

MEL ROBBINS

LA RÈGLE DES



SECONDES

Apprenez à passer à l'action en cinq secondes top chrono et devenez enfin la personne que vous rêvez d'être



Déjà plus de 20 millions de personnes conquises !

LE DUCS
PRATIQUE

Vous avez du mal à prendre des décisions ? Une fâcheuse tendance à la procrastination ? Beaucoup de rêves mais des difficultés à passer à l'action ? Il suffit de 5 secondes pour transformer votre vie ! Utilisée par des milliers de personnes à travers le monde, la règle des 5 secondes va vous permettre de « débloquer » votre cerveau pour déclencher un changement positif de comportement.

Dans cet ouvrage, découvrez comment :

- 1. retrouver confiance en vous ;**
- 2. cesser de douter et de procrastiner ;**
- 3. combattre vos peurs ;**
- 4. arrêter de stresser, de vous inquiéter et vivre plus heureux ;**
- 5. avoir le courage de partager et de défendre vos idées...**

... en 5 secondes seulement !

La méthode ultra-simple, universelle et infaillible pour enfin prendre les décisions que vous n'arriviez pas à prendre et réaliser tous vos projets !

« Il est absolument stupéfiant de voir à quel point les choses deviennent faciles quand nous découvrons notre capacité à nous pousser nous-mêmes. »

Mel Robbins

Ancienne avocate, animatrice radio et TV récompensée et serial entrepreneuse, Mel Robbins est considérée comme l'une des oratrices les plus motivantes au monde. Sa méthode a déjà changé la vie de plus de 20 millions de personnes. Traduit dans plus de 30 pays et resté dans le top 3 Amazon des livres les plus lus durant 21 semaines, *La Règle des 5 secondes* est un best-seller international.

ISBN: 979-10-285-1071-8



18€

Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

design: Tiens donc !

photo de couverture: ©Matt McGonagle

RAYON: DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

LA RÈGLE DES



5

SECONDES

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Pascale Senk

Relecture-correction : Marjolaine Revel

Édition originale : *The 5 Second Rule:*

Transform Your Life, Work, and Confidence with Everyday Courage

© 2017, Mel Robbins pour le texte

Tous droits réservés

Traduit de l'anglais par Michel Edery

© 2018, Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1071-8

MEL ROBBINS

LA RÈGLE DES



SECONDES

**Apprenez à passer à l'action en cinq secondes
top chrono et devenez enfin la personne
que vous rêvez d'être**

La règle des 5 secondes

Des gens s'en servent partout dans le monde pour changer leur vie. En cinq secondes.

Apprenez comment et pourquoi elle marche.

Les faits, les exemples, les témoignages et les noms rapportés dans ce livre sont réels.

Mon histoire est tout aussi réelle. Je souhaite vous la faire connaître pour vous aider à libérer le pouvoir qui est en vous.

5... 4... 3... 2... 1... GO!

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Mel Robbins".

Sommaire

PARTIE 1 La règle des 5 secondes

CHAPITRE 1	5 SECONDES POUR CHANGER VOTRE VIE	13
CHAPITRE 2	COMMENT J'AI DÉCOUVERT LA RÈGLE DES 5 SECONDES	27
CHAPITRE 3	QU'ATTENDRE DE LA RÈGLE DES 5 SECONDES ?	43
CHAPITRE 4	POURQUOI LA RÈGLE MARCHE	57

PARTIE 2 Le pouvoir du courage

CHAPITRE 5	LE COURAGE AU QUOTIDIEN	73
CHAPITRE 6	QU'EST-CE QUE VOUS ATTENDEZ ?	89
CHAPITRE 7	UN SENTIMENT DE POUVOIR INTENSE	105
CHAPITRE 8	COMMENT SE LANCER DANS L'APPLICATION DE LA RÈGLE	121

PARTIE 3 Le courage transforme le comportement

COMMENT DEVENIR HAUTEMENT PRODUCTIF	133	
CHAPITRE 9	AMÉLIOREZ VOTRE SANTÉ	137
CHAPITRE 10	FAITES GRIMPER VOTRE PRODUCTIVITÉ	153
CHAPITRE 11	METTEZ FIN À LA PROCRASTINATION	169

