



7- DÉJOUÉZ VOTRE **PIRE ENNEMI!**

Dans la section PERSÉVÉRANCE, soit les points 7, 8, et 9, **vous n'avez RIEN à me remettre** pour le travail de session. Je vous décris par contre des OUTILS PRATIQUES et INDISPENSABLES pour ASSURER VOTRE RÉSSITE. À vous de les utiliser.

Aujourd'hui, je vous décris 3 méthodes simples pour déjouer le pire ennemi de tous vos objectifs : **LES PENSÉES LIMITANTES...**

Apprendre à NE PAS ÉCOUTER vos pensées limitantes vous permet :

1. D'agir, motivé ou pas.
2. De surmonter les obstacles INÉVITABLES sur le chemin de votre réussite.
3. De vous protéger des jugements négatifs des autres et de suivre VOTRE chemin.

Bref, apprendre à ne pas écouter les pensées limitantes EST L'HABILETÉ LA PLUS **IMPORTANTE** à développer parce qu'elle vous permet de devenir littéralement **INSTOPPABLE** et de vous **ASSURER à 100%** que vous pouvez atteindre TOUS les objectifs qui vous tiennent à cœur!

La logique est encore ici très simple.

Vous rencontrerez des obstacles en poursuivant vos objectifs. C'est **INÉVITABLE**.

Devant les obstacles, certaines personnes se découragent et d'autres persistent. Ce ne sont donc pas les obstacles EN SOI qui déterminent si vous atteindrez ou pas votre objectif, mais bien la **FAÇON** dont vous **RÉAGIREZ** devant ces obstacles. Plus précisément, c'est ce que vous vous **DIREZ** devant les obstacles qui déterminera si vous persisterez ou si vous abandonnerez.

La première étape pour déjouer les pensées limitantes est donc de savoir les reconnaître.

Voici comment.

UNE FAÇON SIMPLE D'IDENTIFIER LES PENSÉES LIMITANTES

C'est très simple. Pour identifier les pensées limitantes, il vous suffit **DE PRENDRE CONSCIENCE** de ce que vous vous dites et qui pourrait vous faire abandonner votre objectif. Ce sont des pensées limitantes.

Pourquoi?

Tout simplement parce que si vous les écoutez, elles vous **LIMITERONT**, par exemple en vous faisant DOUTER, ABANDONNER.

COMMENT DÉJOUER NOS PENSÉES LIMITANTES?

Pour déjouer les pensées limitantes, 3 options s'offrent à vous :

1. Formuler **L'ALTERNATIVE** (pour SAVOIR pourquoi il ne faut pas écouter les pensées limitantes).
2. Prendre le **RACCOURCI** et simplement décider de **NE PAS ÉCOUTER** les pensées qui nous limitent.
3. Utiliser la règle des 5 secondes (tiré du best-seller de **Mel Robbins : The 5 second rule**) et AGIR, motivé ou pas!

L'ALTERNATIVE C'EST QUOI?

Pour pouvoir déjouer les pensées limitantes que vous aurez tôt ou tard dans votre parcours vers votre objectif, il faut tout simplement **DÉCIDER DE NE PAS LES ÉCOUTER**.

Comment faire pour ne pas écouter les pensées qui vous disent que vous perdez votre temps, que vous travaillez fort pour rien parce que vous n'avez aucun résultat?

Comment faire pour ne pas écouter les pensées qui vous disent que c'est trop difficile pour vous, que vous n'avez pas ce qu'il faut, que ce n'est pas la première fois que vous essayez et que ça va sûrement encore échouer?

C'est effectivement très difficile de ne pas croire ces pensées et c'est pourquoi tant de gens ne prennent même plus la peine de se donner des objectifs à atteindre. Ils **CROIENT** leurs pensées limitantes...

Les pensées limitantes peuvent être très convaincantes, jusqu'au moment où l'on comprend qu'elles **NE SONT PAS** la vérité.

En fait, les pensées limitantes sont tout au plus une **POSSIBILITÉ** et le moyen par **EXCELLENCE** pour se **PROUVER** ceci, c'est de formuler **L'ALTERNATIVE**.

Voici les 6 étapes de **L'ALTERNATIVE**. Complétez simplement les phrases suivantes pour formuler votre énoncé de **L'ALTERNATIVE**.

