

13 ASTUCES POUR MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN

LE GUIDE IDÉAL POUR ENFIN PASSER À L'ACTION !



*UN GUIDE DU SITE **PENSER ET AGIR***

<http://www.penser-et-agir.fr>

À LIRE - TRÈS IMPORTANT !

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de l'offrir en cadeau à qui vous souhaitez.

Vous êtes autorisé à offrir ce produit à un proche, sur votre blog, sur votre site web, à votre liste de diffusion, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits.

Vous avez la possibilité de personnaliser ce produit, pour cela rendez-vous à la page suivante : [page de personnalisation](#).

Vous n'êtes PAS autorisé à vendre ce produit.

Vous n'êtes PAS autorisé à modifier le contenu de ce produit (texte, images, et liens présents dans ce produit).

Si vous souhaitez offrir ce produit, vous devez respecter ces conditions :

- ✓ Ne pas faire de SPAM (le spam est un courrier commercial non sollicité, adressé à des gens qui ne vous connaissent pas) ;
- ✓ Respecter le Copyright et les droits d'auteur ;
- ✓ Ne pas inclure ce produit dans un quelconque système illégal ou contraire aux bonnes mœurs, par exemple une chaîne d'argent (système pyramidal) ;
- ✓ L'offrir en version électronique uniquement ;
- ✓ Toujours citer l'auteur de cet e-book (**Mathieu Vénisse**), et un lien vers <http://www.penser-et-agir.fr>

Ce guide est la **version personnalisée** de :

Ech-cherrate Khalil Mohammed

Crédit photo :

Page de couverture : **Iakov Kalinin**

Ce guide est sous **licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 3.0 non transposé**, ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur **Mathieu Vénisse** comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers <http://www.penser-et-agir.fr>.



« **13 astuces pour mieux vivre au quotidien** » de **Mathieu Vénisse** est mis à disposition selon les termes de la **licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 3.0 non transposé**.

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à :
<http://www.penser-et-agir.fr/contact/>.

DANS LA MÊME COLLECTION

La collection « *Le développement personnel par l'action* » est composée des e-books suivants :

13 astuces pour mieux vivre au quotidien

Gratuit

Le sanctuaire de la pensée positive

Gratuit

Le guide du passage à l'action

Gratuit

Le video-book de la manipulation (à paraître)

Gratuit

Envie de *passer à l'action* sur les projets qui vous tiennent *vraiment* à coeur ?

Efficacite[✓]

« Du rêve à la réalité en 6 semaines »

PROUVÉE

Un véritable système d'organisation

Comment déterminer la première action à effectuer ?

Formation vidéo dispensée par Mathieu Vénisse du site Penser-et-Agir.fr

Formation GRATUITE !

Cliquez ici !

SOMMAIRE

Collection « le développement personnel par l'action ».....	1
À lire - Très important !.....	2
Dans la même collection.....	4
Sommaire.....	5
Avant-propos.....	6
Comment mettre en pratique ce guide ?.....	14
Astuce no 1 : Fais travailler tes zygomatiques.....	16
Astuce no 2 : Écoute des musiques qui te donnent la pêche !.....	18
Astuce no 3 : Mange un petit déjeuner équilibré.....	19
Astuce no 4 : Prends soin de toi.....	21
Astuce no 5 : Reste positif.....	22
Astuce no 6 : Dors bien.....	25
Astuce no 7 : Fais-toi plaisir.....	26
Astuce no 8 : Sois passionné !.....	28
Astuce no 9 : Détends-toi.....	32
Astuce no 10 : Va à la rencontre des personnes qui t’entourent.....	34
Astuce no 11 : Viens en aide aux autres.....	37
Astuce no 12 : Récompense-toi.....	40
Astuce no 13 : Évite la procrastination.....	41
Et maintenant ?.....	43
Conclusion.....	44
Bonus 1 – Ma petite boîte à formules magiques.....	46
Bonus 2 – 15 livres extraordinaires.....	48
Table des matières.....	50

AVANT-PROPOS

Le message de l'auteur

Cher lecteur, chère lectrice, tout d'abord je tiens à te remercier pour l'attention que tu portes à cet e-book. Je suis persuadé que tu aimerais savoir qui se cache derrière.

Tu es au bon endroit !

Je m'appelle Mathieu, j'ai 26 ans et cela fait maintenant neuf ans que je suis passionné de développement personnel. En fait, pour tout te dire, je suis un ancien timide ! Je suppose qu'en voyant la photo sur le côté tu dois en douter et pourtant... c'est la vérité ! Pendant mon adolescence, j'étais quelqu'un de réservé et de très timide. Et puis j'ai découvert le développement personnel : ça a été une vraie révélation !



J'ai lu beaucoup de livres papier et de livres numériques. Je pense avoir dépassé la centaine ! J'ai pris conscience qu'il existait pas mal de méthodes pour réussir son développement personnel et donner le meilleur de soi-même. En fait, j'ai compris que ce n'était pas que du blabla : ça fonctionne vraiment !

Cependant, au fil de mes lectures, je me suis rendu compte que certaines techniques n'étaient que des arnaques et ne fonctionnaient absolument pas. À l'opposé, j'ai découvert des méthodes et des astuces qui m'ont permis de dégager le meilleur de moi-même et de progresser dans beaucoup de domaines.

Pendant ces neuf années, j'ai élaboré ma propre vision du développement personnel où s'entremêlent différents aspects. Aujourd'hui, je considère que le développement personnel se divise en six grandes catégories :

- ✓ **Confiance en soi** : apprendre à avoir confiance en soi, à maintenir son moral au beau fixe et à renforcer sa motivation grâce à des méthodes et des astuces simples à mettre en place ;
- ✓ **Efficacité / productivité** : être plus efficace et productif au quotidien, comment combattre et vaincre la procrastination ;
- ✓ **Épanouissement personnel** : être plus épanoui et pouvoir maximiser les chances de réussite de ses projets ;
- ✓ **Esprit critique / zététique** : apprendre à utiliser son esprit critique pour discerner le vrai du faux grâce à des outils et des méthodes scientifiques sérieuses issues de la zététique (science de l'esprit critique) ;
- ✓ **Manipulation / PNL¹** : comment éviter de se faire manipuler par les médias et les personnes que nous côtoyons ? Ma solution : comprendre les techniques d'influence sociale qui existent et qui sont utilisées ;
- ✓ **Relations sociales** : adopter des habitudes de vie pour construire les meilleures relations sociales possibles et devenir le leader de tes groupes sociaux.

Je publie jour après jour des articles gratuits sur mon site **Penser et Agir** dans ces 6 catégories pour présenter, expliquer et approfondir les points qui me semblent importants.

Ainsi, je considère que c'est l'association et la compréhension de l'ensemble de ces domaines qui te permettront de réussir ton développement personnel !

¹ La **programmation neuro-linguistique** (PNL) est un ensemble coordonné de connaissances et de pratiques dans le domaine de la psychologie fondées sur une démarche pragmatique de modélisation, en ce qui concerne la communication et le changement. Elle a été élaborée par Richard Bandler et John Grinder dans les années 1970, aux États-Unis (source : [wikipedia](https://fr.wikipedia.org/wiki/Programmation_neuro-linguistique)).

Mon leitmotiv sur **Penser et Agir** est le suivant : « *le développement personnel par l'action !* ». Pas de blabla, pas de réflexions qui n'ont aucune application réelle. J'aborde différentes notions en mêlant à chaque fois un aspect psychologique (voir philosophique) et son application concrète dans la vie quotidienne.

Le développement personnel permet de mettre en place des actions qui auront un fort impact sur la façon dont tu abordes les choses. Le développement personnel, c'est changer réellement, changer pour devenir soi-même, mais en mieux ! Et j'espère qu'avec cet e-book et toutes les astuces qu'il contient, tu pourras commencer ton développement personnel le plus efficacement et le plus sereinement possible. Même si tu ne débutes pas dans la grande aventure du développement personnel, ce guide te sera utile : j'en suis persuadé !

*Je te souhaite une très bonne lecture !
Mathieu.*

Pourquoi est-ce que je te tutoie ?

J'espère sincèrement que tu ne prends pas le tutoiement pour de l'impolitesse parce que ce n'est absolument pas le cas. Le tutoiement me permet de m'adresser à toi personnellement et j'ai besoin de cette proximité pour écrire les conseils que je te donne dans cet e-book. Si un jour tu as affaire à un coach, tu constateras qu'une des premières choses qu'il te demandera est s'il peut te tutoyer. Parce que le tutoiement rapproche automatiquement et a beaucoup plus d'impact que le vouvoiement, je pense qu'il est essentiel dans ce genre d'ouvrage.

