtes devant un défi, vous gardez un pied dedans et vous mettez l'autre dehors en passant à l'action le plus loin possible.

Conclusion

Socrate nous envoie un petit message...



« Une vie *INEXAMINÉE* ne vaut même pas la peine d'être vécue. » Socrate

Avait-il raison, notre cher Socrate ?

Je ne suis pas d'accord à 100% avec Socrate, mais il nous fait vraiment réfléchir, n'est-ce pas ?

Peut-être que vous vous posez des questions concernant les idées de ce livre du genre « Mais finalement, à quoi cela sert tout ça ? »

Pourquoi ne pas continuer de vivre notre vie telle quelle sans aucun vrai changement, progrès et évolution ? Sans énergie, passion et rêves réalisés ? Sous le fardeau de nos P.L.A.I. ? Dans le carcan de notre manque de confiance ? Sans aucun *Projet S.I.M.* ?

Voici les raisons qui m'inspirent le plus :

- **La nature déteste le vide**

Plus vous vivez dans le flou, plus vos P.L.A.I. et la négativité du monde peuvent les remplir.

Conclusion

Messages finaux et notre très triste au revoir... temporaire

Quelques messages et partages finaux...

Rebonjour Chère Lectrice, Cher Lecteur,



Vous en êtes aux pages finales ! Bravo, car vous y êtes arrivé. Combien de personnes auraient pris le temps de lire tout un livre concernant des transformations qu'elles voulaient faire dans leur vie ? Comme dit au début, cela permet de vous inclure parmi les personnes les plus motivées. Vous êtes quelqu'un qui passe à l'action. Persévérez alors, et les inévitables réussites viendront partout où vous les aurez *le plus cherchées*.

Vous faites partie d'un groupe de personnes, des millions un jour j'espère, avec qui j'ai eu le privilège de partager parmi mes pensées les plus intimes. Je vous demande tout simplement de m'aider à construire tous les partages commencés ici.

Partagez mes idées avec un maximum de personnes, à commencer par celles parmi vos proches qui en auraient le plus besoin. Ainsi, les parties les plus utiles de cet ouvrage pourront se propager... peut-être de façon exponentielle. Je vous remercie de tout mon cœur par avance.

La Confiance en soi *American style*

Mes souhaits ultimes pour vous...

Concernant votre utilisation de ces idées, comment faire ? Je vous ai communiqué énormément d'informations qui peuvent sembler accablantes. Vous ne pouvez pas *tout* faire, tout de suite. Cependant, vous devez appliquer IMMÉDIATEMENT celles qui sont les plus pertinentes. Sinon, vous risquez de ne jamais en bénéficier. L'enthousiasme s'estompe TRÈS rapidement.

Choisissez celles correspondant le plus à ce que vous voulez vraiment ressentir dans le cœur et les émotions. À vos rêves, passions et désirs les plus brûlants. Au nouveau vous, confiant comme jamais auparavant, surfant sur les vagues de votre vie de rêve. Aux récompenses que vous pouvez sentir comme si elles étaient DÉJÀ entre vos mains.

Ce livre a été écrit avec le désir ardent d'impacter et de transformer des vies. Jamais un effort ne m'a fait creuser plus profondément en moi. La recette exigeait plein d'ingrédients mais surtout beaucoup d'amour. J'espère que vous l'avez ressenti jusqu'au tréfonds de votre âme et que votre existence ne sera jamais plus la même.

À une excellente vie, loin au-delà de toutes vos espérances

Mike LESTOCK

Conclusion

Comment me contacter



Au revoir temporaire ?

Eh oui ! Je ne serai jamais plus loin que mes réseaux sociaux,
coachings, formations, conférences, séminaires...
et mon *Académie de la Confiance*.

Je serai si content de vous lire et de faire votre connaissance !
Nous discuterons ensemble de vos besoins et attentes, ainsi que de la
façon dont je pourrais vous aider à surmonter tous vos défis.
J'apprécierais également tout votre feedback sur cet ouvrage.
Je suis tout ouïe ! Let's go !

- <https://confiance-en-soi-mike-lestock.com>
- <https://bit.ly/mike-lestock-toutes-les-infos>
- Voici le lien pour tous vos commentaires :
<https://bit.ly/confiance-en-soi-commentaires>