1. Écrivez : « Si j'écoute les pensées limitantes qui traversent mon esprit maintenant et que j'abandonne mon objectif, non seulement je risque de commencer à croire que je n'ai pas ce qu'il faut pour atteindre mes objectifs, mais... »
2. « Je risque **AUSSI** que... » Expliquez comment votre situation actuelle risque de se **DÉTÉRIORER** si vous écoutez vos doutes et que vous abandonnez votre objectif. Pour vous aider, vous pouvez retourner voir votre tableau « Votre plan d'action vers votre réussite garantie », dans la colonne de GAUCHE, sous Effets Ondes de choc NÉGATIVES.
3. « C'est **LOGIQUE** parce que » Donnez quelques **ARGUMENTS LOGIQUES** pour démontrer pourquoi ces conséquences risquent d'arriver si vous abandonnez.
4. « Par contre, si je n'écoute pas les pensées limitantes et que je **PERSISTE** dans mes actions pour atteindre mon objectif ... » Décrivez une **AUTRE POSSIBILITÉ QUI EXISTE** et qui est **POSITIVE**. Pour y arriver, retournez voir votre tableau « Votre plan d'action vers votre réussite garantie », dans la colonne de DROITE, sous Effets Ondes de choc POSITIVES.
5. « Si je persiste, c'est **CERTAIN** que j'améliore mon sort parce que ... » Ajoutez des **ARGUMENTS LOGIQUES** qui soulignent clairement que cette possibilité positive est tout à fait **RÉALISTE**.
6. « Je **SAIS** que je suis **SUR LA BONNE VOIE** parce que j'ai déjà remarqué que ... » Terminez en énumérant des choses que vous avez observées et qui vous confirment que **vous êtes donc sur la bonne voie**, soit quelques marqueurs de réussite que vous avez déjà observés.

VOICI UN PREMIER EXEMPLE

1. Si j'écoute les pensées limitantes qui traversent mon esprit maintenant et que j'abandonne mon objectif, non seulement je risque de commencer à penser que je n'ai pas ce qu'il faut pour atteindre mes objectifs, mais...
2. Je risque AUSSI que ma situation de couple continue à se détériorer et peut-être même à se briser complètement avec le temps.
3. C'est logique parce que, ça va déjà moins bien qu'au début et si je ne fais rien, les insatisfactions ne peuvent pas se régler comme par magie, elles peuvent juste s'accumuler...
4. Par contre, si je n'écoute pas les pensées limitantes et que je PERSISTE dans mes actions pour atteindre mon objectif, c'est AUSSI POSSIBLE que mon couple s'améliore et que graduellement la passion que nous avons au début revienne.
5. Si je persiste, c'est CERTAIN que j'améliore mon sort parce qu'au départ cette passion existait et je sais qu'elle était importante pour nous deux. C'est logique de penser que si je fais des actions concrètes pour rallumer cette passion, mon amoureuse réagisse bien et qu'elle fasse elle aussi des actions en ce sens.
6. Je suis sur la bonne voie parce que j'ai déjà remarqué que je suis plus souriant avec mon amoureuse et plus à l'écoute. C'est clair que ce sont deux ingrédients importants dans un couple. Je suis sur la bonne voie.

VOICI UN DEUXIÈME EXEMPLE

1. Si j'écoute les pensées limitantes qui traversent mon esprit maintenant et que j'abandonne mon objectif, non seulement je risque de commencer à penser que je n'ai pas ce qu'il faut pour atteindre mes objectifs, mais...
2. Je risque AUSSI de continuer à prendre du poids et à détériorer ma santé.
3. C'est logique, parce que si je ne fais rien pour changer mes habitudes alimentaires ou pour bouger plus, je ne vais pas maigrir magiquement, mais plutôt continuer à prendre du poids...
4. Par contre, si je n'écoute pas les pensées limitantes et que je PERSISTE dans mes actions pour atteindre mon objectif, c'est AUSSI POSSIBLE que je perde le poids que je désire perdre et que je sois plus en santé.
5. Si je persiste, c'est CERTAIN que j'améliore mon sort parce que je sais que j'ai un bon plan d'entraînement qui me convient et que je peux respecter les changements alimentaires que je me suis donnés.
6. Je sais que je suis sur la bonne voie parce que j'ai déjà remarqué que c'est plus facile de manger moins de sucre et que faire du cardio est moins essoufflant qu'au début. Je suis sur la bonne voie.



Pour **CHACUNE** de vos pensées limitantes, formulez une alternative. Ceci vous démontrera **CLAIREMENT** que vos pensées **LIMITANTES NE SONT PAS LA VÉRITÉ**, elles ne sont qu'une **POSSIBILITÉ** et que d'autres possibilités **POSITIVES EXISTENT!**

8- Le RACCOURCI

Il existe 2 façons **PLUS RAPIDES** d'arriver au même objectif, c'est-à-dire de **NE PAS ÉCOUTER** nos pensées limitantes.

La première s'appelle le RACCOURCI.

Le RACCOURCI consiste tout simplement à AGIR, **MALGRÉ** LES PENSÉES LIMITANTES!

Si un inconnu vous donnait un conseil que vous jugiez INUTILE, le suivriez-vous?

Bien sûr que non n'est-ce pas? Vous jugez ce conseil INUTILE, pourquoi le suivre?

Nous avons **TOUS** la compétence de NE PAS écouter un conseil. Nous l'avons tous déjà fait PLUSIEURS FOIS (pensez à votre adolescence, ;-)

Le **RACCOURCI** consiste à réaliser que les pensées limitantes NE SONT PAS UTILES et donc que nous n'allons pas les écouter!!!

Ce n'est pas parce qu'un doute vous traverse l'esprit que vous avez soudainement des dons de voyance et que ce doute va **INÉVITABLEMENT** se RÉALISER!!!!

Non, il y a **D'AUTRES** possibilités qui sont POSITIVES et souvent même, **PLUS probables**.

Nous ne sommes pas obligés d'agir en fonction des pensées qui nous traversent l'esprit et lorsque nous comprenons ceci, nous pouvons utiliser le RACCOURCI et **AGIR MALGRÉ** ces pensées qui nous limitent. Nous décidons simplement de NE PAS écouter ces pensées et de poursuivre notre chemin vers notre objectif. C'est tout et c'est **TRÈS PUISSANT!!!!**

Vous avez pris la décision d'améliorer un aspect de votre vie. Cette décision était réfléchie n'est-ce pas? Vous avez CHOISI consciemment et **INTELLEGGEMENT** des actions concrètes à poser chaque jour ou plusieurs fois par semaine pour atteindre votre objectif et ça aussi c'était réfléchi n'est-ce pas? Alors pourquoi toujours remettre en question votre décision?

Vous désirez **INTÉGRER** vos nouvelles habitudes à votre QUOTIDIEN pour qu'un jour, elles deviennent EFFECTIVEMENT des VRAIES habitudes et que donc vous les fassiez sans les remettre en question. C'est la **RÉPÉTITION** qui changera vos nouveaux comportements en HABITUDES et, en attendant, vous allez devoir faire preuve de **DISCIPLINE** pour NE PAS remettre en question ces nouveaux comportements. Vous les faites chaque jour, **PARCE QUE VOUS AVEZ DÉCIDÉ QUE CE SERAIT BON POUR VOUS!** Un point c'est tout!

Un doute, une hésitation, une excuse traverse votre esprit, le RACCOURCI consiste à **TOUT DE SUITE IGNORER** ce doute et AGIR MALGRÉ LUI, comme vous l'avez convenu!

Voici un exemple du RACCOURCI à l'œuvre.

Le RACCOURCI en ACTION

Vous vous êtes donné l'objectif de couper le sucre de votre alimentation, mais vous savez qu'un de vos déclencheurs est l'heure du SOUPER parce que vous êtes habitué de prendre un dessert après votre repas...

Si vous avez bien suivi mes explications dans votre plan d'action, vous avez DÉJÀ prévu quelque chose pour REMPLACER cette habitude, par exemple un dessert plus santé ou une marche dehors pour obtenir la détente que votre dessert vous procurait à la fin de votre journée.

Mais ce soir le dessert plus santé ou la marche, ne vous attirent vraiment pas! Vous avez été bon toute la semaine, vous méritez bien une VRAIE pâtisserie! C'est la pensée limitante qui vous traverse l'esprit!