D'ailleurs, le vouvoiement n'existe pas en anglais, voilà qui évite bien des soucis !

Tu es toujours là ? Super ! Nous pouvons continuer...

À qui s'adresse cet e-book ?

Lorsque je commence un nouveau livre (*électronique ou papier*), j'aime savoir à qui l'auteur le destine. Est-ce pour un professionnel ? Pour un amateur ? Ou encore pour un parfait débutant ?

Tout d'abord, une petite précision : je considère que le développement personnel est destiné à tout le monde.

Il y a toujours quelque chose qui m'interpelle lorsque je parle de mon projet avec mes amis. Je leur explique que je tiens un site de développement personnel dans lequel je publie des articles au fil des semaines pour pousser les gens à donner le meilleur d'eux-mêmes ! Sais-tu quelle est leur réaction ? Dans 90 % des cas, mes amis me disent « *Ah ! Tu aides des gens qui sont mal dans leur peau et qui ne sont pas épanouis ?!* ». Clarifions les choses tout de suite : cette vision est **COMPLÈTEMENT FAUSSE !**

La plupart des gens pensent que le développement personnel est seulement destiné aux personnes qui manquent de confiance en elles, aux grands timides, aux

personnes frustrées, etc. C'est une erreur de penser cela ! La vérité c'est que la plupart des personnes effectuant une recherche en rapport avec le développement personnel sont effectivement à une période de leur vie qui n'est pas au top. Mais je n'ai jamais compris pourquoi quelqu'un qui est totalement épanoui dans sa vie n'aurait pas le droit de s'y intéresser ? Définitivement, je suis convaincu que le développement personnel est destiné à tout le monde et je vais même jusqu'à dire que **ce domaine devrait être enseigné à l'école.**

Que vous soyez lycéen, étudiant, salarié, sans emploi, retraité, le développement personnel vous sera bénéfique. Ici, pas de distinction de richesse, de religion, d'origine ethnique ou de quoi que ce soit ! Tout simplement parce que dans le développement personnel, il y a le mot « personnel ». Vous cherchez à vous améliorer vous-même, vous cherchez à vivre la vie de VOS rêves. C'est de VOTRE épanouissement personnel dont il est question, pas celui de quelqu'un d'autre.

Ce guide s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux amateurs de développement personnel.

- ✓ Si tu découvres le développement personnel, tu vas pouvoir commencer en t'intéressant avant tout à la partie pratique ! Tu vas voir comment mettre en place simplement des astuces et des conseils qui porteront leurs fruits rapidement. C'est le meilleur moyen d'aborder le développement personnel ! En à peine quelques jours, tu vas pouvoir mesurer les bienfaits de ces conseils sur ton moral. Tu seras plus joyeux, plus énergique, tu réfléchiras plus vite, tu seras plus dynamique. En quelques mots : tu constateras les premiers effets bénéfiques du développement personnel !

- ✓ Si tu es déjà un adepte du développement personnel, tu connais peut-être quelques-unes de ces astuces. Laisse-moi te poser une question... As-tu réussi à les appliquer ? Connaître une astuce c'est bien, mais l'appliquer... c'est mieux ! As-tu déjà réussi à intégrer le développement personnel dans ta vie de tous les jours ? Penser et agir, c'est le mot d'ordre de cet e-book et, plus largement, le leitmotiv de toute une philosophie ! Parce que sans le passage à l'action rien n'est possible, tu dois agir et mettre en place les astuces qui te correspondent pour

mener à bien ton développement personnel. Cet e-book est basé sur le passage à l'action et ses aspects pratiques. Pour ce qui est de la théorie et des idées psychologiques sous-jacentes, j'indique très souvent des liens cliquables qui renvoient vers des articles ou des produits complémentaires. N'hésite pas à les suivre si tu veux approfondir un point précis.

Qu'est ce que cet e-book peut t'apporter ?

Cet e-book est une initiation pratique au développement personnel. C'est en quelque sorte le prélude d'un projet bien plus ambitieux. En appliquant les astuces de ce guide et en les intériorisant, tu seras prêt pour aller plus loin. Si tu y arrives, tu seras déjà meilleur que 90 % des personnes qui l'auront lu. Pourquoi ? Parce qu'en lisant ce livre, je sais par expérience que la plupart des gens reconnaîtront que les idées sont bonnes et voudront les appliquer. Mais combien passeront réellement à l'action ? Malheureusement très peu !

Ne fais pas partie des personnes passives : prends ta vie en main dès maintenant !

Si tu arrives à mettre en place ces astuces et à t'y tenir, alors tu seras prêt pour aller beaucoup plus loin dans ton propre développement personnel. Je travaille aujourd'hui à l'élaboration de produits bien plus poussés.

Cet e-book est en quelque sorte le premier pas sur le chemin du développement personnel. Et ce premier pas est le plus important, crois-moi !

Pourquoi cet e-book est-il gratuit ?

Lorsque j'ai donné ce guide à mes amis pour qu'ils le relisent et le critiquent avant publication, j'ai souvent eu la remarque suivante : « *Mathieu, tu as beaucoup travaillé pour écrire ce guide et je l'ai adoré ! Pourquoi est-ce que tu ne le vends pas ?!* ».

La réponse est simple : je veux partager cette passion que j'ai pour le développement personnel avec un maximum de personnes. Et pour cela... qu'y a-t-il de mieux que la gratuité ?

Je ne sais pas si tu as lu les mentions légales au début de ce livre (*généralement, je saute cette page pour ma part*), mais tu es libre d'offrir cet e-book à qui tu le souhaites ! Je t'encourage même à le faire ! Si ce guide te plaît, partage-le avec ta famille, tes amis, tes collègues, partage-le avec qui tu veux !

Cet e-book est personnalisable gratuitement

Avec ce guide, je t'offre un service de personnalisation entièrement gratuit. A quoi cela peut-il servir ? C'est très simple, tu vas comprendre tout de suite !

Possibilité 1 : Personnaliser la mention « Tu as obtenu ce guide grâce à »

Je te propose de personnaliser la phrase qui apparaît dans l'en-tête de chaque page. Grâce à cette personnalisation, si tu souhaites offrir cet e-book à tes amis, ils auront le plaisir de découvrir ton prénom à la suite de cette mention. C'est toujours plus sympa ;-) !

Si tu as un blog ou un site Internet, tu peux bien entendu indiquer son adresse et offrir l'e-book à ta liste d'inscrits ou encore en téléchargement direct. C'est une très bonne manière pour faire la promotion de ton site car tes membres sont susceptibles de redistribuer l'e-book (*avec l'adresse de ton site en haut de chacune des pages*).

Possibilité 2 : Gagner de l'argent grâce au programme d'affiliation Amazon

Gagner de l'argent avec un e-book gratuit... Est-ce possible ? Eh bien oui : grâce au **programme d'affiliation Amazon** ! Je te propose de personnaliser gratuitement cet e-book avec tes propres identifiants Amazon !

A la fin de cet e-book se trouve une liste de 15 livres extraordinaires pour tous ceux qui souhaitent approfondir les notions abordées. Ces liens sont des liens « *affiliés* ». Lorsque quelqu'un achète un livre grâce à l'un d'eux, je touche une petite commission sur la vente (*environ 5%*). Ça ne change rien pour l'acheteur, les 5% sont déduits de l'argent que gagne Amazon.

Le gros plus de cet e-book est que je t'offre la possibilité de le personnaliser avec TON identifiant Amazon. Grâce à cette personnalisation tu récupères TOUTES les commissions Amazon que ta copie personnalisée aura générée !

Pourquoi est-ce que je fais tout ça ? J'imagine que c'est la question qui te viens en tête après avoir lu ces lignes... Et c'est normal !

D'après toi, quel est mon but ? Que cet e-book soit partagé le plus possible pour que **Penser et Agir** soit de plus en plus connu. Je me suis dit qu'en t'offrant ces deux possibilités de personnalisation, tu auras encore plus envie de partager ce guide. C'est aussi simple que ça, c'est du marketing **gagnant-gagnant** : *la seule recette qui fonctionne :-)* !

Alors convaincu ? Pour personnaliser cet e-book il te suffit de te rendre sur la page suivante : **page de personnalisation** (*la manipulation ne prend que 2 minutes et est entièrement automatisée*).

