

# Développement Personnel :

## 35 conseils d'experts pour décoller maintenant !



Conseils recueillis et édités par Nicolas Pène

## Introduction

**S'ils ne devaient vous donner qu'un seul et unique conseil, quel serait-il ?**

C'est en partant de cette simple question que j'ai eu l'idée de créer ce livre numérique.

Le développement personnel est un univers vaste et très varié. Au-delà des nombreuses disciplines qui le composent, vous aurez également à faire le tri entre de nombreuses méthodes et conseils.

Pas facile de s'y retrouver dans tout ça...

Voilà pourquoi, j'ai pris l'initiative de demander à plusieurs experts issus de domaines variés, quel serait selon eux LE CONSEIL à suivre pour faire décoller votre développement personnel.

La réponse à cette question c'est ce livre au travers duquel vous allez trouver 35 belles pépites qui vous aideront concrètement à booster votre développement et atteindre de grands résultats.

Attachez donc vos ceintures et en voiture !

***Nicolas Pène - Auteur, formateur et coach en développement personnel***

## Sommaire

Chapitre 1 - Développez le bon état d'esprit	4
Chapitre 2 - Réalisez vos grands objectifs	15
Chapitre 3 - Développez votre créativité	25
Chapitre 4 - Communiquez pleinement	29
Chapitre 5 - Motivez-vous	33
Chapitre 6 - Mettez sur votre Bien-être	40

***Chapitre 1 - Développez le bon état  
d'esprit***

***Cultivez vos pensées pour concrétiser vos rêves :***

*Tout commence par une pensée...*

*Quelles que soient les actions que vous désirez entreprendre, chaque initiative prendra forme au travers d'une pensée. Voilà pourquoi il est important de cultiver vos rêves et envies profondes.*

*Petit à petit, donnez à vos rêves une véritable existence dans votre esprit, modélisez les le plus clairement possible, concrétisez-les mentalement et... visualisez-vous en train d'accomplir ces rêves.*

*Certes, ce travail ne remplacera jamais le passage à l'action... Par contre (et c'est un point important), il le précède !*

*Plus vous vous conditionnerez mentalement à atteindre de grands objectifs et meilleures seront vos chances de réussir ! Vous pouvez radicalement changer la donne en procédant de la sorte...*

*Plantez les graines de vos futures actions, entretenez-les et plus tard vous en récolterez les fruits.*

*Par Nicolas Pène*

**Auteur, coach et formateur reconnu dans l'univers du développement personnel, c'est avec une approche scientifique et des méthodes simples à appliquer que Nicolas vous aide à atteindre des résultats exceptionnels.**

**Vous souhaitez développer votre potentiel caché ?**

**Découvrez ces meilleurs conseils au travers de ses articles sur [NicolasPene.fr](http://NicolasPene.fr) ou mieux encore, en participant à [ses formations](#) !**

**Choisissez vos pensées :**

*Voici une vérité qu'on a souvent tendance à minorer :*

*Il faut faire de sacrés efforts pour se pourrir la vie !*

*Penser à faire autant de mal qu'on en reçoit est une activité éreintante. Alors efforts pour efforts, je ne sais pas pour vous, mais personnellement je préfère me rendre la vie plus douce.*

*Mon secret : choisir mes pensées !*

*Prenez un calepin (ou un bloc note sur votre smartphone) et pendant une semaine notez les pensées négatives qui vous viennent. Au 7e jour, définissez une pensée positive pour chaque pensée négative. Chaque fois que vous vous surprenez en "mode négatif", switchez consciemment vers une pensée positive. Le temps fera que ça deviendra de plus en plus difficile de vous pourrir la vie par des pensées improductives.*

*Par Mohamed Mouras*

**Mohamed MOURAS est un cultivateur de leaders. Vous pouvez découvrir ces [11 livres sur Amazon](#).**

**Commencez par changer :**

*Tout ce que vous avez réussi jusqu'à aujourd'hui vous le devez à vous, et plus précisément à votre cerveau et sa capacité de réflexion.*

*Ce qui est important pour garder votre cerveau performant c'est faire ou apprendre régulièrement de nouvelles choses par ex. une nouvelle langue, danser, conduire, voyager dans les différents pays, parler en public, vendre, faire des illusions avec des cartes, écrire ou lire rapidement.*

*Développez de nouvelles compétences en vous amusant, car c'est l'une des meilleures manières d'apprendre. Lancez-vous des défis et partagez-les avec votre entourage. Si vous voulez changer le monde, commencez par vous même. On ne peut pas changer les autres, on peut seulement les inspirer à changer.*

*Par Nicolas Lisiak*

**Nicolas Lisiak – entrepreneur, coach de mémoire et de lecture rapide. C'est un passionné de l'éducation en continu. Il a étudié sur 4 universités en France et en Pologne et enseigné dans deux autres. Il parle 4 langues. Vous pouvez le suivre sur [www.goyourmind.com](http://www.goyourmind.com)**

**3 étapes simples pour acquérir des certitudes et avancer :**

*Lorsque l'on souhaite atteindre un objectif, ne serait-ce que pour se lancer, il est impératif de faire sauter ses propres barrières durablement, voici l'astuce en 3 temps que j'utilise personnellement.*

*1 - Identifier vos croyances limitantes :*

*Quelle croyance sur moi-même, peur ou inquiétude m'empêche de réaliser cet objectif ? (Je ne suis pas assez intelligent, je n'ai pas le temps ...) Ces croyances sont fausses dans 95% des cas.*

*2 – Casser ces mauvaises croyances :*

*Sélectionner entre 3 et 5 de vos croyances limitantes. Trouvez leurs opposées (Ex : « Je suis fainéant » devient « je suis travailleur »), notez ces dernières sur un support que vous pourrez regarder très souvent (ex : miroir de la salle de bain), et lisez ces mots, au moins 2 fois par jour pendant au moins 21 jours. Résultats garantis !*

*3 – Soignez votre dialogue intérieur :*

*Avoir une bonne communication interne est capital à votre réussite. A chaque fois que vous vous surprenez à être dur avec vous-même, posez-vous la question :  
Si mon (ma) meilleur(e) ami(e) me parlait comme ça, est-ce que je le/la garderais ?*

*Par Yannick Alain*

**Après 10 ans d'expérience dans la fonction commerciale, dont 4 en tant que directeur commercial dans le domaine du Hi-Tech, Yannick met aujourd'hui toute son énergie au service de la réussite des tempéraments fonceurs bien décidés à prendre en main leur avenir. Son "kif" ultime serait d'impacter significativement et positivement la vie de millions de personnes.**

**Son blog : [Commercial Équitable](#)**



**Faire face à l'adversité :**

*Il existe de milliers et des milliers de livres sur le développement personnel. Des dizaines d'exceptionnels. Aucun n'a de réponses exactes.*

*J'ai lu beaucoup de ces livres. Mais là où j'ai le plus appris, c'est quand j'ai fait le choix de changer complètement de vie il y a 2-3ans, et de me jeter dans l'incertitude.*

*Il y a un véritable gouffre qui existe entre l'accumulation de savoir, et faire les choses dans la réalité. C'est en faisant les choses que vous obtenez le plus de croissance personnelle.*

*Le développement personnel n'est pas une fin en soi. Si vous voulez booster votre croissance, associez le développement personnel à un projet de vie ambitieux — et jetez-vous dans l'incertitude. Faites les choses. Vous allez vous planter. Vous allez vous ajuster, obtenir des succès. Et vous constaterez qu'en appliquant le savoir accumulé, il ne s'agissait en fait que d'une petite facette de la vérité.*

*Pour finir, je crois qu'on ne se développe personnellement qu'en faisant face à l'adversité, la contrainte, et en enseignant aux autres notre expérience.*

*Par Julien Lucas*

**Julien Lucas est le fondateur de [www.libres-et-heureux.com](http://www.libres-et-heureux.com), un site mixant entrepreneuriat et réalisation personnelle. Il est aussi le créateur du programme multimédia [Comment Créer Un Blog Qui À Un Impact](#).**

***Vivez pour vous :***

*Si vous ne vous mettez pas MAINTENANT à vivre votre vie à vous, vous allez le regretter un jour.*

*Parce qu'un beau matin, vous vous rendrez compte que vous avez épousé telle personne pour faire plaisir à votre mère, que vous avez tel job pour ne pas décevoir votre père, que vous vivez à tel endroit parce qu'on vous a dit d'écouter tel conseiller en immobilier.*

*Vivez votre vie pour vous. Pas pour les autres !*

*Par Jérémie du blog [Demain je change](#)*

**Il y a deux ans, Jérémie a décidé de changer de vie : il a quitté un job qui ne l'épanouissait plus et a commencé à voyager, à vivre la vie de ses rêves. Sur son blog [Demain Je Change](#), il partage ses idées pour vous aider à vivre une vie heureuse et épanouie.**

***Musclez votre zone de confort :***

*Pour vous améliorer, évoluer et devenir une personne meilleure, vous devez sortir de votre zone de confort, sortir des sentiers battus, faire des choses qui vous font peur et oser aller de l'avant.*

*Votre zone de confort est comme un muscle. Plus vous l'entraînez et plus vous pourrez réaliser ce à quoi vous aspirez. Étirez-la un maximum dans toutes les sphères de votre vie et plus rien ne pourra vous arrêter.*

*Par Sylvain Wealth*

***Sylvain Wealth est un entrepreneur Web Canadien. Il est le fondateur de deux blogs à succès [MillionnaireZine.com](http://MillionnaireZine.com) et [ArgentWebMarketing.com](http://ArgentWebMarketing.com).***

***Devenez l'acteur de votre vie :***

*Vu la conjoncture actuelle, en ce moment beaucoup veulent changer de vie, mais malheureusement peu passent le cap !*

*La 1<sup>ère</sup> des choses sur laquelle vous devez réfléchir c'est quelle est la vie que vous souhaitez. Cela peut paraître bête, mais peu prennent le temps de savoir ce qu'ils veulent vraiment ! Pourtant c'est comme naviguer sans gouvernail, on ne sait pas où on va atterrir et surtout on ne maîtrise pas le chemin, on est passif...*

*Devenez acteur de votre vie, choisissez quelle est votre destination et ensuite mettez un plan en marche pour atteindre ce but. Vous verrez, en cours de route il y aura une foule d'imprévus, mais vous aurez le contrôle de ce qui se passe et c'est bien le plus important. N'oubliez pas de mettre des étapes intermédiaires, personne ne commence par gravir l'Everest. Il y a d'abord la colline d'à côté, la petite montagne, le Mont Blanc... Pour atteindre votre « grand » objectif c'est la même chose...*

*Dernière chose, OSEZ ! Sur votre lit de mort vous regretterez les choses que vous n'avez pas faites, pas celles que vous avez tentées de faire...*

*Par Guillaume Ponton*

**Guillaume Ponton, 33 ans, serial entrepreneur ayant passé 6 ans dans les métiers de l'assurance et de la finance, je diffuse mes conseils sur ces domaines et l'entrepreneuriat sur mon blog : [www.komment-devenir-riche.com](http://www.komment-devenir-riche.com)**

***Le Passage à l'action :***

*Vous pouvez lire tous les livres qui existent, suivre les meilleures formations, trouver les plus grands mentors, mais ils ne vous serviront à rien sans l'action. Vous seuls restez acteur de votre réussite.*

*C'est votre passage à l'action et la mise en pratique de ce que vous apprenez qui feront la différence.*

*Demandez-vous toujours quelle action vous devez mettre en place tout de suite pour utiliser ce que vous apprenez.*

*Par Johann Yang-Ting*

**Johann Yang-Ting, consultant en développement d'affaires et coach en apprentissage rapide. Aide les professionnels à développer leur savoir-être et leur savoir-faire pour mener à bien leurs projets personnels et professionnels. Retrouvez Johann sur son blog : [B2zen](#)**

**Les 3 facteurs influents :**

*Savez-vous que 80 % de la réussite d'une personne est lié à sa psychologie et que seulement les 20 % restant sont liés aux stratégies mises en places ?*

*Si vous voulez changer de vie et atteindre un grand succès, ne cherchez plus les stratégies pour y parvenir, mais concentrez-vous sur votre psychologie.*

*Pour modifier votre psychologie, il va falloir travailler sur vos pensées, car vos pensées sont à l'origine de vos émotions qui sont à l'origine de vos actions et vos actions sont à l'origine de vos résultats. Voici les 3 grands facteurs qui influencent vos pensées : vos croyances, votre identité et votre vision !*

*Travaillez sur ses 3 facteurs et rien ni personne ne pourra vous empêcher de vivre la vie que vous souhaitez mener !*

*Par Anthony Nevo*

**Anthony Nevo, passionné de marketing et de développement personnel, auteur du blog [Crazy-marketing](#) et fondateur de différentes plates-formes sur internet comme le site de petites annonces [Besoinundunservice](#).**

*Développement personnel : 35 conseils d'experts pour décoller maintenant !*

## ***Chapitre 2 - Réalisez vos grands objectifs***

Édité par [Nicolas Pène](#)

***Nous ne sommes pas des machines :***

*Si je devais donner un seul conseil en développement personnel, cela serait de ne pas culpabiliser lorsque l'on a un moment faiblesse. Que vous essayez de créer votre entreprise, vous mettre au sport, arrêter de fumer ou quoi que ce soit d'autre, on ne peut jamais être à 100% en permanence. Et c'est tout à fait normal. Nous ne sommes pas des machines, mais des êtres humains.*

*Lorsque vous travaillez dur pour changer une habitude, accordez-vous une journée "de repos". Cette journée sera une sorte de tampon qui vous permettra de vous relâcher. Les weekends illustrent parfaitement cela pour le travail. Faites tout ce que vous voulez au cours de cette journée, sans culpabiliser. Repartez sur les chapeaux de roue ensuite !*

*Par Alexandre Bortolotti*

**Alexandre Bortolotti** est un entrepreneur dont la mission d'aider les gens à créer leur propre site internet avec WordPress. En plus de [son blog](#), il travaille sur un projet de startup dont le lancement est prévu pour le début du mois de décembre 2013.



***La vie est simple quand on arrête de lui faire barrage :***

*Ce que j'ai appris en 3 années de blogging, c'est avant tout de laisser la vie faire les choses et me guider. On a l'impression qu'on doit tout contrôler avec des objectifs, des plannings bien rodés et on s'échine inutilement.*

*Les réponses arrivent toujours en route même si ce n'est pas sous la forme de ce qu'on attendait, la vie est simple quand on arrête de lui faire barrage à travers nos croyances, nos peurs et nos idées. Et quand on ne s'y attend plus, la réponse et l'objectif tant convoité arrivent sans effort ! Pas facile à vivre et pourtant vous y serez amené tôt ou tard donc autant commencer dès maintenant !*

*Par Jonathan Rigottier*

**Je m'appelle Jonathan Rigottier, j'ai 29 ans, je suis un passionné de la vie et de ses mécanismes pour voir ce qui fonctionne et ce qui nous rend heureux. Retrouvez-moi sur mon blog de méditation et de développement personnel : [Méditer pour être Heureux](#)**

***Mettez en pratique :***

*Mon conseil est simple : parmi tous les conseils que vous avez lu ou que vous lirez dans ce livre, choisissez-en \*un\* et mettez-le en pratique.*

*Si vous ne faites pas cela, vous êtes juste en train de vous masturber intellectuellement.*

*C'est agréable, mais il y a plus épanouissant dans la vie :)*

*Par Olivier Roland*

**Olivier Roland : Auteur, préfacier et bourlingueur. J'aide les entrepreneurs parce que sans eux nous serions encore à l'âge des cavernes.**

**Son blog : [www.des-livres-pour-changer-de-vie.fr](http://www.des-livres-pour-changer-de-vie.fr)**

***N'abandonnez jamais :***

*Quel que soit votre projet, prenez exemple sur les personnes qui ont réussi, et surtout sur leurs parcours.*

*Ne pensez pas que la réussite vient du jour au lendemain. Ne pensez pas que vous êtes le seul à éprouver des difficultés.*

*Pour ma part, mon projet prioritaire actuel est d'avoir une expérience professionnelle en Inde. Pour diverses raisons, c'est quasi mission impossible d'après les personnes et ressources consultées. Pourtant, d'autres personnes ont réussi, c'est donc faisable avec de la persévérance.*

*N'abandonnez jamais !*

*Par Fabrice Foucaud*

**Aimant apprendre depuis tout jeune, je considère que l'école n'est jamais finie, que ce soit pour tester de nouvelles activités, ou développer de nouvelles compétences. D'où la création de [ProLire](#).**

**Réalisez vos projets les plus fous aujourd'hui, et non demain :**

*Le meilleur moment pour réaliser les projets dont vous rêvez est aujourd'hui.*

*Pourquoi ? Tout simplement parce que le bon moment, celui où toutes les conditions sont réunies pour que votre stratégie se déroule comme vous l'aviez prévue, n'existe pas.*

*Demain, cet adverbe qu'on pourrait plus communément appeler «procrastination», n'est pas le bon moment pour agir et réaliser ce que vous avez toujours rêver de montrer au monde, mais également à vous-même.*

*Nous ne pouvons remplacer une minute écoulée par une autre alors faites en sorte que cette minute écoulée soit destinée à la réalisation de vos projets les plus ambitieux.*

*Le dilemme est de taille mais en agissant aujourd'hui vous faites un pas de plus vers vos rêves les plus fous alors...*

*... Créez votre plan de vie, soyez déterminé, ambitieux et mettez toute votre énergie dans ce que vous rêvez d'être.*

*Bref arrêtez de repousser vos projets les plus ambitieux à demain, agissez aujourd'hui et ne laissez plus passer votre chance de réaliser ce que vous avez toujours rêvé d'accomplir... !*

*Par Mathieu Moreno*

**Mathieu Moreno est un étudiant de 19 ans au parcours plutôt atypique. Entrepreneur, auteur et blogueur, il a notamment créé son premier blog [Business Fougueux](#) où il partage sa vision du monde sur des thématiques telles que les finances personnelles, l'entrepreneuriat ou encore le développement personnel.**

**Soyez aligné :**

*Sur le web, je suis connu pour mon emblème fétiche : l'éclair. Non, je ne suis pas un marchand de piles, ni de mort-aux-rats, mais j'aime l'impact et la rapidité de l'éclair, c'est vraiment ce que je vous souhaite dans la réalisation de vos projets.*

*Pourtant si vous me rencontriez dans la rue demain et que vous aviez l'idée (étrange?) de me demander conseil, ce n'est pas en vous flanquant un grand coup de pied au cul que j'espère faire décoller votre efficacité. Au contraire, constance et fluidité valent bien mieux que de grandes croisades laborieuses.*

*Pour cela, je ne vous demande qu'une seule chose : accomplir au minimum une action par jour, 100% alignée sur votre objectif le plus cher, non vraiment faites-le, ça vous propulsera au top de vos capacités !*

*Par Alexandre Philippe*

**Alexandre Philippe partage chaque semaine ses éclairs d'efficacité sur son blog [C'éclair !](#) pour vous aider à rester scotché à vos objectifs, par tous les temps et toutes les humeurs. Entre deux articles, il enfile accessoirement sa casquette d'animateur à la tête de la communauté [DeveloppementPersonnel.org](#)**

***L'importance du choix :***

*La réalité existe-t-elle vraiment ?*

*Seule celle "perçue" semble plausible.*

*Et pourtant... je ne la perçois qu'à travers le prisme des histoires mentales que je me raconte.*

*A chaque instant, face un même évènement, je peux donc vivre un chaos imbibé de problèmes ou une douce aventure épanouissante.*

*Et s'il suffisait de choisir ?*

*Par Grégory Grand*

**Cet article vous est proposé par Grégory Grand, Docteur en Droit public et aujourd'hui Conférencier, Coach, formateur PNL certifié et 1er enseignant français des "Principes du Succès" de Jack Canfield. Il est l'auteur de la méthode [Marchez-Activez](#), 15 minutes par jour pour briller et pulvériser tous vos objectifs**

***Les petits pas :***

*Pour vous aider dans la réalisation de vos objectifs, je prône la méthode des « petits pas ».*

*Après avoir bien défini votre objectif, divisez-le en plusieurs étapes. Planifiez ces étapes dans le temps. Et ensuite, chaque jour, faites un pas vers votre objectif final en poursuivant les étapes prédéfinies.*

*Pas après pas, petit à petit, vous arriverez à de grandes choses, je vous le garantis !*

*par Judith Crillen*

**Judith, maman de 2 petits garçons pleins de vie, a décidé de devenir zen et organisée. Elle est l'auteure du blog [Maman s'organise](#) et vous propose des astuces pour mieux gérer votre quotidien, vous simplifier la vie et gagner du temps.**

**Les 15 minutes :**

*Accordez-vous 15 minutes tous les jours pour reprendre la maîtrise de votre quotidien et de votre vie, puis la façonner selon vos envies et désirs.*

*15 minutes, c'est peu. Mais cela vous permet de vous focaliser sur vos tâches prioritaires, de faire le point sur vos projets et d'améliorer votre confiance en vous et votre satisfaction de vie.*

*Sur la durée, cette simple habitude vous permettra de décider ce que vous voulez changer et réaliser, puis de construire et suivre ces changements et ces projets. Il s'agit de l'habitude essentielle que vous devez prendre et garder, car c'est avec elle que vous bâtirez la vie à laquelle vous aspirez.*

*Par Grégory Pujol*

**Grégory PUJOL, 42 ans, apprenti blogueur, entrepreneur débutant. Après avoir suivi les conventions et les voies toutes tracées, j'ai décidé de m'émanciper et de prendre ma vie en main. À mon âge, il serait temps ... Mon blog [deviendra Grand](#) est l'outil de mon propre développement personnel. Il est aussi mon support pour partager et échanger au sujet de mes expériences et de mon expérience: attitude et bien-être, organisation et productivité, entrepreneuriat et finance.**

**Toujours avec un souci de simplicité. Pas de gourou et peu de théorie. Plus sûrement de la pratique et du concret.**



*Développement personnel : 35 conseils d'experts pour décoller maintenant !*

## ***Chapitre 3 - Développez votre créativité***

Édité par [Nicolas Pène](#)

***Il y a toujours de la créativité en vous :***

*Chacune et chacun d'entre nous a du talent. La preuve ?*

*Demandez aux enfants de dessiner une maison, un soleil ou papa/maman, vous croyez qu'ils vont hésiter une seconde ?*

*Alors bien que la société veuille vous faire croire le contraire, il y a toujours de la créativité en vous.*

*Quel que soit votre domaine de prédilection (Arts, business, sports, fonction publique, etc.) il est toujours possible d'apporter sa créativité dans ce que l'on fait. Mon conseil ?*

*N'acceptez jamais une remarque négative d'une personne, car ce sont ces remarques qui, au fil du temps, tuent la créativité de notre enfance. Vous avez du talent, point. Trouvez ceux et celles qui vont aimer votre travail et osez, encore et encore !*

*Par Jean-Philippe Touzeau*

**Jean-Philippe Touzeau est l'auteur du best-seller Amazon [La Femme Sans Peur](#) et la plume du blog [Révolution Personnelle](#)**

***Un exercice de storytelling :***

*Vous êtes en train de faire la queue ou d'attendre une personne vous rejoignant et vous vous ennuyez. Comment tuer le temps en s'amusant tout en boostant ses soft skills (compétences douces) ?*

*Voici un exercice simple : sélectionnez un objet quelconque dans votre environnement. Imaginez l'histoire de cet objet : qui l'a créé ou amené là ? Pourquoi ? Comment ?*

*Creusez l'histoire et essayez d'être le plus déjanté possible. Vous développerez votre créativité tout en ne voyant pas le temps passer car vous vous amusez.*

*Par Jérôme Hoarau*

**Passionné d'entrepreneuriat, Jérôme Hoarau accompagne les entrepreneurs de leur idée à leur projet et les forme sur leurs soft skills sur [creapreZent.fr](http://creapreZent.fr) (rendez-vous soft skills) et [Pourquoi-Entreprendre.fr](http://Pourquoi-Entreprendre.fr) (blog et vidéos entrepreneuriat).**

***Développez votre créativité par la méditation :***

*Essayez cette méthode de stimulation de la créativité grâce à la méditation :*

- Asseyez-vous avec le dos bien droit.*
- Choisissez une phrase que vous vous répétez durant la méditation*
- Baissez vos paupières et observez vos pensées passer sans jugement. Répétez votre phrase encore et encore et écoutez.*
- Après 5 à 30 minutes, sortez progressivement de votre méditation*
- Écrivez ou dessinez vos idées géniales !*

*Par Cédric Villa*

**Cédric Villa est un auteur passionné de méditation et de développement personnel. Il accompagne des méditants en herbe et anime le blog [TechniquesDeMeditation.com](http://TechniquesDeMeditation.com).**

*Développement personnel : 35 conseils d'experts pour décoller maintenant !*

## ***Chapitre 4 - Communiquez pleinement***

Édité par [Nicolas Pène](#)

***La meilleure façon de changer l'autre :***

*La meilleure façon de changer l'autre, ce n'est pas en le séduisant, en le convaincant, en le forçant, en le menaçant ou en le manipulant.*

*C'est en se changeant soi et en changeant sa relation avec l'autre.*

*Par Michaël Petit*

**Je m'appelle Michael, auteur du blog [www.mon-couple-heureux.com](http://www.mon-couple-heureux.com) dans lequel j'aide des dizaine de milliers de couples de tout âge et de toute origine à s'épanouir à deux. Je suis également le créateur de la méthode [Communiquer-Aimer.com](http://Communiquer-Aimer.com) qui a pour but de vous guider dans la résolution de vos problèmes de couple.**

***Un des fondements du leadership :***

*L'Écoute. Un des fondements du leadership. Si une communauté ressent le manque d'écoute du leader, alors elle ira ailleurs.*

*Comment bien écouter ?*

- Regardez le corps de la personne, vous comprendrez le message qu'elle veut faire passer.*
- Posez des questions. Les questions montrent votre intérêt le plus sincère.*
- Laissez la personne finir. Exploitez ensemble son sujet au maximum.*
- Vérifiez les émotions de la personne. Contrôlez l'impact de vos mots.*

*Par Kenny Alami*

**Kenny Alami : La Jeune Fougue du leadership à [The Real Lifestyle](#). Formateur sur le leadership : J'aide les gens à prendre conscience de leur identité. Elle leur permet de vivre pleinement afin d'avoir un impact significatif dans notre monde.**

***Pour réussir votre communication :***

*Pour réussir vos entretiens, vos prises de parole et booster votre communication, voici les étapes essentielles :*

- Apprenez votre plan de speech par cœur ( répondez à : qui ? quoi ? pourquoi ? comment ? où et quand ? )*
- Respirez profondément, relaxez-vous... durant 5 minutes.*
- Fermez les yeux et visualisez l'issue de votre prestation : qu'est ce que vous voulez au final ? Une signature de contrat ? Une ovation? De l'enthousiasme de la part de votre audience ? Décrocher un job ?*
- Ne pensez qu'à ce que vous désirez au final, puis créer une énergie positive et une détermination sans faille en focalisant votre attention sur l'objectif : fixez un point et tapez dans vos mains le plus fort et le plus vite possible et criez J'Y CROIS, J'Y CROIS, J'Y CROIS, si vous le pouvez et lancez vous avec SOURIRE, ENTHOUSIASME ET CONVICTION. Tout ce que vous dites est la chose la plus importante au monde !*

*Ah j'oubliais le plus important : Soyez vous même, mais sortez de votre bulle de confort et lâchez prise !!!*

*Suivez mon crédo:*

*« Amusez vous comme des gosses et soyez sérieux comme des professionnels. »*

*Maintenant, passez à l'action et entraînez-vous!*

*Par Lorenzo Pancino*

**Lorenzo Pancino 49 ans, Comédien voix-off, animateur radio et télé depuis plus de 30 ans : Fun radio, TF1, Canal J... Voix-off du Dîner presque parfait sur M6, des Guignols de l'info sur Canal+. Il a enregistré plus de 30 000 voix sur les plus grands médias. Formateur et coach de milliers de comédiens et animateurs radio, ainsi que des personnalités telles que Cyril Lignac d'M6, Louise Bourgoïn, Michaël Youn, Fred Testot, Laura Tenoudji de Télématin...**

**Avec sa méthode [maxxivoice.com](http://maxxivoice.com) 100% en ligne, il vous transmet ses secrets pour une meilleure communication orale.**



*Développement personnel : 35 conseils d'experts pour décoller maintenant !*

## ***Chapitre 5 - Motivez-vous***

Édité par [Nicolas Pène](#)

***La Motivation, un art parmi les arts martiaux :***

*Une passion, cela se vit à 100%, mais parfois... il nous manque la petite « étincelle » lorsqu'il faut passer à l'action.*

*Que ce soit dans notre vie de tous les jours, ou bien pour se rendre sur les tatamis du Dojo, il est important de vous rappeler votre « pourquoi ? » .*

*Pourquoi vous êtes-vous engagé dans cette pratique ?*

*Qu'est-ce qui vibre en vous à chaque fois que vous êtes dans l'action ?*

*Quel personne, en rapport avec cette activité, admirez-vous le plus ?*

*Qu'est-ce qui vous plaît le plus chez elle et que vous aimeriez avoir pour vous ?*

*Il est certain que si vous maîtrisez ces quatre questions de base, la motivation deviendra un Art, et non plus un manque.*

*Par Fabien Monjo*

***Fabien, 34 ans, coach de vie et instructeur d'arts martiaux vietnamiens : je souhaite pouvoir aider les personnes désirant apporter plus d'harmonie et de paix intérieure dans leur vie. J'utilise une méthode mélangeant des techniques de coaching et des techniques psycho-corporelles présentes dans les arts martiaux traditionnels.***

***Son blog : [Passion Martiale](#)***

***Un jour la montagne sera derrière vous :***

*Lorsque vous voulez VRAIMENT changer et que vous partez dans une direction, l'important n'est pas de travailler longtemps, mais de travailler régulièrement. Pratiquez quotidiennement ce que vous voulez devenir.*

*Même si au début vous êtes malhabile, que vous doutez et que cela vous décourage. 5 à 10 minutes par jour peuvent suffire si vous les intégrez dans votre routine.*

*Si vous vous y tenez, un jour la montagne sera derrière vous et rien ne pourra plus vous arrêter.*

*Par Jean-Yves Ponce*

**Jean-Yves, 35 ans, auteur, formateur : j'aide les gens à développer leur mémoire, devenir plus efficaces, grâce à des méthodes originales. Je vis de ma matière grise.**

**Son blog : [Potion de Vie](#)**

**Conserver votre motivation avec un Pourquoi :**

*Si vous voulez atteindre vos objectifs, le plus difficile c'est de conserver votre motivation. Celle-ci doit être interne, et non pas externe. Une motivation interne vient de l'intérieur.*

*Toutes les plus grandes réussites viennent de personnes qui ont un "Pourquoi?".*

*Ayez des raisons très fortes de faire ce que vous faites, et c'est ainsi que vous atteindrez les sommets.*

*Par Charles Hutin*

**Charles est formateur et auteur du blog [Vie Explosive](#)**

***Votre action quotidienne :***

*Pour booster votre motivation, et atteindre les objectifs que vous avez toujours rêvé d'atteindre, je vous recommande fortement de réaliser une action quotidienne, à la même heure, qui va vous permettre de prendre confiance en vous et de voir l'évolution de votre développement personnel.*

*Par exemple, vous rêvez de vous remettre au sport mais vous n'avez pas la motivation ou le temps ?*

*Et bien dès demain, prenez 5 minutes, chaque jour, en vous levant, ou à votre pause déjeuner, pour faire un de musculation. Puis, progressivement, augmentez cette période et l'intensité de la séance.*

*Par Benjamin Planche*

**Benjamin est l'auteur de blog [Sport et Motivation](#) où il propose chaque semaine, en vidéo, des conseils et astuces pour rester motivé dans la pratique du sport au quotidien, et ainsi se sentir mieux dans son corps et dans sa tête.**

***Dix minutes par jour :***

*Un gaz se développe dans l'espace que vous lui donnez. On lui donne 10m<sup>3</sup>, il prend tout l'espace. Pareil avec 30m<sup>3</sup>. Il va occuper tout l'espace.*

*Avec vos émotions c'est pareil. Plus vous leur donnez du temps, plus elle se développe.*

*Pour les bonnes émotions ( joie, rires, enthousiasme...) c'est bien. Pour les mauvaises émotions ( peur, angoisse, tristesse ) c'est moins bien.*

*Pour les mauvaises émotions, un petit truc : donner leur dix minutes par jour. Et pour les 1430 minutes restantes, développez les bonnes émotions.*

*Ne pas oublier que la rouille se met sur les objets que l'on utilise pas.*

*Alors posons une action ou un mouvement tous les jours vers ce que nous voulons ( être, faire ou avoir) et la rouille ne se posera pas sur nous.*

*C'est tout pour le moment.*

*Par Hervé Tchdry*

**Préparateur mental, conférencier et créateur de la Méthode DBS. Mes spécialités : gestion du temps, gestion des émotions Et gestuelle.**

**j'aide les gens à trouver leur identité et leurs projets, leurs buts. Ma Passion « l'être humain ».**

**Mon questionnement « Qu'est ce que je peux faire pour rendre les gens meilleurs. »**

**Mon blog : [Déclencheur de vie meilleure](#)**

**Le programme en 7 points pour créer efficacement en restant motivé :**

1. *Définissez votre envie.*
2. *Identifiez sa source (les autres, votre image de vous, moyen d'atteindre un but plus profond) jusqu'au but essentiel.*
3. *Faites-en un projet en ne laissant pas trop tôt votre savoir-faire du moment dicter la réalisation de l'idée. L'objectif doit être daté, atteignable en moins de trois mois (la perfection n'est pas une œuvre, mais un chemin) et mesurable.*
4. *Créez votre environnement humain de réussite en éjectant les jaloux, les mous et les vampires d'énergie, et entourez-vous de leurs opposés.*
5. *Éradiquez toute irruption de l'instantané et de l'urgent non important : pas de réseaux sociaux, consultation des mails une fois par jour, définition de plages porte fermée et téléphone coupé.*
6. *Travaillez 5 jours sur 7, finissez vos semaines par une revue du travail effectué, une planification de la semaine suivante, et une évaluation de la distance au but, dont vous vous rappellerez l'intérêt.*
7. *Ménagez dans votre planification des moments de détente/bien-être/plaisir, régénérant l'énergie et permettant aux idées de germer.*

*Par Matthieu Tricottet*

**Après un doctorat en astrophysique, des emplois dans tous les domaines de l'ingénierie, et s'être lancé dans l'aventure de l'indépendance financière *via* de très belles réussites en immobilier et en bourse, Matt a décidé de faire vivre sa passion de l'écriture, de l'analyse de la vie et de l'humour acide en lançant son site [Acide Ici](#). Que l'on s'intéresse au développement personnel ou à la sociologie, à la science ou à la philosophie, à l'art, à la littérature ou à l'entrepreneuriat, pour lui, une seule chose est sûre : c'est en faisant comme tout le monde qu'on ne devient personne !**

*Développement personnel : 35 conseils d'experts pour décoller maintenant !*

## ***Chapitre 6 - Mettez sur votre Bien-être***

Édité par [Nicolas Pène](#)



***Désencombrez votre vie :***

*Si j'avais un seul et unique conseil à donner à toute personne en quête de bien-être, ce serait celui-ci : désencombrez votre vie !*

*En effet, l'encombrement, qu'il soit matériel, temporel ou mental, est une grande source de stress et d'insatisfaction ; dire adieu au superflu permet d'y remédier.*

*Vous pouvez par exemple vous séparer de vêtements que vous n'avez pas portés depuis longtemps, mettre un terme à un engagement qui au fil du temps est devenu une corvée, ou encore vous offrir 10 à 20 minutes par jour pour vous vider l'esprit au cours d'une séance de relaxation ou de méditation.*

*Ainsi, vous aurez plus de place, de temps, et d'énergie pour ce qui compte vraiment pour vous, et contribue à votre bonheur !*

*Par Joanne Tatham*

**Coach et auteure de "J'arrête le superflu !" (Editions Eyrolles, parution Janvier 2014), Joanne Tatham aide les particuliers à reprendre leur vie en main en se concentrant sur ce qui est essentiel à leur épanouissement. Son credo : simplicité et authenticité !  
Son blog : [Vie Simple](#)**

***Pour accélérer son développement personnel : être à l'écoute de ses rythmes***

*C'est un conseil que j'ai reçu d'un chaman il y a quelques années et qui m'a amené à plus de bien-être : écoutez ses rythmes ! Notre corps, notre mental, notre énergie suivent des rythmes conscients et inconscients.*

*Le tout s'accorde parfaitement tant qu'ils sont acceptés :*

- Accepter le rythme de son corps (par exemple : le chemin de la nourriture dans le corps, le besoin de repos).*
- Accepter le rythme de la nature (par exemple : dormir quand il fait nuit, vivre au rythme des saisons)*
- Accepter son rythme personnel et celui des autres (il y a un temps pour faire, pour se taire, pour échanger)*

*Comment faire pour connaître ses rythmes ?*

*Pour commencer à vivre à son rythme, il est nécessaire de prendre conscience de ses rythmes.*

*Pour cela :*

- Un carnet.*
- 2 colonnes.*
- 1 colonne "action"/1 colonne "ressenti"*

*Pendant une semaine :*

- Noter dans la colonne "actions", tout ce que vous faites chaque jour (écrivez chaque action que vous entreprenez au quotidien) en lien avec chacun des 3 rythmes*
- Noter dans la colonne "ressenti", toutes les émotions (joie, tristesse, ras-le-bol...) et les impressions (bien-être, malaise, fatigue, regain d'énergie...) que vous traversez durant la journée*

*Au bout d'une semaine, vous en saurez un peu plus sur vos rythmes...*

*Par Angélique Tartière*

**Angélique Tartière est coach, consultante et auteure en communication.**

**Elle aide ses clients à prendre leur vie en main. Pour un peu plus de bonheur au quotidien...**

**Son blog : [L'Inévitable rendez-vous](#)**

***Simplifier sa vie :***

*Etre libre est plus simple que l'on ne voudrait nous le faire croire.*

*Simplifier sa vie en se détachant de ce qui restreint notre capacité au bonheur, c'est ce que j'appelle le Raccourci Minimaliste.*

*Et l'étape la plus directe pour emprunter ce chemin est radicale : l'égoïsme.*

*Apprendre à s'aimer, complètement et honnêtement, nous amène à évoluer d'une manière accélérée vers une relation saine avec soi-même, autrui et la réalité en général.*

*Par Damien Casoni*

**Je m'appelle [Damien Casoni](#), j'habite en Nouvelle-Calédonie. Je vis avec le moins d'objets possible, pratique le jeûne intermittent et refuse de mourir.**

**Mon Blog : [Raccourci Minimaliste](#)**

**Recherchez vos moments de bonheur :**

Quand étiez-vous pleinement épanoui ? Avec qui étiez-vous ? Que faisiez-vous ? Pourquoi étiez-vous heureux ?

L'une des meilleures façons de reproduire un processus (ici le bonheur) est tout simplement de comprendre comment vous étiez arrivé à un même résultat auparavant.

Bien sûr, avec le temps votre vie change. Vos envies, vos amis et vos aspirations évoluent avec le temps, cependant il reste malgré tout des constantes.

Posez-vous les 4 questions précédentes et trouvez au moins 10 moments passés pendant lesquels vous étiez heureux et pleinement épanoui.

Recherchez ensuite quelles étaient les raisons à votre bonheur. Grattez un peu le vernis pour trouver les vecteurs communs à VOTRE bonheur.

Puis, une fois ce travail réalisé, réfléchissez comment vous pourriez appliquer ces éléments à votre vie actuelle. N'oubliez pas ceci : il suffit parfois de quelques petits changements pour atteindre de grands résultats !

Par Nicolas Pène

**Auteur, coach et formateur reconnu dans l'univers du développement personnel, c'est avec une approche scientifique et des méthodes simples à appliquer que Nicolas vous aide à atteindre des résultats exceptionnels.**

**Vous souhaitez développer votre potentiel caché ?**

**Découvrez ces meilleurs conseils au travers des ses articles sur [NicolasPene.fr](http://NicolasPene.fr) et [k-risme.com](http://k-risme.com) ou mieux encore, en participant à [ses formations](#) !**

## ***Remerciements***

Un grand merci à tous les auteurs qui ont pris généreusement de leur temps pour collaborer à ce bel ouvrage.

Merci également à vous cher lecteur pour avoir pris le temps de parcourir ce livre.  
J'espère sincèrement que chaque conseil pourra vous inspirer et vous aider à atteindre de grands résultats.

En vous souhaitant le meilleur !

***Nicolas Pène***