La clé de votre réussite c'est **D'AGIR RAPIDEMENT**.

DÈS que vous prenez conscience d'une pensée limitante, le raccourci consiste ici à **NE PAS DONNER D'IMPORTANCE** à cette pensée et à **AGIR** pour sortir de ce piège!

Vous pourriez donc vous lever de table et rapidement vous mettre à faire AUTRE CHOSE qu'être à table, comme par exemple aller prendre votre F**tu marche! Et DÈS que vous faites ceci, SOURIEZ parce que vous SAVEZ que vous venez de GAGNER sur les pensées limitantes et faites preuve de **FORCE INTÉRIEURE**! Sentez la **FIERTÉ**!

Ne restez pas devant votre déclencheur et ne laissez pas vos pensées rester présentes trop longtemps dans votre esprit. Plus une pensée reste longtemps dans votre esprit, plus elle risque de PRENDRE DE L'AMPLEUR et de **GAGNER SUR VOUS**!

Les pensées limitantes sont un peu comme l'alcool pour l'alcoolique. Votre meilleure chance de GARDER LA CAP vers votre mieux-être, c'est de vous tenir LOIN de l'alcool!

C'est possible pour un alcoolique de ne pas boire un verre qu'on lui aurait servi et de rester là, tout près, à regarder ce verre plein qui l'attend, mais ce serait beaucoup plus sage et facile de simplement jeter l'alcool ou de s'en éloigner. Et je vous le dis, chaque fois que vous le ferez, vous sentirez la **FIERTÉ**.

LA RÈGLE DES 5 SECONDES

Un autre moyen **RAPIDE** pour éviter de vous laisser décourager par des pensées limitantes, consiste à utiliser la **règle des 5 secondes**.

C'est très semblable au RACCOURCI. Vous prenez conscience des pensées limitantes qui traversent votre esprit, vous comptez à REBOURS, 5, 4, 3, 2, 1 et vous DÉCIDEZ de faire ce que vous SAVEZ que vous devez faire pour atteindre votre objectif. Ainsi, vous agissez MALGRÉ les pensées limitantes!

Mel Robbins dans son livre à succès « **THE 5 SECOND RULE** », explique que le fait de compter à rebours, parce que cette fonction utilise notre cortex **FRONTAL**, soit le même cortex d'où proviennent les pensées limitantes, fait en sorte « d'occuper » nos ressources à compter plutôt qu'à douter et empêche ainsi les pensées limitantes de prendre de l'ampleur dans notre esprit. De même, le fait de compter à REBOURS, induirait en nous l'idée d'un « décollage », d'un « départ », qui nous incite donc à **AGIR** à la fin du décompte, soit **EXACTEMENT** ce que l'on désire!

Je vous invite donc **FORTEMENT** à utiliser cette technique simple pour **COURTCIRCUITER** les pensées qui pourraient vous limiter et **CONTINUER** d'agir vers l'atteinte de vos objectifs.

Lorsque vous pourrez déjouer les pensées limitantes qui vous traversent l'esprit, vous pourrez être **VRAIMENT** en contrôle de votre vie. Ce sera vraiment **VOUS** qui déciderez et vous serez **INSTOPPABLE!**

Et la bonne nouvelle c'est que **CHAQUE FOIS** que vous réussirez à **AGIR** malgré une pensée limitante, vous développerez un peu plus votre habileté à devenir **INSTOPPABLE**. C'est d'ailleurs **L'OBJECTIF ULTIME** derrière **TOUS** les objectifs.

David Laroche, célèbre conférencier français disait dans un **TED TALK**, que l'important dans l'idée de poursuivre des objectifs n'est pas tant de les atteindre, mais bien la personne que l'on devient en les poursuivant. Pensez-y. Vous verrez à quel point c'est vrai. Voici le TED talk en question : https://www.youtube.com/watch?v=fbGfe78_2jc

Vous n'arriverez probablement pas toujours à **NE PAS ÉCOUTER** vos doutes, vos craintes, etc. et ce n'est pas catastrophique. Vous n'avez pas fait vos actions hier, faites-les aujourd'hui! Vous montrerez ainsi à vos pensées limitantes que vous pouvez vous **RELEVER**, que c'est **VOUS** qui est aux commandes et que ce n'est pas terminé tant que **VOUS** ne décidez pas que c'est terminé!

QUELQUES EXEMPLES CONCRETS DU RACCOURCI ET DE LA RÈGLE DU 5 SECONDES

Vous devez contacter une personne pour faire avancer votre objectif, mais vous hésitez. Peut-être refusera-t-elle de vous aider... Peut-être la dérangerez-vous... Vous prenez conscience de ces pensées limitantes, vous comptez 5, 4, 3, 2, 1 puis vous prenez le téléphone et vous composez le numéro de la personne en question! BOUM! Si vous ne le faites pas, vous RETARDEZ l'atteinte de votre objectif et si vous le faites, il se peut AUSSI que la personne soit CONTENTE de vous informer ou de vous donner un coup de main. 5, 4, 3, 2, 1 **ACTION!**

Vous passez dans la rangée d'épicerie où il y a les sacs de biscuits... Vous prenez conscience de votre pensée limitante qui vous dit « Juste un sac, vas-y, tu le mérites bien! », puis, tout en continuant de pousser votre panier, vous comptez 5, 4, 3, 2, 1 et vous CONTINUEZ votre chemin!

Vous prenez conscience d'une pensée limitante qui vous dit que vous perdez votre temps, que tous vos efforts ne donnent pas de résultats! Vous comptez 5, 4, 3, 2, 1 et vous vous répondez « C'est la **PERSÉVÉRANCE** qui ASSURE l'atteinte de nos objectifs » (ou vous décidez tout simplement de ne même pas répondre à la pensée limitante et de vous concentrer sur votre plan d'action)!

Dans la poursuite de vos objectifs, réussir à AGIR MALGRÉ les pensées limitantes qui traverseront votre esprit, sera TOUJOURS votre plus gros défi!

Maintenant, vous avez des outils simples et puissants pour COURTCIRCUITER les pensées limitantes! Chaque fois que vous les utilisez, vous développez votre **FORCE INTÉRIEURE!**

9- AGIR MOTIVÉ OU PAS

Vous le savez maintenant, les gens qui atteignent leurs objectifs n'ont pas nécessairement plus de talent, de compétences ou d'intelligence. Ce sont par contre des gens qui savent **PERSEVÉRER** malgré les obstacles et donc **AGIR, MOTIVÉ OU PAS**.

Voici 7 points simples pour vous aider à agir motivé ou pas. Vous remarquerez que si vous avez suivi mes indications jusqu'ici, vous avez déjà réalisé **L'ENSEMBLE** de ces points.

1. Partir au départ avec un objectif qui nous **INSPIRE**
2. Avoir un plan d'actions efficace
3. Pouvoir s'encourager avec nos petites améliorations (marqueurs de réussite)
4. Pouvoir **VISUALISER** notre réussite à **RÉPÉTITION**
5. Utiliser **L'ALTERNATIVE** pour combattre nos pensées limitantes
6. Utiliser le **RACCOURCI** pour ne pas écouter nos pensées limitantes
7. Utiliser la **RÈGLE DES 5 SECONDES** pour ne pas écouter nos pensées limitantes

Il vous reste maintenant à **UTILISER** ces 7 points parce que vous **SAVEZ** que si vous persistez dans votre objectif, c'est **ÉVIDENT** que vous allez non seulement vous rapprocher chaque jour de ce que vous désirez, mais plus important encore, vous allez aussi développer chaque jour la **CONVICTION** que vous avez **TOUT** pour atteindre les objectifs qui vous tiennent à cœur. Cette conviction est **INESTIMABLE**! C'est la conviction des gens qui **GAGNENT** au jeu de la vie!

En terminant, je vous partage un dernier texte pour vous inspirer.

Bonne lecture!

Le vrai pouvoir : Agir motivé ou pas!

On pense à **TORT** qu'il faut de la motivation pour **AGIR** et changer des choses.

C'est VRAI, mais seulement **EN PARTIE**.

C'est vrai qu'avec de la motivation, agir c'est plus facile, voir même plaisant. Voilà pourquoi, normalement, ça ne prend pas beaucoup de motivation pour faire des choses qui nous font plaisir.

Le problème c'est quand ça va **MAL** dans nos vies. C'est quand ça va **MAL** dans nos vies qu'on a le plus besoin de **MOTIVATION** et c'est malheureusement là que souvent, on en **MANQUE** le plus...

Une personne qui vient de se faire laisser, **SAIT** que si elle reste chez elle à pleurer sa vie, sa vie ne changera pas toute seule. Elle **SAIT** que si elle veut vivre à nouveau l'amour, elle doit sortir de chez elle.

Mais elle ne le fait pas parce qu'elle est triste et que sa motivation est à zéro.

Et plus elle pleure, plus elle risque de croire que sa vie est moche, qu'elle ne connaîtra probablement plus jamais l'amour et plus elle croit ceci, moins elle a de motivation à **AGIR** pour améliorer les choses, à quoi bon...

C'est un cercle vicieux.

L'ALTERNATIVE?

Notre **AUTRE CHOIX** pour éviter cette spirale descendante, c'est de prendre la **DÉCISION D'AGIR chaque jour** pour notre bonheur, de faire **UN PAS**, puis un autre, qu'on soit motivé ou pas, parce que la **MOTIVATION** n'est rien d'autre que notre habileté à **NE PAS ÉCOUTER** nos pensées limitantes!

Imaginez une montagne à escalader et deux personnes très motivées à la gravir.

La montagne est difficile, le parcours compte beaucoup d'obstacles et c'est une longue montée.

- Qui arrivera au sommet en premier, la personne qui **DÉCIDE** de marcher chaque jour, motivée ou pas, ou celle qui attend d'être motivée pour se remettre en route après un gros obstacle?
- Qui risque le plus de se décourager et d'abandonner l'idée de se rendre au sommet?
- Qui risque peut-être même de penser que les sommets, ce n'est pas pour elle finalement?

- Et qui sera FIÈRE d'être arrivée au sommet MALGRÉ les jours où elle a pensé abandonner?
- Qui AUGMENTERA sa confiance en elle?
- Qui croira ENCORE PLUS qu'elle a tout ce qu'il faut pour réaliser tous ses objectifs?

Et la principale différence entre ces deux personnes?

L'une a **DÉCIDÉ D'AGIR** un peu chaque jour, motivée ou pas et donc **elle N'A PAS ÉCOUTÉ les pensées qui lui disaient d'abandonner.**

Voilà pourquoi je vous invite à vous lancer des défis.

- Vous lancer des défis vous permet de développer votre habileté à **AGIR, motivé ou pas.**
- Vous lancer des défis vous apprend à **AGIR MALGRÉ** les pensées négatives qui vous disent peut-être d'arrêter, qui tentent de vous convaincre que vous n'avez pas le temps, que c'est trop difficile ou que vous perdez votre temps, etc.

Ce sont ces pensées qui vous **volent vos réussites possibles.**

Chaque fois que vous **DÉCIDEZ D'AGIR MALGRÉ** les pensées négatives qui tentent de vous décourager, vous développez un peu plus la puissante croyance que lorsque vous **DÉCIDEZ** quelque chose, vous êtes capable **D'AGIR**, motivé ou pas, et donc, que c'est **JUSTE UNE QUESTION DE TEMPS** avant d'atteindre les objectifs qui vous tiennent à cœur!

La vie devient **vraiment PASSIONNANTE** lorsqu'on sait que chaque jour on se rapproche un peu plus de ce qui nous tient à cœur et qu'il n'y a **RIEN**, pas les obstacles, pas le manque de motivation, **RIEN** qui peut nous arrêter, justement parce qu'on **SAIT** que nous avons le pouvoir d'agir, motivé ou pas.

Il suffit de ne **PAS ÉCOUTER** les pensées qui nous disent d'abandonner.

C'est ce que je vous pouvez développer, un défi à la fois!

Sur ce chers ami-es, je vous dis, lancez-vous des défis plaisants. Demandez-vous « *Qu'est-ce que j'aimerais ajouter de plaisant dans mes 24 heures?* » et faites-le chaque jour, pendant 30 jours.

Allez-y, amusez-vous à entendre vos pensées limitantes et à.... **NE PAS LES ÉCOUTER!**

Vous saurez alors comment avoir **TOUTE** la motivation dont vous avez besoin pour atteindre **N'IMPORTE QUEL** objectif qui vous tient à cœur.