Je te souhaite la bienvenue dans la grande aventure du développement personnel...

COMMENT METTRE EN PRATIQUE CE GUIDE ?

Cet e-book prône le passage à l'action au travers de toutes ces astuces en t'expliquant pour chacune un moyen concret et simple à mettre en place. Cependant, j'aimerais te conseiller davantage vers la mise en pratique de ces tâches.

La première erreur à éviter

Lorsqu'on lit ce genre de guide, la première chose que l'on a envie de faire c'est de tout appliquer d'un coup : on veut changer radicalement ! C'est la pire des choses à faire ! Il faut procéder petit à petit et intégrer chaque habitude de vie l'une après l'autre en prenant le temps de les assimiler.

C'est la seule façon de faire qui fonctionne !

Ma méthode en 4 étapes

Voici une méthode simple à respecter pour appliquer et intérioriser les différentes astuces :

- ✓ **Étape n°1** : Sélectionne une astuce ;
- ✓ **Étape n°2** : Lis le paragraphe « Passe à l'action ! » de l'astuce que tu as sélectionné puis commence à le mettre en pratique dès le lendemain ;
- ✓ **Étape n°3** : Applique cette nouvelle habitude de vie pendant sept jours en faisant attention à ne pas faire d'écarts. Pense à mesurer ce que cette astuce t'apporte concrètement. Est-ce que tu es plus énergique ? Plus épanoui ? Plus joyeux ? Etc.
- ✓ **Étape n°4** : Une fois les sept jours passés, sélectionne une nouvelle astuce et recommence les étapes.

Certaines personnes s'accordent à dire qu'il faut 21 jours pour intérioriser une astuce et en faire une habitude de vie. 21 jours pour intégrer un comportement et l'appliquer inconsciemment.

Avec cette méthode, tu expérimentes une nouvelle astuce toutes les semaines. Au bout de la troisième semaine, la première astuce fait déjà partie de ton quotidien, la seconde est en phase de l'être et tu commences à en intégrer une troisième.

Surtout, ne fais pas l'erreur de mettre en pratique plus d'une astuce par semaine ! Au contraire, si au bout de sept jours tu préfères attendre un peu avant d'en essayer une nouvelle, attends. Il vaut mieux procéder lentement pour intégrer ces conseils dans sa vie plutôt que vouloir aller trop vite et abandonner complètement !

Je suis certain qu'en respectant cette méthode tu y arriveras !

Si l'on fait un rapide calcul, ce guide comporte 13 astuces, ce qui équivaut à 15 semaines pour tout intérioriser (13 semaines + 2 autres pour l'intériorisation de la dernière astuce).

Ce guide peut donc être vu comme une mini-formation de développement personnel d'environ 4 mois.

Plutôt pas mal pour un e-book gratuit ;-) ?

ASTUCE N° 1 : FAIS TRAVAILLER TES ZYGOMATIQUES

L'un de nos meilleurs alliés en matière d'auto-influence se trouve dans notre cerveau et s'appelle **le système limbique**. Le but de cet e-book n'est pas de faire une étude approfondie de cette partie du cerveau, ne t'inquiète pas ! Nous allons plutôt apprendre à l'exploiter pour notre bien-être...

Qu'est-ce que le système limbique ?

Le système limbique est le siège de nos réflexes primitifs, c'est-à-dire des émotions que l'on ne peut pas contrôler. Ces émotions sont variées : agressivité, peur, plaisir, etc. Par exemple, si une personne te surprend, tu vas sursauter. Ou encore, si tu es heureux, tu vas réagir en conséquence : sourire, rire, fou rire, etc.

La première astuce que je te propose est d'exploiter ce phénomène à l'envers ! Comme tu le sais peut-être, **le rire est thérapeutique** : nous allons exploiter cette propriété.

Passes à l'action !

L'exercice que je te propose est très simple. Tous les matins, lorsque tu te prépares dans ta salle de bain, regarde-toi dans le miroir. Regarde-toi puis souris. Souris de façon exagérée de manière à ce que ton sourire soit le plus large possible. N'aie pas peur du ridicule, tu es chez toi, tu fais ce que tu veux ! Recommence l'expérience dix fois. Normalement ça devrait te prendre moins de dix secondes.

Il te suffit de sourire le plus largement possible dix fois de suite. Fais travailler tes zygomatiques et rends-toi compte instantanément des bienfaits que provoque cet exercice.

En fait, c'est comme si tu mentais à ton cerveau ! Si tu es heureux alors tu souris, mais si tu forces un sourire alors ton cerveau pense que tu es heureux. Même si tu

es heureux au réveil, tu le seras encore plus après cet exercice, aucun risque donc, que du bénéfice !

Le savais-tu ?

Cette astuce est bien connue de certains vendeurs qui l'utilisent pour paraître toujours de bonne humeur devant leurs clients. Utilise toi aussi cette astuce dans ta vie quotidienne !

ASTUCE N° 2 : ÉCOUTE DES MUSIQUES QUI TE DONNENT LA PÊCHE !

Connais-tu les hormones du bonheur ? Elles se nomment sérotonine et dopamine. Lorsque tu es heureux, tu en secrètes. Plusieurs **recherches** ont été effectuées sur ces hormones, si bien que des chercheurs sont parvenus à détecter dans quelles situation elles sont produites. Ainsi, lorsque tu écoutes une musique que tu apprécies tout particulièrement, ton corps va produire ces deux hormones ! C'est aussi simple que ça.

Nous allons mettre à profit cette découverte de la façon la plus simple du monde en nous soumettant à un petit rituel...

Passé à l'action !

Tous les matins, lorsque tu te lèves : écoute une de tes musiques favorites. Écouter une chanson ne te prendra que trois ou quatre minutes et tu ressentiras les effets de cet exercice instantanément.

Tu es en couple et tu ne souhaites pas réveiller toute la maison ? Pas de soucis, utilise des écouteurs et un baladeur MP3.

Teste cet exercice et mets en place ce petit rituel matinal, tu te surprendras à chanter et à esquisser quelques petits pas de danse !

Le savais-tu ?

La musique t'aide à avoir le moral au top, c'est certain ! **Certaines vidéos le peuvent aussi !**

ASTUCE N° 3 : MANGE UN PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ

Comme le dit le dicton, « *il faut manger comme un roi le matin, comme un prince le midi et comme un pauvre le soir* ». Ce dicton n'a jamais été aussi vrai que dans le domaine du développement personnel. Le repas le plus important est le petit déjeuner, il doit t'apporter un maximum d'énergie pour que tu puisses attaquer ta journée le mieux possible. Le tout étant de savoir gérer les apports en protéines, glucides et lipides de ce repas.

Passé à l'action !

Voici un tableau qui te permettra de te concocter plusieurs petits déjeuners équilibrés.

Pour cela, tu n'as qu'à piocher un aliment dans chacune des colonnes et ton petit déjeuner sera équilibré :

Laitages	Produits céréaliers	Fruits	Boissons	Accompagnements
25 cl de lait	2-3 tranches de pain	1 fruit de saison	1 Café	Confiture
1 yaourt nature	50 g de céréales	1 verre de jus de fruit « 100 % pur jus »	1 thé	Beurre
1 fromage blanc	2-3 biscottes		1 tisane	Pâte à tartiner
				Miel

Exemple d'un petit déjeuner équilibré : 1 yaourt nature, 3 tranches de pain avec de la confiture, 1 fruit de saison, 1 thé.

Remarque : je te donne les bases, mais sache qu'il est possible, comme dans certains pays, de faire un petit déjeuner salé ! Attention toutefois à équilibrer les protéines, glucides et lipides.

Privilégie les aliments les plus sains

Achète des fruits de saison : ils sont moins chers et tu varieras ton alimentation automatiquement au fil des mois. Il est parfois difficile de faire la correspondance entre les fruits, les légumes et les saisons auxquelles ils sont récoltés. Pour t'aider à y voir plus clair, je t'invite à consulter ce [guide sur la période de récolte des fruits et légumes en France](#).

Pour les confitures, privilégie celles qui contiennent le moins de sucre ajouté et la plus grande teneur en fruit.

En ce qui concerne les laitages, pour le petit déjeuner, ne consomme pas de lait écrémé ou de yaourt 0 % même si tu es au régime ! Au petit déjeuner tu peux tout manger sans faire attention, car c'est le repas de démarrage. Tu as ensuite toute la journée pour utiliser l'énergie que ce repas t'a apportée. Bien entendu, il faut manger de tout en quantité raisonnable, mais, en ce qui concerne le petit déjeuner, le lait écrémé et les yaourts 0 % sont inutiles, tu peux manger des produits laitiers non allégés !

Le savais-tu ?

Il est recommandé de boire au moins un litre d'eau par jour. Sachant qu'un verre d'eau de taille standard équivaut à 25 cl, faisons l'hypothèse que tu prendes l'habitude de boire un verre d'eau pendant ton petit déjeuner. Le calcul est rapide : commence dès le matin avec un verre d'eau de 25 cl et tu couvriras déjà $\frac{1}{4}$ de ton objectif quotidien.

Remarque : un litre d'eau quotidien est le minimum recommandé, si tu arrives à boire un litre et demi voire deux litres par jour, c'est encore mieux !

ASTUCE N° 4 : PRENDS SOIN DE TOI

Connais-tu le dicton « pour être bien dans sa tête, il faut être bien dans son corps » ? Lis-le et relis-le car il est extrêmement important pour toute personne effectuant une démarche de développement personnel. Si tu veux être bien dans ta tête, soit fier de toi. Pas besoin de s'appeler Brad Pitt ou Angelina Jolie pour mettre en place ce conseil, applique simplement cette petite astuce.

Passes à l'action !

Tous les matins, sans exception :

- ✓ Prends une douche ;
- ✓ Brosse-toi les dents ;
- ✓ Coiffe-toi ;
- ✓ Effectue au moins un de ces soins : soin de peau, se couper les ongles, épilations des sourcils, soin gommant pour le corps, lait hydratant, maquillage, etc.

Tu penses que le quatrième point est inutile ? Essaie... Tu prendras conscience que prendre soin de son corps t'aidera à te sentir plus frais et tu te sentiras mieux dans ta peau. Tu te sentiras propre, frais et disposé pour attaquer cette nouvelle journée. Ne laisse pas échapper les bienfaits de cette étape et n'oublie pas de faire ton plus large sourire devant le miroir (cf. astuce n° 1: **Fais travailler tes zygomatiques**).

Le savais-tu ?

Prendre soin de soi est essentiel pour être heureux. Sur le long terme, ces petites habitudes de vie te permettront de te sentir bien dans ta peau et d'éprouver moins de stress au quotidien. Tu limiteras ainsi la probabilité d'avoir une maladie grave et tu allongeras ton espérance de vie de plusieurs années !

ASTUCE N° 5 : RESTE POSITIF

Si tu ne dois retenir que quelques astuces de ce guide, celle-ci en fait partie ! Reste positif autant que tu le peux. Tu peux voir le monde comme une sphère dont l'aspect change suivant l'angle de vue avec lequel tu la regardes.

Comment être positif lorsque tu as l'impression que le sort s'acharne sur toi ? En reconsidérant objectivement la situation dans laquelle tu te trouves !

Ton arme absolue sera de vivre le moment présent. Divise tes observations en deux catégories : les événements sur lesquels tu peux agir, et ceux sur lesquels tu ne peux pas agir. Prends ensuite tous les événements sur lesquels tu ne peux pas agir et ignore-les tout simplement. Ces événements ne doivent pas influencer ton moral ! C'est une des règles primordiales que tu dois appliquer le plus vite possible.

Un exemple simple : tu es dans les transports en commun pour aller chez le coiffeur. Un message retentit : « suite à un problème technique, nous sommes bloqués en pleine voie, veuillez ne pas ouvrir les portes ». Tu sais que ce message n'annonce rien de bon et que tu risques d'être bloqué pendant pas mal de temps mettant en péril ton rendez-vous chez le coiffeur. Automatiquement tu commences à soupirer et ton moral en pâtit...

Passes à l'action !

Voici ma méthode en 4 étapes pour vivre le moment présent :

Étape 1 : regarder la situation objectivement

« Je suis dans les transport en commun. Je suis en bonne santé. Le tramway/métro/RER dans lequel je me trouve est arrêté en pleine voie. Je perds patience. Je vais rater mon rendez-vous chez le coiffeur. Les gens autour de moi commencent à s'énerver. »

Étape 2 : éliminer les observations sur lesquelles tu ne peux pas agir

Le tramway/métro/RER dans lequel je me trouve est arrêté en pleine voie.

Je vais rater mon rendez-vous chez le coiffeur.

Étape 3 : reconsidérer la situation

Je suis dans un moyen de transport en commun, je suis en bonne santé et les gens s'énervent autour de moi.

Tu n'as plus de raisons de perdre patience, de toute façon tu n'y peux rien, tu ne dois plus considérer ces événements.

Étape 4 : agir sur les événements qui t'ennuient

Par exemple, parle avec une personne autour de toi en introduisant la conversation par une phrase contextuelle.

« Ah ! Décidément ils sont souvent en panne les tramways/métros/RER, au moins il fait beau dehors ! »

Que va-t-il se passer ? La personne va constater que tu as le sourire et que tu n'es pas énervé. La plupart du temps tu auras deux types de réponses :

- ✓ Personne négative : « Eh oui encore en panne, j'en ai marre ! »
- ✓ Personne positive : « Comment faites-vous pour ne pas vous énerver ? J'aimerais bien avoir autant de self-control ! »

Ensuite, à toi d'enchaîner en expliquant cette astuce par exemple ! Si tu veux donner l'adresse de **Penser et Agir** à la personne que tu viens de rencontrer, n'hésite pas... Je te remercie d'avance !

Applique cette astuce à chaque fois que tu t'énerves, apprends à reconsidérer les choses objectivement et tu seras quelqu'un de positif que tout le monde envie.

Le savais-tu ?

Les plus belles rencontres se font au moment où l'on s'y attend le moins. La beauté de l'instant présent et de l'inattendu rend les rencontres uniques, spontanées et intemporelles. Tu auras plaisir à raconter à tes amis comment, alors que tout était contre toi, tu as rencontré cette personne formidable avec qui tu es allé dîner ensuite. Positive aussi souvent que possible et les bons moments viendront à toi spontanément et bien plus souvent que tu ne l'imagines. Ne passe pas à côté de cette astuce...

Vis chaque instant de ta vie !

ASTUCE N° 6 : DORS BIEN

Le sommeil est une fonction vitale et il est nécessaire de ne pas le négliger. Un manque de sommeil entraînera une baisse de ton système immunitaire, tu seras plus vulnérable aux virus. Ça ne s'arrête pas là, tu deviendras irritable, peu efficace et, sur le long terme, dépressif ! Pendant que tu dors, ton corps se régénère et récupère des efforts que tu as fournis pendant la journée qui vient de s'écouler.

- ✓ Si tu dors mal : constipation, mauvaise digestion, maux de tête, dépression, apparition de maladies, facteur d'obésité et de diabète ;
- ✓ Si tu dors bien : grande production d'hormones de croissance, facilitation de la perte de poids, amélioration de ta faculté à mémoriser, etc.

Passes à l'action !

À partir de demain, tu dormiras un minimum de sept heures par nuit. Prends l'heure à laquelle tu te lèves tous les matins et soustrais 7h30. L'heure que tu obtiens est l'heure maximale que tu ne devras jamais dépasser ! Pourquoi 7h30 ? Parce ce qu'il te faut environ trente minutes pour t'endormir.

Tu te lèves à 7h, couche toi à 23h30 maximum.

Si tu te couchais plus tard avant de lire cet e-book, tu seras fatigué les premiers jours de mise en action car ton organisme doit s'habituer à ces nouvelles habitudes de vie. En une semaine, il se sera habitué et tu mesureras l'immense bénéfice de cette astuce. Plus jamais fatigué et toujours de bonne humeur au réveil !

Le savais-tu ?

Nous passons $\frac{1}{3}$ de notre vie à dormir, c'est-à-dire que sur 75 ans nous passons 25 ans dans les bras de Morphée ! Fais en sorte de ne pas gâcher ce temps, essaie de recharger tes batteries à fond pour le lendemain.

ASTUCE N° 7 : FAIS-TOI PLAISIR

Il est très important de savoir se faire plaisir de temps en temps.

Une fois par semaine au minimum, fais quelque chose pour toi et rien que pour toi. Cette activité ne doit pas forcément être effectuée en solitaire, mais elle doit être faite pour te faire plaisir à toi avant tout ! Si tu aimes les massages, demande à ta moitié de t'en faire un ou prends rendez-vous dans un institut et laisse-toi aller entre les mains d'un professionnel. Si tu aimes les restaurants, programme une sortie à la brasserie du coin. Tu aimes le cinéma ? Le théâtre ? Peu importe l'activité du moment, pourvu qu'elle te rende heureux. Essaie d'avoir ce type d'activité une fois par semaine au minimum. Tu sais, se faire plaisir est assez simple, il existe plein de petits plaisirs autour de nous, libre à toi de choisir celui qui te correspond.

Passes à l'action !

Choisis une activité que tu aimes faire et que tu as la possibilité de renouveler. C'est aussi simple que ça !

- ✓ Tu aimes les grasses matinées ? Choisis un jour dans la semaine où tu te lèveras plus tard que d'habitude.
- ✓ Tu aimes cuisiner ? Tous les dimanches réalise un nouveau dessert. Fais participer tes proches à cette activité et fais d'une pierre... Trois coups ! Tu te fais plaisir, tu apprends de nouveaux plats, tu passes de bons moments avec tes proches.
- ✓ Tu aimes le cinéma ? Le mardi soir sera le nouveau créneau réservé au cinéma !
- ✓ Etc.

Prends tout de suite un papier et un crayon et écris la question : « Qu'est ce que j'aime faire ? »

Regarde ta montre et prends dix minutes pour répondre à cette question.

Prends l'une des activités que tu as écrites puis réserve-lui un créneau d'une ou deux heures un jour de la semaine où tu es disponible.

Et voilà c'est fini ! Tu as planifié un moment rien que pour toi. Attention à ne pas te limiter. Ici je te parle d'un minimum vital, si tu veux plus de moments à toi, il n'y a pas de problème. Surtout, écoute-toi et apprends à te faire plaisir lorsque tu en as besoin.

Le savais-tu ?

Autrefois, se faire plaisir était considéré comme quelque chose d'égoïste. Aujourd'hui, la plupart des spécialistes du bien-être (psychologues, coachs, etc.) considèrent que c'est l'un des principaux leviers permettant d'accéder à son propre bonheur. N'oublie pas, si tu souhaites aider tes proches, tu dois avant tout être heureux et t'aimer toi-même !

ASTUCE N° 8 : SOIS PASSIONNÉ !

« La passion est encore ce qui aide le mieux à vivre. » - Émile Zola

Avoir une passion, s'investir dans un domaine, progresser et apprendre sans que ce soit une corvée sont sans doute les meilleures manières de s'épanouir.

As-tu une passion ? Si oui, ne l'as-tu pas mise de côté ces derniers temps ? Je pense qu'il est très important pour ton épanouissement personnel d'être quelqu'un de passionné. La musique, le cinéma, la lecture, jouer d'un instrument, etc. Être passionné par quelque chose, c'est génial !

Les avantages à être passionné sont nombreux :

- ✓ Devenir meilleur que la plupart des gens dans un domaine ;
- ✓ Rencontrer de nouvelles personnes ;
- ✓ S'épanouir et se lancer des défis ;
- ✓ Être régulier et s'engager par rapport à soi-même ;
- ✓ Etc.

Passes à l'action !

Si tu n'as pas encore de passion, voilà quelques questions qui vont te permettre de t'introspecter afin de découvrir ce que tu aimes (*si tu as déjà une passion, tu peux passer au paragraphe suivant*).

Imprime la page suivante puis note tes réponses aux questions sur les pointillés. Prends le temps de bien réfléchir à chaque question.

Questionnaire : Trouver sa passion en 5 questions

- ✓ Qu'est-ce qui me fait le plus plaisir ?

.....

.....

.....

.....

- ✓ Quelles activités me permettent de booster ma créativité ?

.....

.....

.....

.....

- ✓ Qu'est-ce que je serais prêt à faire gratuitement ?

.....

.....

.....

.....

- ✓ Quel sujet revient le plus au centre de mes conversations ?

.....

.....

.....

.....

- ✓ Qu'est-ce que j'ai toujours regretté de ne pas avoir fait ou que je risque de regretter de ne pas faire ?

.....

.....

.....

.....

.....

Vivre sa passion

Si tu as pris le temps de bien répondre au questionnaire ci-dessus, tu dois maintenant y voir plus clair et avoir mis en évidence un ou plusieurs domaines qui te passionnent.

Il ne te reste plus qu'à suivre les étapes suivantes pour enfin vivre ta passion :

Étape 1 : Déterminer une activité :

Tu as identifié un ou plusieurs domaines te passionnant, il va falloir maintenant déterminer une activité précise dans laquelle tu vas t'investir et progresser. Le domaine que tu as choisi renferme sans doute plusieurs activités qui te plaisent. Attention à ne pas commettre une erreur que beaucoup commettent : vouloir trop en faire ! Ne sélectionne qu'une seule activité et investis-toi ;

Étape 2 : Planifier :

Trouve un créneau dans la semaine où tu vas pouvoir te mettre à ta passion. Un minimum de 2h par semaine est souhaitable. Si tu as plus de temps, c'est génial, tu progresseras plus vite !

Étape 3 : Commencer :

Tous les voyages commencent par un premier pas. Ne fais pas comme ceux qui ont des rêves, mais n'agissent jamais. Commence !

Étape 4 : Progresser :

Au fur et à mesure, mets tout en œuvre pour progresser dans ta passion. Donne-toi les moyens de réussir. Voici quelques pistes : faire des recherches sur Internet (*ne pas oublier YouTube qui est assez génial pour apprendre grâce aux tutoriels !*), échanger avec d'autres passionnés sur des forums, s'inscrire dans un club, aller à

des manifestations en rapport avec sa passion, partager sa passion et apprendre ce que l'on sait aux autres (*en créant un blog par exemple !*), etc.

Étape 5 : Essayer d'en vivre ?

Ce qui est génial avec une passion, c'est que l'on n'a jamais l'impression de travailler parce que l'on adore ce que l'on fait. Tu progresseras plus vite et tu seras plus efficace. À partir d'un moment (*ça ne se fait pas en un jour !*), peut-être auras-tu l'idée d'essayer de vivre de cette passion ? C'est ce qui m'est arrivé il y a quelques mois. Je me suis dit : « Pourquoi ne pas vivre de ma passion pour le développement personnel ? ». J'ai décidé de créer un blog, de partager et d'enseigner tout ce que j'avais appris au cours des 10 dernières années (*eh oui, ça ne date pas d'hier !*). Si un jour, toi aussi, tu veux essayer de vivre de ta passion, tu constateras par toi-même à quel point c'est motivant. Je souhaite que ça t'arrive !

Le savais-tu ?

Il y a une citation de Confucius que j'aime beaucoup, j'aimerais la partager avec toi :

« Choisissez un travail que vous aimez et vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie. » – Confucius

Si un jour tu transformes ta passion en activité professionnelle, jamais tu n'auras à travailler !

ASTUCE N° 9 : DÉTENDS-TOI

Dans une société où tout va vite, où les mots efficacité et productivité sont devenus monnaie courante, beaucoup de personnes oublient de se détendre.

Se détendre, qu'est-ce que c'est ?

C'est faire quelque chose que tu apprécies tout simplement. Lire un bouquin, surfer sur Internet, regarder la télévision, écouter de la musique, effectuer une activité manuelle (couture, bricolage...), écrire, faire un puzzle, etc. La liste est longue et ne dépend que de toi et de ce que tu aimes faire.

Cependant, fais attention, un moment de détente doit être un moment où tu n'as pas besoin de réfléchir intensément. Si tu vas sur Internet, ne commence pas à essayer de comprendre un théorème mathématique. Si tu fais du bricolage, ne t'aventure pas à assembler un meuble alors que tu sais à l'avance que tu vas rencontrer des problèmes.

Un moment de détente est un moment privilégié qui t'est réservé et dans lequel tu vas être tranquille, en harmonie avec toi-même.

Passes à l'action !

Tous les jours, réserve-toi trente minutes pour une activité de détente. Réfléchis à ce que tu aimes faire. Si tu aimes la lecture, achète des livres à la bibliothèque du coin, si tu aimes les puzzles, fais-en un, etc. N'hésite pas à diversifier tes activités, ne fais pas la même chose tous les jours. Commence un livre le lundi, continue ton puzzle le mardi, écoute le dernier album de ton artiste favori le mercredi puis continue le livre que tu as commencé le jeudi, etc.

Ainsi tu te détendras tous les jours et tu ne t'ennuieras pas, car varier les activités diminue le risque de monotonie.

Le savais-tu ?

T'accorder une pause détente tous les jours t'aidera à limiter le stress induit par ta vie quotidienne et te rendra plus efficace aussi bien dans tes projets professionnels que personnels.

ASTUCE N° 10 : VA À LA RENCONTRE DES PERSONNES QUI T'ENTOURENT

Vas-tu à la boulangerie tous les matins ? Vas-tu acheter des cigarettes au tabac du coin ? Vas-tu à la boucherie ? À la bibliothèque ? Au supermarché ?

Oui je sais, je ne prends pas beaucoup de risques lorsque je te pose ces questions. En fait, je connais déjà les réponses. Un simple exercice de rhétorique en quelque sorte.

Laisse moi cependant te poser la question suivante :

« Connais-tu le prénom de toutes les personnes que tu côtoies très régulièrement ? »

J'ai bien peur de connaître la réponse... Te rends-tu compte de la tristesse sociale dans laquelle nous évoluons aujourd'hui ?

Prenons l'exemple de la boulangerie. Tous les soirs, en sortant du travail, tu te rends à la boulangerie et tu demandes à la même personne une baguette de pain. Cette personne que tu vois depuis des années, régulièrement, et dont tu ne connais même pas le prénom.

Et si ce n'est pas à la boulangerie que tu as tes habitudes, cela peut s'appliquer aux autres lieux que j'ai évoqués juste avant.

Passes à l'action !

Voilà ce que tu vas faire : demain soir, en sortant du travail, tu vas te rendre à la boulangerie pour acheter ta baguette de pain. Comme d'habitude en fait. Une fois que tu auras commandé une baguette, tu poseras la question suivante :

« Excusez-moi, mais ça fait X années que j'habite le quartier, et je ne vous ai jamais demandé comment vous vous appelez ». En posant ta question, tu seras souriant. En passant, sache que le sourire est ton plus grand allié en ce qui concerne les relations sociales. Un sourire sincère te sera toujours bénéfique !

Revenons à nos moutons. Sans aucun doute, la boulangère quelque peu étonnée te donnera son prénom. À toi de voir ensuite si tu veux continuer la discussion pour en savoir plus sur cette personne que tu vois tous les jours ou si tu souhaites tout simplement repartir avec ta baguette.

Ce qui est primordial dans cet exercice est que tu aies obtenu le nom d'une des personnes que tu côtoies souvent...

Le lendemain, lorsque tu retourneras à la boulangerie, tu pourras commencer par la phrase suivante (c'est un exemple, pas la peine de l'apprendre par cœur) :

« Bonjour XXXX, une baguette s'il vous plaît »

Ne trouves-tu pas que c'est plus naturel et convivial ? Si tu mets en place cette habitude de vie avec les gens que tu côtoies quotidiennement, tu constateras qu'au fil des jours et de façon tout à fait naturelle tu commenceras à réellement connaître ces personnes et à apprendre d'elles.

C'est là tout l'intérêt d'aller vers les gens sans attendre qu'ils viennent d'eux-mêmes vers toi. Ils ne viennent pas vers toi parce qu'ils ne le veulent pas, mais parce que la société nous impose des règles sociales qui, malheureusement, limitent beaucoup les interactions que nous pourrions avoir avec les personnes qui nous entourent.

Remarque : une fois que tu as demandé le prénom d'une personne, si tu souhaites continuer la discussion tu peux toujours parler de cet e-book. Cela te permettra d'expliquer comment tu as pris conscience de cette ironie.

Je te remercie sincèrement si jamais tu fais cela !

Le savais-tu ?

L'un des buts de la vie est d'être heureux et de partager ce bonheur avec les personnes qui nous entourent. Sans partage, tu te sentiras bien seul et la vie te semblerait bien morose. Mettre en place cette habitude de vie te fera rencontrer des personnes tous les jours, dans tous les endroits où que tu ailles. Au bout de quelques semaines, tu connaîtras beaucoup de monde ! **Tu n'imagines pas encore tout ce que ces personnes te feront découvrir au fil des jours.**

Une astuce très simple à appliquer et qui engendrera, à long terme, des bénéfices inestimables !

ASTUCE N° 11 : VIENS EN AIDE AUX AUTRES

Je suis sûr que tu te demandes comment le fait de venir en aide à d'autres personnes pourrait participer à ton propre épanouissement personnel. Tu vas te rendre compte que ce conseil est primordial et qu'il va te permettre de développer un sentiment essentiel : **l'altruisme**.

L'altruisme, c'est donner sans rien attendre en retour ! Et, crois-moi, c'est plus simple à dire qu'à faire. En fait, c'est notre société qui fonctionne comme cela. Lorsque quelqu'un nous rend un service, on se sent redevable par rapport à lui, c'est un comportement naturel. Une personne fait quelque chose pour nous et il semble tout à fait normal de vouloir l'aider en retour. Jusque-là pas de soucis.

L'une des conséquences de ce comportement naturel est que lorsque l'on rend service à quelqu'un, on pense tout de suite que cette personne nous est à son tour redevable !

« Je t'ai aidé à déménager le week-end dernier, tu vas pouvoir m'aider à assembler ma nouvelle bibliothèque dimanche prochain ! ». Et si la personne ne peut pas, que la raison soit bonne ou mauvaise, il y a de fortes chances d'éprouver un sentiment d'incompréhension voire même de frustration.

Dans la pratique, être aidé en retour n'est absolument pas quelque chose de mauvais. Bien au contraire, c'est un comportement social tout à fait normal. Ce qu'il faut combattre par-dessus tout, c'est faire quelque chose en pensant qu'on pourra à son tour demander un service.

Cette astuce est bien plus complexe à mettre en place que les précédentes, mais je vais te donner une méthode pour y arriver.

Passé à l'action !

Viens en aide aux personnes dès que l'occasion se présente. Voici une liste dans laquelle tu peux piocher quelques idées :

- ✓ Rendre service : dépanner quelqu'un d'un ou deux euros, aider à porter une valise encombrante, renseigner un passant qui semble perdu mais en y allant de toi-même, etc. ;
- ✓ Donner : mettre en place un don régulier à la croix rouge, à médecins sans frontières, à la recherche contre le cancer (et/ou autres), donner des meubles et des appareils dont tu ne te sers plus à l'association Emmaüs, déposer les vêtements que tu ne portes plus dans les containers prévus à cet effet, etc. ;
- ✓ T'investir : devenir bénévole dans une association ou pour un événement, organiser des événements, participer à une mission humanitaire, etc.

La liste précédente est loin d'être exhaustive et, comme tu peux le constater, rendre service ou donner sont souvent bien plus faciles à mettre en place que s'investir. Pour information, sache que les dons réguliers pour la Croix Rouge (par exemple) **commencent à 10€ par mois**. Je ne suis pas certain que tout le monde en ait conscience. Si tout le monde s'y mettait, de grandes avancées pourraient être réalisées... Attention cependant à ne pas se mettre en « danger » soi-même si les fins de mois sont déjà difficiles. Ah au fait : je ne travaille pas pour la Croix Rouge ;-)

Le but de cet exercice est de réussir dépasser le sentiment de satisfaction lorsque tu rends service ou lorsque que tu fais un don. À force de donner, l'action deviendra normale et inconsciemment ton comportement général changera. Tu n'aideras plus les gens par intérêt, mais seulement par envie d'aider.

Le savais-tu ?

Lorsque nous agissons de cette manière, nous sous-communicons que nous n'attendons rien en retour. La personne que nous aidons ne se sent ni redevable, ni mal à l'aise par rapport à toi. Paradoxalement, c'est grâce à ce comportement que les gens viendront le plus vers toi lorsque tu en auras besoin ! Parce qu'ils sauront que « toi au moins, tu ne l'as pas fait parce que tu te sentais obligé ! » Naturellement et durablement, les relations sociales que tu entretiendras s'amélioreront.

ASTUCE N° 12 : RÉCOMPENSE-TOI

S'il y a bien une chose primordiale que la plupart des personnes oublient de faire, c'est bien de se récompenser elles-mêmes lorsqu'elles ont réussi à faire ce qu'elles voulaient.

Quel est l'un des meilleurs facteurs de motivation ? La réponse est simple : la réussite ! Lorsque tu accomplis un objectif, tu as tout de suite envie de passer au suivant. Après une réussite, tu es plus efficace, tu réfléchis plus vite, tu es moins fatigué, etc. Ceci est dû à l'excitation que te procure l'accomplissement de ton objectif. Tu secrètes de l'adrénaline et cela te permet d'être beaucoup plus performant dans les tâches qui suivent.

Passer à l'action !

Maintenant que tu as pris conscience de l'importance de se récompenser lorsque tu atteins un objectif, je vais t'indiquer comment mettre en place un système simple et l'intégrer dans ta vie quotidienne.

En fait, ce système a déjà fait l'objet d'un article sur [Penser et Agir](#) et je t'invite à le découvrir en cliquant ici : [le sanctuaire de la pensée positive](#).

Grâce à cet article, tu pourras télécharger un « *sanctuaire de la pensée positive* » prêt à l'emploi ! C'est un cadeau que j'ai offert à mes lecteurs et que je t'offre aussi.

Le savais-tu ?

Ne pas se rendre compte de ce que tu réussis jour après jour est l'un des principaux facteurs d'influence négatifs sur la confiance en soi ! Si tu n'as pas conscience de ce que tu as réussi, tu risques de croire que tu n'arrives à rien. C'est absolument faux !

Mettre en pratique cette astuce est essentiel pour ton épanouissement personnel, crois-moi !

ASTUCE N° 13 : ÉVITE LA PROCRASTINATION

Comme tu l'as compris, le sujet central de ce guide est définitivement le passage à l'action ! Sais-tu ce qu'est la procrastination ? C'est le fait de toujours tout remettre au lendemain ! Et c'est le pire ennemi du passage à l'action !

Lorsque tu as de la vaisselle à faire, du linge à repasser, une lessive à mettre en route, etc. En fait, toutes les petites tâches quotidiennes peuvent devenir un vrai calvaire pour une personne atteinte de procrastination.

Si en plus des tâches quotidiennes habituelles, tu as des projets plus ambitieux, le temps que tu perds peut être très problématique et, dans les pires cas, t'empêcher d'atteindre tes objectifs. Si tu n'arrives pas à vivre dans un environnement serein, il te sera impossible de donner le meilleur de toi-même pour accomplir tes objectifs.

Passes à l'action !

Je vais te donner deux astuces. La première, pour les petites tâches quotidiennes ou ponctuelles et, la seconde, pour les objectifs plus ambitieux.

Pour les petites tâches, applique la règle suivante : Si une tâche exige moins de cinq minutes pour être accomplie alors fais-la tout de suite ! Cette astuce te fera gagner un temps considérable. Il faut juste que cette règle soit intériorisée et devienne automatique.

Pour tes objectifs plus importants, je ne peux que te conseiller de mettre en place **une méthode d'organisation efficace**. Le texte précédent lie un article que j'ai écrit il y a quelque temps. Il détaille la méthode que j'utilise quotidiennement pour gérer mes projets. Ce guide que tu es en train de lire fait d'ailleurs partie de ces projets !

Le savais-tu ?

Le simple fait de ne pas avoir de méthode d'organisation peut t'empêcher de réussir tes projets. C'est même l'un des principaux facteurs d'échec ! Pour mettre toutes les chances de ton côté, adopte un système d'organisation efficace qui te fera gagner un temps précieux !

Envie de *passer à l'action* sur les projets qui vous tiennent *vraiment* à coeur ?

Efficacite[✓]

« Du rêve à la réalité en 6 semaines »

PROUVÉE

Un véritable système d'organisation

Comment déterminer la première action à effectuer ?

Formation vidéo dispensée par Mathieu Vénisse du site Penser-et-Agir.fr

Formation GRATUITE !

Cliquez ici !

ET MAINTENANT ?

Tu es arrivé au bout de cet e-book et j'espère que tu as pris autant de plaisir à le lire que j'en ai eu à l'écrire. Bien que tu aies presque fini ta lecture, ce n'est que le début. J'espère que tu ne vas pas le refermer pour ne plus jamais le rouvrir. Ce qu'il faut maintenant c'est véritablement passer à l'action.

Pour cela, n'oublie pas qu'**au début de ce guide** je t'ai présenté une méthode en 4 étapes pour t'aider à intérioriser les astuces durablement.

CONCLUSION

Bravo ! Tu es arrivé à la fin de ce livre, et je peux t'assurer que seuls quelques-uns de ceux qui l'ont téléchargé en ont fait autant que toi. C'est déjà une première victoire et cela prouve que tu as réellement choisi de prendre ta vie en main ! Voilà une première « pensée » à ajouter dans ton « sanctuaire de la pensée positive » par exemple... (cf. [astuce n° 12 : récompense-toi](#))

Si tu appliques les conseils de cet e-book, tu te distingueras de 90% des personnes qui lisent mais ne passent jamais à l'action ! Même si ces astuces paraissent simples sur le papier, les appliquer réellement te permettra de donner le meilleur de toi-même. Tu auras énormément d'avantages sur les autres personnes !

Si cet e-book t'a plu, n'oublie pas que tu peux le partager gratuitement et légalement avec qui tu veux. Je t'offre même le moyen de le personnaliser (cf. [section « cet e-book est personnalisable gratuitement »](#)). Cette opération est très simple et ne te prendras que deux minutes. Pour cela, il te suffit de te rendre sur cette page : [page de personnalisation](#).

Ce n'est pas fini ! Je t'ai préparé deux bonus exclusifs dans les pages qui suivent :

- **Bonus 1** – Ma petite boîte à formules magiques : des citations inspirantes à lire et à relire le plus souvent possible. Ce bonus est pensé dans un format pré-découpé et prêt à être emmené partout avec toi ;
- **Bonus 2** – 15 livres extraordinaires : une sélection de 15 livres passionnants qui peuvent réellement changer ta vie en t'apportant de nouvelles visions.

Encore plus de contenus exclusifs ? [Deviens fan de Penser et Agir sur Facebook](#) :



« L'intervalle entre l'ignorance et la connaissance est beaucoup plus mince
qu'entre la connaissance et l'action »

Christophe Guillebeau

BONUS 1 – MA PETITE BOÎTE À FORMULES MAGIQUES

As-tu remarqué le temple de la pensée positive de **Penser et Agir** ? Si tu ne connais pas, je t'invite à y faire un tour.

J'ai extrait de ce temple 10 citations spécialement sélectionnées pour t'aider à être motivé et à passer à l'action.

Pour que ce soit plus pratique pour toi, j'ai réuni toutes ces citations sur la page suivante dans un format « prêt à découper » pour que tu puisses les avoir tout le temps sur toi.

Si tu veux découvrir d'autres citations, n'hésite pas à venir faire un tour sur **Penser et Agir** pour voir s'il y en a des nouvelles (elles sont diffusées en continu aléatoirement).



Ma petite boîte à formules magiques

« *Jamais jamais jamais. N'abandonnez jamais* » - **Winston Churchill**

« *Les gagnants trouvent des moyens, les perdants des excuses...* » - **F.D. Roosevelt**

« *Un problème sans solution est un problème mal posé* » - **Albert Einstein**

« *Il y a bien des manières de ne pas réussir, mais la plus sûre est de ne jamais prendre de risques* » - **Benjamin Franklin**

« *Le génie est fait de un pour cent d'inspiration et de quatre-vingt-dix-neuf pour cent de transpiration* » - **Thomas Edison**

« *Les chefs-d'œuvre ne sont jamais que des tentatives heureuses* » - **George Sand**

« *Il n'est jamais trop tard pour devenir ce que l'on aurait pu être* » - **George Eliot**

« *Dans la vie, rien n'est à craindre, tout est à comprendre* » - **Marie Curie**

« *Quoi que tu rêves d'entreprendre, commence-le. L'audace a du génie, du pouvoir, de la magie* » - **Johann Wolfgang von Goethe**

« *Vis comme si tu devais mourir demain. Apprends comme si tu devais vivre toujours* » - **Gandhi**

Offert par : Penser-et-Agir.fr

BONUS 2 – 15 LIVRES EXTRAORDINAIRES

Si tu souhaites approfondir certains aspects du développement personnel, j'aimerais te conseiller les livres qui m'ont permis d'avoir un autre regard sur la vie et de comprendre beaucoup de concepts dont je ne soupçonnais même pas l'existence.

Je tiens aussi à t'informer que si tu passes par l'un des liens de la page suivante pour acheter un livre sur Amazon, je toucherai une petite commission (environ 5%). C'est ce qu'on appelle l'affiliation.