PARTIE 4 Le courage transforme l'esprit

COMMENT DEVENIR INTENSÉMENT HEUREUX	185	
CHAPITRE 12	CESSEZ DE VOUS FAIRE DE LA BILE	191

CHAPITRE 13 FAITES BARRAGE À L'ANXIÉTÉ	201
CHAPITRE 14 COMBATTEZ LA PEUR	215

PARTIE 5 Le courage change tout

COMMENT DEVENIR UN ÊTRE ACCOMPLI	225
CHAPITRE 15 DÉVELOPPEZ UNE VÉRITABLE CONFIANCE EN VOUS	229
CHAPITRE 16 DÉCOUVREZ VOTRE PASSION	245
CHAPITRE 17 ENRICHISSEZ VOS RELATIONS	257
VOTRE POUVOIR	271

Le **COURAGE** au **QUOTIDIEN**

Le courage est la capacité d'accomplir des actions difficiles, angoissantes et incertaines.

Ce n'est pas l'apanage de quelques élus.

Le courage est un droit de naissance. Il est en chacun de nous, attendant d'être découvert.

Un moment de courage peut changer une journée. Une journée peut changer une vie. Une vie peut changer le monde.

Tel est le véritable pouvoir du courage. Il nous révèle à nous-mêmes. Il nous révèle au meilleur de nous-mêmes.

Découvrez le courage. Il vous donnera la force de réaliser vos rêves.

Et même de changer le monde.



PARTIE 1

La règle des **5** secondes

CHAPITRE 1

5 SECONDES POUR CHANGER VOTRE VIE

La seule personne qui peut changer votre vie,
c'est celle qui vous regarde dans le miroir.

Vous êtes sur le point de faire une découverte étonnante : il suffit de cinq secondes pour changer votre vie. Balivernes ? Non, réalité scientifique – et je vais le prouver. Nous changeons notre vie à coups de décisions de cinq secondes. Plus encore : il n'y a pas d'autre moyen de la changer.

Dans les pages qui suivent, je présenterai ce que j'appelle «la règle des cinq secondes» et j'expliquerai pourquoi elle marche, et en quoi elle a changé la vie de si nombreuses personnes dans le monde. Facile à appliquer, elle n'en a pas moins des effets profonds. C'est l'ingrédient secret qui vous permettra de changer à peu près tout ce que vous voulez changer

dans votre vie. Une fois que vous l'aurez comprise, vous pourrez l'appliquer immédiatement. Elle vous aidera à vivre, aimer et travailler avec plus d'assurance et de courage. Cette règle sera à vos côtés chaque fois que vous en aurez besoin.

J'ai créé la règle des cinq secondes à un moment de ma vie où rien n'allait plus. Tout allait à la dérive : mon mariage, ma situation financière, ma carrière et la confiance que j'avais en moi. Mes problèmes me semblaient si insurmontables que je ne trouvais même plus la force de me tirer du lit le matin. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle l'idée de la règle est née en moi : il fallait que je trouve un moyen de m'arracher du lit.

J'ai commencé à suivre cette règle il y a sept ans. J'ai eu d'abord l'impression que je faisais quelque chose d'idiot, mais j'ai peu à peu pris conscience que j'avais découvert une technique cognitive d'une grande puissance qui était en train de bouleverser ma vie, mon travail et la perception que j'avais de moi-même.

J'ai peine à croire en la transformation qui s'est opérée en moi depuis cette découverte. La règle des cinq secondes ne m'a pas seulement tirée du lit ; elle a secoué ma vie entière. Elle m'a aidée à me réapproprier mon existence et à en améliorer tous les aspects : confiance en moi, situation financière, mariage, carrière, parentalité... Fini, les chèques sans provision et les querelles sans fin avec mon époux ! J'ai célébré avec le sourire mes vingt ans de mariage. Je me suis débarrassée de mon anxiété. J'ai fondé et vendu deux petites entreprises, et j'ai rejoint les équipes de la chaîne CNN et du magazine *SUCCESS*. Je suis aujourd'hui une conférencière demandée. Bref, je n'ai jamais été aussi libre, heureuse et sûre de moi. Rien de tout cela n'aurait pu arriver sans cette règle qui me tient lieu de guide.

La règle des cinq secondes change tout, mais n'enseigne qu'une chose: COMMENT changer.

Grâce à la règle, j'ai remplacé ma tendance à ruminer les moindres détails par une propension à l'action. J'ai réussi à me prendre en main et à devenir plus présente et plus productive. J'ai cessé de douter de tout et j'ai commencé à croire en moi-même, en mes idées et en mes capacités. J'ai acquis la force intérieure que je cherchais pour devenir la personne plus accomplie et plus heureuse que je suis aujourd'hui (non pour les autres, mais pour moi).

Vous pouvez vous aussi atteindre les mêmes résultats. J'ai écrit ce livre pour vous aider à y parvenir. Dans les prochains chapitres, je vous parlerai des circonstances qui ont entouré ma découverte, ainsi que des caractéristiques de la règle des cinq secondes, des raisons de son efficacité et des solides fondements scientifiques sur lesquels elle s'appuie. Vous découvrirez en quoi les décisions de cinq secondes et les actes de courage quotidiens peuvent changer votre vie. Vous apprendrez aussi à combiner la règle des cinq secondes et les stratégies issues des dernières recherches pour vivre heureux et en bonne santé, et pour accroître votre productivité au travail. Au passage, vous vous doterez d'outils pour mettre fin à vos appréhensions, gérer votre anxiété, donner un sens à votre vie et vaincre vos peurs.

Ce n'est pas tout. Je vous donnerai des preuves. Ce livre est parsemé de messages, de commentaires et de témoignages de personnes qui ont adopté la règle des cinq secondes pour réaliser les exploits les plus surprenants. La règle des cinq secondes ne se contentera pas d'être votre réveille-matin, comme elle l'a été pour moi un jour. Elle réveillera votre être tout entier; elle révélera le génie, le chef, l'athlète, l'artiste et l'inventeur qui est en vous.

Au départ, vous aurez sans doute recours à la règle des cinq secondes pour atteindre des objectifs simples. Faire régulièrement de l'exercice, par exemple. C'est le cas de Margaret :



Margaret

Prévu de faire du tapis roulant, ce matin. Pas grande envie d'aller à la gym, mais me suis rapidement décidée grâce à la règle des cinq secondes.

Il se peut aussi que, comme Mel, vous vous en serviez pour faire avancer votre plan de carrière.

J'ai pris le taureau par les cornes aujourd'hui. J'ai décidé d'aborder la question de ma prochaine promotion avec mon patron. Tout s'est très bien passé. Mon patron est entièrement de mon côté. Merci à Mel Robbins et à sa règle des cinq secondes.

La règle des cinq secondes est ancrée dans mon expérience personnelle, mais elle s'applique à tous. Dans les pages qui suivent, vous allez rencontrer des utilisateurs de la règle issus de tous les milieux et de toutes les professions. Toutes ces personnes ont choisi d'adopter la règle pour réaliser des changements de toutes sortes et de toutes envergures qui leur ont permis de reprendre leur vie en main. La diversité de leurs expériences montre que la règle des cinq secondes se prête à des applications presque illimitées. En voici certaines :

- **Accroître sa productivité.** Avant d'adopter la règle des cinq secondes, Laura passait des heures à faire des listes interminables, marmonnait constamment des excuses et souffrait d'une piètre estime de soi. Aujourd'hui, les excuses n'ont plus place dans sa vie. Seule compte l'action. Laura a renfloué ses réserves de 4 000 \$ et fini ses études,

en plus de s'être lancée dans la randonnée de montagne. Prochain objectif: participer à un marathon.

- **Briser le moule de ses habitudes et s'entourer d'un bon réseau de relations sociales.** Ken a eu à peine le temps de se familiariser avec la règle des cinq secondes qu'il a dû l'appliquer à l'occasion d'un congrès où il devait rencontrer des sommités dans son domaine. Un autre client s'en est servi pour appeler sans préparation des cadres supérieurs et un autre encore pour contacter des personnes dont il n'aurait jamais espéré faire la connaissance durant un prestigieux tournoi de golf.
- **Diriger ses actions et contrôler ses émotions.** Jenna a eu recours à la règle des cinq secondes pour modifier son comportement envers ses enfants. Elle s'en sert aussi comme outil de vente dans sa nouvelle entreprise de vente directe.



Jenna

Bonjour, Mel! Je commence à mettre en pratique la règle des cinq secondes. Je me suis attaquée à deux domaines. Premier domaine: les enfants. J'ai appliqué la règle pour être moins irritable et devenir plus patiente. En cinq secondes, j'arrive à clarifier mes pensées et à comprendre ce qui se passe avant de m'emporter. Deuxième domaine: la petite entreprise que je suis en train de monter. