


LAURENCE ARPI

VIVRE POUR DE VRAI

Tout ce que l'école ne vous a pas appris
pour être heureux et réussir votre vie



EYROLLES



Avez-vous parfois la sensation d'être « à côté » de votre vraie vie ? De ne pouvoir profiter de l'essentiel ? D'avoir un quotidien qui manque de sens et de souffle en dépit des formations suivies, des valeurs qui vous ont été inculquées ou de vos efforts pour réussir ? Vous aimeriez vivre « pour de vrai », mais vous ne savez comment procéder, car ce savoir ne s'apprend pas à l'école.

Ce n'est en effet pas l'école qui nous apprend à construire une vie en adéquation avec nos aspirations profondes, nos talents et nos rêves. Alors, comment mettre en œuvre ce à quoi nous croyons ?

Dans cet ouvrage, véritable manuel foisonnant d'outils pratiques, Laurence Arpi nous montre que les réponses sont en nous. Elle nous invite à passer à l'action en nous amusant avec le sérieux des enfants qui jouent, en nous engageant à 100 % pour clarifier nos objectifs et enfin réellement avancer. Une invitation à fêter nos retrouvailles avec le vrai chemin de notre vie, celui qui nous inspire, nous emplit d'enthousiasme et nous aide à grandir.



Business coach spécialisée en développement personnel et croissance professionnelle, **Laurence Arpi** a élaboré et transmet un parcours créatif en 6 étapes pour se sentir plus heureux et réussir joyeusement sa vie.



**Audio à télécharger
pour s'entraîner**

Vivre pour de vrai !

Tout ce que l'école ne vous a pas appris
pour être heureux et réussir votre vie

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Du même auteur :
Mon corps a des choses à me dire, Eyrolles

Avec la collaboration d'Aurélie Le Floch

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017
ISBN : 978-2-212-56791-5

Laurence Arpi

Vivre pour de vrai !

Tout ce que l'école ne vous a pas appris
pour être heureux et réussir votre vie

EYROLLES



*« Ta véritable éducation commence quand tu termines l'école
et que tu fais ton entrée dans le vrai monde. »*

Robert Kiyosaki citant son père dans son livre
Nos enfants riches et brillants

*À Bao, Efflam et Anais, mes trois enfants qui m'inspirent et me guident
tous les jours pour suivre dans la joie le chemin de ma vraie vie.*

Avec tout mon amour et ma gratitude infinis.

Sommaire

Introduction	1
Vous n'avez pas ouvert ce livre par hasard !	1
Bonheur, éducation scolaire et culture familiale :	
le constat du décalage.....	2
Apprendre ce qu'il faut pour repartir sur des bases solides	3
Partager avec vous ce que j'ai appris en chemin.....	5
Trois présupposés, six bases, deux principes	7

PREMIÈRE PARTIE

Je retrouve la clarté dans la confusion

Chapitre 1 – Reconstruisez votre vie sur vos vraies valeurs...	19
Le courage de la clarté	20
Faire taire les voix du conditionnement	21
Choisir son héritage culturel et éducationnel	22
Le conflit d'intentions	23
Identifier ses valeurs pour construire sur des bases neuves	28
Chapitre 2 – Oser l'impossible	33
Sortir du « faut pas rêver » pour atteindre l'inaccessible étoile	34
Choisir l'idéal plutôt que le « probable » pour imaginer son avenir..	36

VIVRE POUR DE VRAI !

Faites preuve d'une imagination sans limite !	37
Comment parvenir à visualiser notre rêve efficacement?	38
Les pieds sur terre, la tête dans les étoiles : concrétisez votre vision.....	41
Chapitre 3 – Focaliser pour créer l'élan irrésistible du succès	43
Qu'est-ce qui est le plus important à accomplir pour vous aujourd'hui?.....	43
Comment redécouvrir notre vrai potentiel	44
La maîtrise du temps	46
Le puissant secret du « <i>less is more</i> »	47

DEUXIÈME PARTIE

Je garde la joie dans la morosité

Chapitre 4 – Réapprendre à apprécier la vie	57
Changer de paradigme	57
À quoi ça sert, la joie?	58
Gagner durement son paradis	60
Sortir de la culture de l'insatisfaction	61
Chapitre 5 – Vivre un peu, beaucoup ou passionnément?	65
Pas de vraie joie sans sérénité.....	66
Sans enthousiasme, pas d'avenir !.....	68
Chapitre 6 – Compter sur son corps pour être heureux	75
Prendre sa santé en main.....	76
Maîtriser ses émotions	78
Garder un niveau d'énergie vitale élevé	79
Une démarche possible à tout moment et à tout âge.....	81
Commençons par nous lever tôt.....	82

SOMMAIRE

TROISIÈME PARTIE

Je remets du mouvement dans l'immobilité

Chapitre 7 – Dépasser la procrastination	91
Le ressort cassé de la mise en mouvement.....	92
Autodiscipline : relier envie, élan et action	93
Pourquoi procrastinons-nous?.....	95
Chapitre 8 – Vaincre le perfectionnisme	99
La peur d'échouer	100
Aller au bout de chaque action.....	101
Définir des étapes pour réaliser plus facilement son projet	102
Établir vos priorités sur plusieurs années	104
Chapitre 9 – Jouer pour passer à l'action librement	107
Vous chantez? Eh bien, dansez maintenant !.....	108
Jouer à résoudre nos problèmes	109
Pourquoi le jeu rend-il la tâche plus facile?.....	114
Alléger notre quotidien grâce au jeu	116

QUATRIÈME PARTIE

Je garde confiance dans l'incertitude

Chapitre 10 – Renforcer notre capital de confiance en nous-même	125
Les deux dimensions de la confiance en soi	125
Comment « guérir » du déficit de confiance en soi absolue?.....	126
Reconnaître et honorer le héros que nous sommes	128
Comment aller au-delà de la peur du changement?.....	130

Chapitre 11 – D’où viennent nos limites invisibles ?	135
Des limites qui nous entravent dans notre tête.....	135
Les injonctions d’origine verbale.....	136
Le conditionnement par « imitation ».....	138
Les « informations-chocs ».....	140
Le processus de croissance est infini.....	142
Chapitre 12 – Restaurer un concept de soi rayonnant	149
L’image de soi	150
L’amour de soi	152
Les croyances à notre sujet.....	154

CINQUIÈME PARTIE

Je gagne avec les autres dans un monde de concurrence

Chapitre 13 – Grandir à travers nos relations	165
Ma différence te ressemble	165
Se sentir bien en soi pour être bien avec les autres	168
Mieux se connaître grâce à « l’effet miroir ».....	169
Prêter attention au ressenti avant tout.....	172
Chapitre 14 – Construire un environnement positif	177
Les douze lois d’un environnement positif	178
Peut-on choisir sa famille?.....	183
Le couple idéal.....	185
Chapitre 15 – Créer ensemble notre succès	189
Oublier le « chacun pour soi »	190
Oser être vulnérable	191

SOMMAIRE

« Un pour tous, tous pour un » : l'art de faire équipe	193
Apprendre à communiquer pour valoriser les autres	195

SIXIÈME PARTIE

Je crée ma richesse au-delà de toutes limites

Chapitre 16 – Réussir sans aucun diplôme	205
L'école, une usine à dévalorisation?.....	206
Couper la tête au « roi Bac ».....	208
La malchance des premiers de la classe	210
Trois habitudes scolaires super toxiques à perdre absolument.....	211
Chapitre 17 – Se réconcilier avec l'argent	215
Un sujet crucial pour vivre autrement	216
Que croyez-vous au sujet de l'argent et des gens riches?.....	217
Le « coffre à argent »	218
Relier nos valeurs essentielles et la valeur « argent »	220
Oser dire oui à notre richesse : le bonheur qui fait l'argent.....	222
Une bonne relation à l'argent au quotidien	222
Chapitre 18 – Apprendre à l'infini	229
La vie, une formation continue?	230
Savoir persévérer	232
Faites de votre souffrance votre chance	234
Soit je gagne, soit j'apprends.....	236
Conclusion.....	241
L'agenda du Bonheur	245
Bibliographie.....	257

Introduction

Vous n'avez pas ouvert ce livre par hasard !

Faites-vous partie de ces personnes qui ont parfois l'impression d'être un peu « à côté de leur vraie vie » ? Connaissez-vous cette sensation confuse d'avoir un quotidien qui manque de sens, comme « en pilotage automatique » ? De ne pas maîtriser votre temps, de ne pas pouvoir souffler pour profiter de l'essentiel ? Ou encore, êtes-vous de ceux qui sentent en eux-mêmes un élan vers un équilibre et une croissance financière, un meilleur style de vie... sans savoir par où commencer ni comment vous y prendre pour y parvenir ? Si oui, alors vous n'avez pas ouvert ce livre par hasard... Il vous concerne si :

- vous manquez de confiance en vous pour oser être et faire ce que vous adoreriez ;
- vous vous débâtez avec l'argent ;
- vous êtes indécis quant à votre vocation professionnelle ;
- vous avez le sentiment de ne pas être entouré des bonnes personnes pour vous ;

- ou tout simplement si vous vous ennuyez... et sentez que votre vie pourrait être beaucoup plus riche, zen et passionnante en même temps.

Ce sentiment d'insatisfaction et d'attentes non remplies vis-à-vis de notre existence est une « maladie » finalement ordinaire qui, pour être bien comprise et guérie, est à replacer dans un contexte que nombre d'entre nous, aujourd'hui les « actifs » de notre société, ont partagé.

Vous avez vécu assez d'expériences pour vous rendre compte que les apprentissages que vous avez faits jusqu'à présent ne vous ont pas permis d'avoir vraiment la vie dont vous rêvez. Votre éducation, qu'elle soit scolaire ou familiale, votre héritage culturel et sociétal ne vous ont pas doté des atouts pour vivre ce que vous voulez. Aujourd'hui, vous avez envie de vivre « autre chose » et vous n'avez pas encore appris ce qui vous permettrait d'y arriver.

Bonheur, éducation scolaire et culture familiale : le constat du décalage

Entre les certitudes encore transmises dans l'enseignement classique, entre les valeurs conformistes fondées sur la recherche de sécurité encore courantes dans de nombreuses familles et nos envies de créer des vies nouvelles, plus réussies et épanouies, il y a désormais un fossé. De plus en plus de parents ont également un sentiment de méfiance, de perte de confiance envers le système scolaire pour assurer cette mission de préparer vraiment leurs enfants à la réussite et au bonheur dans leur vie.

Ce livre a pour vocation d'éclaircir ce mal-être vis-à-vis de vos apprentissages. Il vous permettra de comprendre pourquoi il est parfaitement fondé et légitime de se sentir ainsi « décalé », ce que ce « désaccord » signifie et comment cette « crise » vous invite à ouvrir d'autres possibilités, plus positives et constructives pour vous. Mon intention est de vous donner les repères et tous les outils pour re-choisir votre vie : vivre pour de vrai et, dans le même élan, permettre à vos enfants de s'épanouir aussi.

En effet, vous faites peut-être partie aussi de ces parents qui se questionnent face à l'école, sur ce que vivent leurs enfants dans leurs apprentissages : vous constatez que votre enfant n'est pas heureux, qu'il est fatigué, éteint ou au contraire agité et stressé ? Vous vous interrogez sur comment lui donner toutes les chances pour créer son bonheur et réussir sa vie ?

Apprendre ce qu'il faut pour repartir sur des bases solides

Le premier point à comprendre est que, le monde évoluant de plus en plus rapidement, il y a une urgente nécessité à réadapter ce que nous avons appris :

« À l'ère industrielle, les changements se faisaient plus lentement. Ce que vous appreniez à l'école était valable pour une longue période de temps. À l'ère de l'information, ce que vous savez est très rapidement dépassé. Ce que vous avez appris est important mais pas aussi essentiel que votre capacité d'apprendre rapidement, de changer et de vous adapter à de nouvelles informations. »

Robert Kiyosaki, *Nos enfants riches et brillants*

Pas de stress, cependant : il ne s'agit pas de nous lancer dans une course effrénée à la surinformation, en courant de formation à la mode en stage dernier cri pour être « *up to date* ». N'oubliez pas que, dans le monde de la formation comme partout, le marketing doit formuler des promesses... Mon propos est de vous aider plutôt à faire... quasi l'inverse : stop à la boulimie de formations ! Je vous invite ainsi à vous délester de trop de savoirs inutiles, limitants et générateurs de confusion. Et à retrouver en vous-même la capacité à vous ressourcer, à vous régénérer, à passer à l'action et à atteindre vos buts, à coup sûr. À trop observer notre « MGV », monde à grande vitesse, nous pourrions prendre peur, nous sentir dépassé et craindre pour l'avenir de nos enfants. L'une des idées phares de cet ouvrage est de vous aider à cesser d'observer l'extérieur et son contexte, chaotique au point d'en être effrayant, à refonder en vous-même, grâce à des repères simples, votre détermination à vivre la vie dont vous avez vraiment envie. En effet, il vaut mieux s'appuyer pour avancer sur quelques bases claires, essentielles et bien maîtrisées, que de se remplir le cerveau d'informations tous azimuts, si prometteuses semblent-elles.

Au cours de vingt-cinq ans de développement personnel, de transformation de ma propre vie, d'expérience comme coach, j'ai identifié les fondamentaux qui forment l'architecture de cet ouvrage. Mettre en lumière ces bases du succès et vous donner les moyens de les mettre en pratique pour des transformations concrètes est mon seul but.

Partager avec vous ce que j'ai appris en chemin

Ancienne première de la classe, diplômée de Sciences Po Paris à 20 ans après une mention Très Bien au bac et un an d'avance dans ma scolarité, venant d'une famille aisée et bonne pianiste, j'avais apparemment tout de la fille qui a eu la grande chance de la « réussite programmée d'avance ». En proie à une grande détresse intérieure, j'ai définitivement fait mentir les pronostics annoncés... Pas de carrière d'avocate internationale ni de poste à l'ONU. Avec le sentiment diffus et urgent de « sauver ma vie », j'ai plié bagages et pris la route du théâtre : retour à une passion d'enfant, écrire, jouer, créer, chanter et danser... J'apprends sur ce chemin artistique la pratique libératrice et thérapeutique du *training* du corps pour les acteurs de théâtre physique. Multiculturelle, ancrée dans les traditions millénaires de la scène, elle m'amènera à devenir experte de ce chemin de guérison de la vie par le corps : mon premier livre, *Mon corps a des choses à me dire*¹, en partage les principes et exercices fondamentaux.

Après dix ans comme metteur en scène, directrice de compagnie et de festival, je prends un nouveau virage à la suite de la naissance de mon deuxième enfant : le théâtre ne me transforme plus, il n'est plus le chemin de croissance que je pensais garder toute une vie... et surtout – pour être plus terre à terre – il ne me rapporte pas assez financièrement pour être une maman sereine. Allier une vie de liberté, de passion, de créativité, d'ouverture aux autres et

1. Eyrolles, 2016.

d'aventure à la sécurité et à la liberté financière est mon nouveau challenge. Nulle en finances, abonnée aux découverts et aux interdits bancaires, terminant mon aventure théâtrale avec 40 000 euros de dettes, je décide de me former à nouveau, pour apprendre cette fois à créer de l'argent dans ma vie. Cette chose financière qui m'échappe sans cesse, qu'a-t-elle à me raconter? Explorer la relation à l'argent est ma nouvelle passion et, en moins de cinq ans, je suis certifiée coach en abondance financière, je lance ma nouvelle entreprise de coaching et deviens même «business coach». Toujours méfiante vis-à-vis des écoles et de leur tendance immobiliste, j'ai préféré la dynamique de la rencontre et du coaching personnalisé avec les plus grands mentors de la planète, de tradition anglo-saxonne. Ces millionnaires éveillés m'ont montré la voie du développement personnel allié au business : les deux jambes de ma nouvelle expertise.

Depuis, mon parcours n'a cessé de s'ouvrir à de nouvelles aventures. Dans ma vie privée, après un divorce consécutif à ma nouvelle orientation de vie, je construis ma maison en terre-paille avec mon nouveau compagnon, père de mon troisième enfant, dans un habitat groupé écologique... dont font également partie mon ex-mari et sa famille recomposée. J'éleve mes enfants en accord avec mes valeurs : ils fréquentent tous les trois, depuis la maternelle, l'école démocratique La Ferme des Enfants dans l'Ardèche du sud, en pleine nature. Nous vivons à moins d'un kilomètre de l'école à travers bois. Dans ma vie professionnelle, mes programmes de coaching, séminaires et cours en ligne se sont remplis au fil des années ; je me passionne pour le marketing authentique et m'amuse

à grandir dans mes chiffres d'affaires. L'argent est désormais mon ami et le complice de la réalisation de mes rêves. Il a été aussi, et surtout, après l'aventure du corps, le levier le plus puissant de transformation de ma personne et de ma vie. Son secret ? Il m'a appris à me valoriser au-delà de tout ce que je m'étais autorisée auparavant.

Ayant vécu ce miracle financier et de nombreux autres, je n'ai de cesse d'accomplir ce qui est clairement ma vocation : transmettre, partager et aider le plus grand nombre possible de candidats à la « vraie vie ». Ceux qui désirent une existence plus libre et plus cohérente avec ce qu'ils sont « au fond ». Transmettant les enseignements qui ont changé ma vie, j'aide chaque année plusieurs dizaines de personnes à transformer leur existence avec succès afin de « vivre pour de vrai ». Vous aurez l'opportunité dans les compléments audio et les récits de vie présents dans cet ouvrage d'entendre et de lire le témoignage de certains d'entre eux, qui ont généreusement accepté de partager leur expérience pour inspirer la vôtre !

Trois présupposés, six bases, deux principes

Avant de poursuivre, prenons connaissance des fondations de ce livre : les trois présupposés, les six bases et les deux principes à connaître afin d'en faire le meilleur usage pour votre vie !

Les trois présupposés

1. Chacun de nous possède un génie propre qui est à même de lui révéler la voie et les atouts pour réussir sa vraie vie. Nous avons tous des qualités uniques.

2. Chacun étant unique, nous pouvons cependant apprécier de la même façon les « principes qui reviennent » de la réussite – identifiables et valables pour tous. Bien que différents, nous pouvons en effet nous appuyer sur les mêmes clés pour réussir. Ce sont ces principes récurrents que l'on retrouve, formulés différemment mais communs, chez tous les grands mentors et auteurs qui ont abordé la question du succès.
3. Le modèle de réussite évoqué ici inclut l'épanouissement personnel comme la réussite et l'équilibre financiers à valeur égale ; il est propre à chacun et n'est pas déterminé par des critères sociaux externes. Il permet justement de s'affranchir du déterminisme social et culturel pour trouver notre propre chemin vers nos rêves.

Les six bases

Elles correspondent aux thèmes que vous pourrez retrouver dans les six parties qui constituent ce livre.

I. ÊTRE CLAIR SUR NOS BUTS

Mots clés : oser, rêves, leadership, sortir du lot, courage.

II. ENTRETENIR JOIE et VITALITÉ

Mots clés : appréciation, gratitude, légèreté, vitalité, corps.

III. PASSER À L'ACTION

Mots clés : mouvement, méthode, discipline, étapes, jeu.

IV. CONSTRUIRE LA CONFIANCE EN SOI

Mots clés : amour de soi, reprogrammation, foi, conscience.

V. GAGNER AVEC LES AUTRES

Mots clés : ouverture, coopération, équipe, compassion.

VI. OPTIMISER NOTRE RELATION À L'ARGENT

Mots clés : argent, temps, grandeur, plaisir.

Les deux principes

Pour que ce livre ait un vrai impact sur votre vie, il est important de respecter les deux principes suivants :

1. Passez à l'action tout en lisant !

Effectuez en vous amusant, avec le sérieux des enfants qui jouent, 100 % présents à leur tâche, les exercices proposés tout au long de cet ouvrage : seule leur mise en pratique concrète vous permettra d'avancer réellement. Dans le tableau ci-dessous, vous pouvez prendre vos repères par rapport à vos questionnements et organiser votre lecture en fonction de vos priorités. Les exemples donnés ne sont pas exhaustifs et vous pouvez aussi choisir de suivre l'ordre des parties et d'effectuer ainsi le parcours complet, de l'idée à la réalité concrétisée de votre vraie vie !

Identifiez votre état et votre question principale actuelle :	Rendez-vous :
Vous êtes en manque d'énergie vitale, fatigué de manière chronique.	Atelier 6
Vous êtes « au bout du rouleau » sur tous les plans.	Chapitre 6
Vous êtes démotivé : vous vous ennuyez au quotidien.	Chapitre 5
Vous n'aimez plus votre job et vous n'osez pas en changer.	Atelier 5
Vous vous demandez parfois « ce que vous êtes venu faire sur cette planète ».	Atelier 1

VIVRE POUR DE VRAI !

Identifiez votre état et votre question principale actuelle :	Rendez-vous :
Vous avez tendance à vous disperser et avez du mal à effectuer des choix clairs.	Atelier 1
Vous avez le sentiment que rien ne vous sourit, que votre rêve est impossible.	Chapitre 1
Vous vous demandez bien à quoi pourrait ressembler «la vie de vos rêves».	Chapitre 2
Vous « n’y croyez plus » après vous être heurté à de nombreux obstacles.	Atelier 2
Vous ne vous sentez pas en phase avec les autres et souffrez de solitude.	Chapitre 13
Vous aimeriez apaiser et positiver vos relations avec les autres.	Atelier 13
Vous aimeriez découvrir quels sont votre passion et votre vrai potentiel.	Chapitre 3
Vous repoussez sans cesse vos projets importants par manque de temps. Vous commencez de nombreux projets en même temps et n’arrivez pas au bout d’un seul.	Atelier 3
Vous avez du mal à vous fixer des objectifs et à les atteindre dans les délais. Vous vous faites passer « après tout le reste » et servez les besoins des autres. Vous détestez toute idée de contrainte imposée et adorez « papillonner ».	Agenda du Bonheur (en annexe)
Vous pensez que vous manquez de confiance en vous.	Chapitre 10
Vous êtes bloqué par la peur de ne pas réussir à atteindre votre but.	Atelier 10
Vous avez l’impression de tourner en rond sans arriver à briser la routine qui vous pèse.	Chapitre 11
Vous vous sentez dirigé par des schémas émotionnels et agissez « malgré vous ».	Atelier 11

INTRODUCTION

Identifiez votre état et votre question principale actuelle :	Rendez-vous :
Vous n'aimez pas votre image dans le miroir.	Atelier 12
Vous craignez le regard des autres.	Chapitre 12
Vous ne vous sentez pas soutenu par vos proches pour avancer dans la vie.	Chapitre 14
Vous jalousez secrètement le succès d'autrui et souffrez de ne pas réussir.	Atelier 14
Vous avez le sentiment de tout devoir accomplir seul.	Chapitre 15
Vous ne trouvez pas le bon partenaire pour vous soutenir dans votre projet.	Atelier 15
Vous êtes triste et ne trouvez plus goût à la vie.	Chapitre 4
Vous n'êtes pas satisfait de vous et vous reprochez souvent vos échecs.	Atelier 4
Vous vous découragez vite lorsque vous rencontrez un obstacle.	Chapitre 18
Vous aimeriez pouvoir dresser un bilan de tout votre potentiel et de vos possibles.	Atelier 18
Vous avez peur de manquer d'argent si vous vous lancez pour suivre votre rêve.	Chapitre 17
Vous avez beaucoup d'argent bloqué en épargne que vous craignez de perdre. Vous dépensez sans compter et vous retrouvez à découvert et en stress à la fin du mois. Vous n'aimez pas faire vos comptes et évitez tout ce qui a trait aux finances.	Atelier 17
Vous travaillez beaucoup et n'avez pas le sentiment d'être rémunéré à la hauteur de vos efforts.	Chapitre 16
Vous vous sentez dévalorisé car vous n'avez pas réussi à l'école.	Atelier 16

2. Jouez le jeu à 100 % !

Pour changer de vie, il est indispensable de mettre en pratique ce que vous apprenez en théorie ! Prenez le temps, à la fin de chaque chapitre, d'écouter les enregistrements audio disponibles en ligne, d'effectuer un exercice ou de pratiquer une méditation... S'engager à 100 %, se mettre en jeu à 100 %, c'est le principe qui nous permet de vivre une vie à 100 % ! Ce livre contient dix-huit ateliers pour vous permettre de mettre en application les enseignements : ne sautez pas ces pages ! Vous contenter de vous « remplir la tête » ne changera rien dans votre vie, le bonheur est le résultat de votre implication à 100 % dans l'action.

À vous les rênes et le plaisir de jouer ! Commencez dès maintenant à appliquer ces principes en prenant le temps de répondre à ces quelques questions :

Quel est votre plus grand défi actuellement ?

.....
.....

Qu'est-ce qui ne vous convient plus et que vous voulez changer ?

.....
.....

Qu'est-ce que vous aimeriez avoir à la place ?

.....
.....

Quel est l'obstacle principal pour obtenir ce que vous voulez ?

.....
.....

Comment vous sentez-vous face à ce défi ?

.....
.....

Conservez bien vos réponses jusqu'à la fin de cet ouvrage ! Vous pourrez ainsi :

- mesurer votre progression ;
- apporter de nouvelles réponses à ces questions ;
- apprécier les changements effectués au fil des pages ;
- vous féliciter de votre apprentissage ;
- ... et faire un bond en avant dans la réalisation de votre rêve !

Avec tous mes plus sincères vœux de succès,

Laurence