

N'essayez pas de devenir un homme qui a du succès. Essayez de devenir un homme qui a de la valeur.

- Albert Einstein

# AIMER LES DEFIS

Apprendre à apprécier de relever les défis lorsqu'ils se présentent.

Savoir jouer avec les défis plutôt que les subir.

# AIMER RELEVER LES DEFIS – 1

## car ils sont inévitables sur le chemin de la maîtrise

- Les défis sont inévitables dans la vie, alors autant savoir jouer avec plutôt que de les subir et en souffrir.
- Même enfermés chez nous (quarantaine) ou en prison, même sans bouger d'un lieu, ne faisant rien, nous aurions à être confronté à de nouveaux défis, tout en tentant de maintenir notre zone de confort, aussi soyons réalistes, les défis sont partis intégrantes de la vie, du grand cycle de la vie.

Alors, comment aimer relever les défis désormais ?

- En premier lieu, ayez l'intention ! **Posez l'intention d'aimer les défis !**  
L'intention est un choix, un acte, une décision que vous prenez ou non. Vous êtes libre de poser les bonnes intentions pour vous-même et vous construire un mode de réactions et de comportements face aux défis.
- En second lieu, soyez dans la **gratitude** ! N'oubliez pas d'être dans la gratitude pour les défis que la vie vous présente
- En troisième temps, comprendre que **la réussite c'est embrasser les échecs et ses défis associés.**  
L'entraînement crée la réussite car il permet de cumuler l'expérience, les succès, les échecs et les leçons d'apprentissage.

# AIMER RELEVER LES DEFIS – 2

## Avec l'aide des neurosciences

- Pour modifier vos réactions et vos comportements, il convient de mieux comprendre le cerveau. Regardons ce que les neurosciences peuvent nous enseigner à ce sujet :
- Le cerveau est addict à ce qu'il connaît. Il nous ramène très souvent à ce qu'il connaît, pour nous maintenir dans notre zone de confort. C'est naturel pour lui de nous préserver en évitant toute souffrance et danger par la sortie de la zone de confort. C'est la partie du cerveau dit reptilien qui en est chargé.
- Il existe une solution pour ne plus être sous l'emprise de ce réflexe reptilien et de cette addiction : **leurrer le cerveau reptilien !** Et pour se faire, il convient de lui faire une autre proposition :
  - **Choisir de se reprogrammer**
  - Pour se reprogrammer, une réponse possible : **par les MANTRAS**, ces phrases divines que certains répètent inlassablement des centaines de fois par jour, chantonnées ou non ...

# AIMER RELEVER LES DEFIS – 3

## Avec la connexion neuronale

- Plus vous répétez quelque chose, plus vous le renforcez en vous, plus cela devient naturel, automatique, intégré inconsciemment;
- Plus vous pratiquez un acte, plus vous développez de nouvelles synapses et connexions neuronales, **plus vous l'intégrez dans votre chair, dans la physicalité la plus dense, plus vous avez le pouvoir d'agir sur la matière.**
- Plus vous vous projetez dans la personne que vous voulez être dans un an (cf votre tableau de vision à l'étape 1 du module 4), plus la vie vient vous tester pour mettre en œuvre dès maintenant, car votre cerveau l'intègre dans l'ici & maintenant.
- Quand la vie vous teste pour définir qui vous êtes, il est opportun de **vous interroger si la version de qui vous voulez être dans 1 an penserait comme celui ou celle que vous êtes aujourd'hui.**
  - si oui, c'est parfait. Si non, changer vos pensées pour avoir celles adaptées à votre futur.

# AIMER RELEVER LES DEFIS – 4

## Par la technique du mantra personnel

- Les mantras sont à l'origine centrés sur le nom de Dieu tel
  - « Om Namah SHIVAYA » qui pourrait signifier « j'honore Dieu qui est en moi » (il existe plusieurs traductions) – mantra du Shivaïsme et de l'hindouïsme.
  - « Om Mani Padme Hum » - mantra bouddhiste
  - L'objectif est de centrer sa pensée uniquement sur Dieu, une voie d'évolution vers le Nirvana
- Reprenons cette technique multimillénaire à votre avantage en **créant votre propre mantra** qui réponds à votre besoin du moment
- La **répétition plusieurs fois par jour, avec émotion**, d'une pensée qui martèle votre psyché, impacte alors vos comportements, vos réactions et votre vision de la vie

Voici quelques exemples de mantras personnels, selon le besoin pour vous inspirer :

- « c'est facile d'arrêter de fumer ».
  - Plus je me répète qu'il est facile d'arrêter de fumer, plus je m'en convaincs, plus j'adopte les bons gestes pour ne plus fumer
- « j'ai de plus en plus de plaisir à sortir de ma zone de confort » et « j'adore faire des choses inhabituelles ».

# AIMER RELEVER LES DEFIS – 5

## Par la répétition de votre mantra personnel

- Choisissez votre mantra personnel, adapté à votre objectif et répétez-le une centaine de fois par jour, en
  - le disant à voix basse dans votre tête
  - le disant à voix haute,
  - le chantant,
  - l'écrivant sur un carnet, une centaine de ligne par jour, chaque jour
  - l'écrivant sur un post-it placé à un endroit où vous passez devant plusieurs fois par jour,
  - l'écrivant sur un billet dans votre portefeuille
  - en le chantant pendant les trajets (transports en commun ou dans votre voiture)
  - ...

# AIMER RELEVER LES DEFIS – 6

## En dosant savamment

- Cet exercice de répétition du mantra personnel permet au cerveau reptilien d'accueillir le danger présumé du changement, et d'être dans l'aisance et le plaisir pour vivre ce changement interne.
- N'oubliez pas : le cerveau a besoin pour se développer autant de soutien, de confort, de certitude que d'incertitudes, d'inconfort et de défis
- Il a aussi besoin d'équilibre et d'harmonie entre le confort et l'inconfort.
- **A chacun d'apprendre à doser le nombre de défis à relever par période, leurs intensités et leurs durées pour arriver à un point de confort avant de s'engager dans une nouvelle aventure !**

# AIMER RELEVER LES DEFIS - 7

## Ici et maintenant

- La vie vous offre le test le plus souvent en « grandeur nature » ! N'est-ce pas merveilleux !!

Aussi, quelques questions pour vérifier votre « réalité grandeur nature » :

- Regardez votre vie quotidienne : est-elle **en phase avec vos pensées, croyances et visions** ?
- Qu'est ce qui se joue dans votre réalité ? Est-ce bien en harmonie avec votre vision créatrice de ma vie ?
- Les expériences offertes par la vie correspondent-elles à votre **création souhaitée ou subie** ?
- Quels sont les programmes inconscients qui s'activent encore et sont à l'origine de votre quotidien subi ?
  - Vous pourrez poursuivre ce travail de questionnement (l'art du questionnement et de l'introspection) dans les étapes suivantes de ce module 1



# AIMER RELEVER LES DEFIS – 8

## En repérant votre saboteur intérieur

- En faisant la répétition de votre mantra personnel, un aspect de votre mental va sûrement présenter des **objections** du style :
  - « tout ceci ne marche pas, pas sur moi en fait, peut être sur les autres mais ... »
  - « de toute façon ça ne sert à rien, le naturel revient au galop »
  - « j'ai déjà essayé tant de fois de changer sans résultats durables, pourquoi cette fois-ci cela marcherait ? »
  - « n'écoute pas les conseils extérieurs, fie-toi à ce que tu connais déjà... »
- Vous reconnaissez-vous dans l'une de ces petites voix intérieures du **saboteur** ? Alors il est important d'identifier vos croyances limitantes au regard des défis à vivre...
  - Je vous laisse **les noter sur un carnet** : « mes croyances limitantes concernant les défis **étaient** ... »
  - Car elles ne font plus partie de votre PRESENT n'est-ce pas ! Dès que vous les identifiez, vous les classez au PASSE et programmez une croyance positive en remplacement.

# AIMER RELEVER LES DEFIS – 9

## En repérant votre saboteur intérieur

- Une fois repérées vos petites voix intérieures, accordez-leur du temps, écoutez-les, dialoguez avec elles...
- **Qu'ont-elles à vous dire ces voix de sabotage ! Pourquoi existent-elles ?**
- En fait le saboteur intérieur est avant tout un protecteur, il défend un territoire, il sauvegarde le connu, le déjà vu, le « déjà expérimenté » et refuse le changement.
- Il ne s'agit pas de rejeter votre saboteur, de le nier, de le licencier, mais davantage de **l'accueillir**, de l'inclure dans votre système, de lui expliquer vos choix, de le remercier de vous sauvegarder à sa manière mais désormais vous suivez votre guide intérieur et non plus lui : le saboteur ! Vous lui reconnaissez une place en vous, une place parmi toutes les facettes de vous, de ce qui a contribué à vous construire jusqu'à ce jour.
- **Aimez** ce saboteur intérieur, sans lui donner de pouvoir, mais sans le rejeter, juste d'un amour inconditionnel, tout simplement, parce qu'il a fait partie de votre système !
- Puis finissez votre conversation avec lui en réaffirmant votre mantra personnel, votre nouveau choix.

# AIMER RELEVER LES DEFIS - 10

## En repérant votre saboteur intérieur

- Si vous avez des difficultés à repérer votre saboteur ou à dialoguer avec lui pour mieux intégrer votre système interne, alors c'est le moment de solliciter une séance de coaching individuel !
- Prenez rendez-vous !
  - Caroline au + 33 7 67 22 19 04 sur What's app, Signal, Skype

# AIMER RELEVER LES DEFIS – 11

## Par l'entraînement

- Bien s'entraîner c'est :
  - Prendre **l'état d'esprit de développement** et quitter l'état d'esprit fixe (vidéo module 1 Etape 2)
  - **S'autoriser à expérimenter**, à sortir de votre zone de confort, à apprendre, à oser
  - Utiliser les outils, la technique & la méthode adaptées
  - S'entourer d'un environnement, de conditions et de **l'entourage soutenant, bienveillant** et positif
  - **Répéter mille fois la même chose** plutôt que de faire mille fois une chose ! Répéter, répéter, répéter
  - **S'engager sur la durée**, dans le temps. Se donner du temps, de la constance, de la persévérance
  - **Se faire confiance et faire confiance au processus** en cours et à la vie qui vous soutient
  - S'aimer ! Aimer qui vous êtes, ce que vous faites pour vous, ce que vous devenez et accomplissez.
  - Se souvenir de la loi de Pareto : 20% de votre investissement va donner 80% de votre profit

# AIMER RELEVER LES DEFIS – 12

## Par la bonne attitude

- Il existe en fait principalement deux réactions face aux difficultés et défis (bien que lorsque vous passerez votre quotient d'adversité, vous y découvrirez 3 profils ! – Module 3 - étape 2)
- Faisons simple pour ce premier module :
  - Soit vous êtes dans le **flow du succès**, prenez vos décisions rapidement et facilement et vous relevez les défis complexes sans abonner
  - Soit vous êtes dans **l'écoute du saboteur** intérieur, dans l'espace limitatif de votre être, vous prenez vos décisions avec difficultés et lenteur, stress et complexité, retournant la situation sous tous ses angles avant de fuir ou de refuser le changement et abonnez facilement devant les premiers défis
- QUI SOUHATIEZ VOUS ÊTRE ? QUI SOUHATEZ-VOUS DEVENIR ? Le choix vous appartient tout simplement et réellement.
  - Prenez soin de vous, posez les choix qui sont bons pour vous.

# AIMER RELEVER LES DEFIS - 13

## En choisissant dès maintenant mon 1<sup>er</sup> défi à relever

- Quel est le premier défi que j'ai envie de relever ?
- Combien de temps je me donne pour le relever ? Une semaine ? Un mois ? Un an ?
- Sur quels critères je saurai que j'ai relevé ce défi ? Quels sont les indicateurs de réussite ? De suivi ? D'évolution ?
- Dans lequel de ces domaines de ma vie :
  - Mon développement personnel, la connaissance de moi, le déploiement de mes potentiels
  - Ma famille, mon couple, mes relations privilégiées et/ou intimes
  - Mes amitiés, mes relations sociales, les soutiens externes
  - L'argent, mon abondance matérielle & financière
  - Mon travail, le professionnel, ma carrière, mon évolution et ma place dans la société
  - Ma santé, mon corps, l'équilibre des corps physique – mental – émotionnel – énergétique
  - Mon bien être psychologique et motivationnel, mon équilibre interne et intérieur
  - La maîtrise de ma vie, mon leadership, mon charisme personnel, révéler mon unicité au monde
  - ...

# AIMER RELEVER LES DEFIS – 14

## En gardant l'équilibre

- La vie saine est une question d'équilibre. Ni trop, ni trop peu. C'est l'homéostasie naturelle du corps humain de chercher à rétablir l'équilibre en permanence. C'est aussi le cycle naturel de la nature de remettre l'équilibre, dès lors que l'humain n'interfère pas à sa manière !
- De même, aimer relever les défis nécessite de garder l'équilibre.
- Il est temps à ce chapitre, d'identifier les paradoxes de votre système personnel. Notez les :
  - Entre ..... Et .....
  - En choisissant de relever ce défi .... Je tourne le dos à ....
  - Je suis actif sur .... Et passif sur ....
  - J'agis sur ... et lâche prise sur ....
  - Je donne .... et je reçois .....
  - J'accueille ..... et j'agis sur .....
  - Je médite sur ... et j'impulse le/la ....
- Prenez vraiment le temps de repérer vos dualités d'équilibre et mieux vous connaître

# AIMER RELEVER LES DEFIS – 15

## Synthèse

Aimer relever les défis – les outils déjà vu

- Reprogrammer le cerveau reptilien par la répétition de son mantra personnel
- Être à l'écoute de son diabolin intérieur (saboteur) et réaffirmer ses choix
- Faire 1000 fois 1 chose plutôt qu'1 fois 1000 choses
- Vivre l'ici et maintenant
- S'entraîner, s'engager dans la durée, persévérer, s'aimer
- Veiller à son environnement et à ses relations soutenantes et bienveillantes