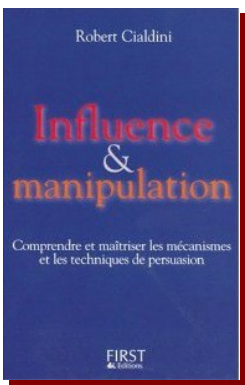
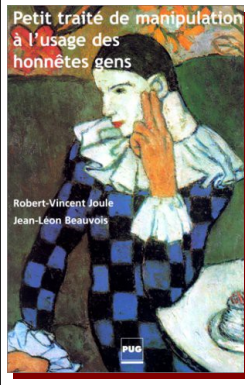
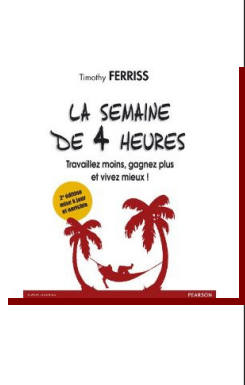

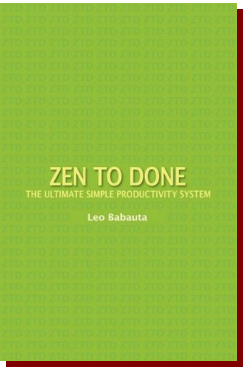
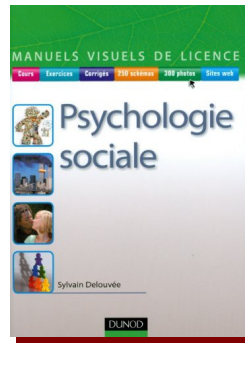
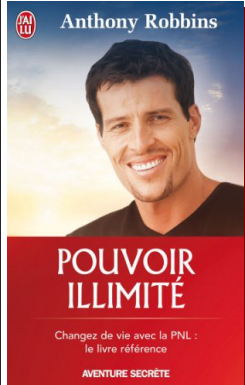
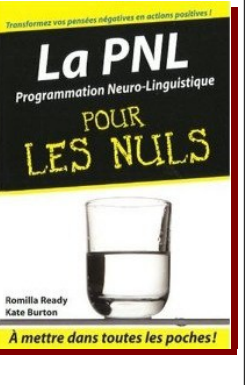

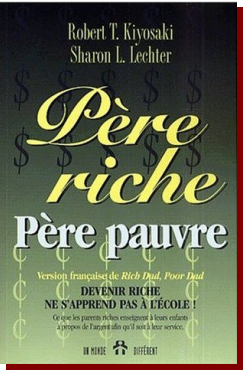
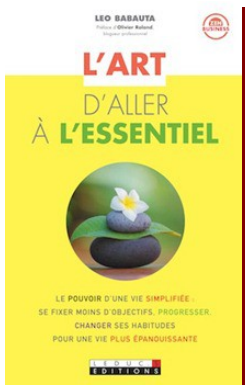


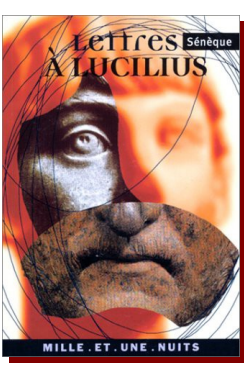
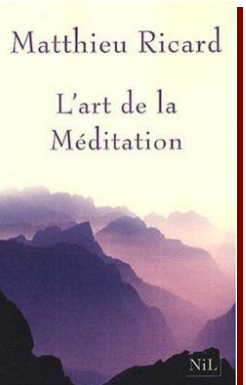
En passant par un des liens de la page suivante, le prix que tu payeras **ne sera pas augmenté**. Les 5 % que je toucherai seront déduits de ce que touche Amazon. Donc pour toi c'est exactement pareil.

Vu que j'aime la transparence et l'honnêteté, je tenais à te le dire !

Je te remercie sincèrement si tu passes par un des liens de la page suivante pour acheter un livre :-) !

Mathieu.

Voici des livres extraordinaires qui peuvent changer ta vie :

 <p>Robert Cialdini Influence & manipulation Comprendre et maîtriser les mécanismes et les techniques de persuasion FIRST Éditions</p>	 <p>Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens Robert-Vincent Joule Jean-Léon Beauvois PUF</p>	 <p>Timothy FERRISS LA SEMAINE DE 4 HEURES Travaillez moins, gagnez plus et vivez mieux ! 2^e édition actualisée et enrichie PFAUCON</p>	 <p>BEST-SELLER INTERNATIONAL DAVID ALLEN S'ORGANISER POUR RÉUSSIR GETTING THINGS DONE La méthode GTD ou l'art de l'efficacité sans le stress PRÉFACE DE PHILIPPE BLOCH ÉDITIONS L'ESPÉRANTIN</p>	 <p>ZEN TO DONE THE ULTIMATE SIMPLE PRODUCTIVITY SYSTEM Leo Babauta</p>	En savoir plus →	En savoir plus →	En savoir plus →	En savoir plus →	En savoir plus →
 <p>MANUELS VISUELS DE LICENCE Série "Karloun" "Gérard" "Pierrelou" "Pierrelou" "Série web" Psychologie sociale Sylvain Delouvée DUNOD</p>	 <p>Anthony Robbins POUVOIR ILLIMITÉ Changez de vie avec la PNL : le livre référence AVENTURE SECRÈTE</p>	 <p>Transformez vos pensées négatives en actions positives ! La PNL Programmation Neuro-Linguistique POUR LES NULS Romilla Ready Kate Burton À mettre dans toutes les poches!</p>	 <p>Éditions Éblouir NAPOLEON HILL Réfléchissez et devenez Riche Le best-seller qui a mené des millions de personnes vers le succès et l'abondance</p>	 <p>Robert T. Kiyosaki Sharon L. Lechter Père riche Père pauvre Version française de Rich Dad, Poor Dad DEVENIR RICHE NE S'APPREND PAS À L'ÉCOLE ! Ce que les parents riches enseignent à leurs enfants à propos de l'argent afin qu'il soit à leur service. EN MARQUE DIFFÉRENT</p>	En savoir plus →	En savoir plus →	En savoir plus →	En savoir plus →	En savoir plus →
 <p>LEO BABAUTA Préface de Olivier Roland L'ART D'ALLER À L'ESSENTIEL LE POUVOIR D'UNE VIE SIMPLIFIÉE SE FIXER MOINS D'OBJECTIFS. PROGRESSER. CHANGER SES HABITUDES POUR UNE VIE PLUS ÉPANOISSANTE ÉDITIONS L'ESPÉRANTIN</p>	 <p>BRUNO LALLEMENT Comment utiliser pleinement votre POTENTIEL CE QUE VOUS IGNOREZ DE VOUS... ET DE VOS POSSIBILITÉS ! LE COURRIER DU LIVRE</p>	 <p>LE BEST SELLER DE VOTRE ARGENT TOUT LE MONDE MERITE D'ÊTRE RICHE ... malgré la crise ! "Tout ce que vous n'avez jamais appris à l'école à propos de votre argent." Olivier Seban MAXIMA ÉDITIONS</p>	 <p>Lettres à LUCILIUS Sénèque MILLE . ET . UNE . NUITS</p>	 <p>Matthieu Ricard L'art de la Méditation NiL</p>	En savoir plus →	En savoir plus →	En savoir plus →	En savoir plus →	En savoir plus →

Veux-tu découvrir d'autres livres ? Va faire un tour dans la boutique de Penser et Agir !

Je veux personnaliser cette page et gagner de l'argent !

TABLE DES MATIÈRES

Collection « le développement personnel par l'action ».....	1
À lire - Très important !.....	2
Dans la même collection.....	4
Sommaire.....	5
Avant-propos.....	6
Comment mettre en pratique ce guide ?.....	14
Astuce no 1 : Fais travailler tes zygomatiques.....	16
Astuce no 2 : Écoute des musiques qui te donnent la pêche !.....	18
Astuce no 3 : Mange un petit déjeuner équilibré.....	19
Astuce no 4 : Prends soin de toi.....	21
Astuce no 5 : Reste positif.....	22
Astuce no 6 : Dors bien.....	25
Astuce no 7 : Fais-toi plaisir.....	26
Astuce no 8 : Sois passionné !.....	28
Astuce no 9 : Détends-toi.....	32
Astuce no 10 : Va à la rencontre des personnes qui t’entourent.....	34
Astuce no 11 : Viens en aide aux autres.....	37
Astuce no 12 : Récompense-toi.....	40
Astuce no 13 : Évite la procrastination.....	41
Et maintenant ?.....	43
Conclusion.....	44
Bonus 1 – Ma petite boîte à formules magiques.....	46
Bonus 2 – 15 livres extraordinaires.....	48
Table des matières.....	50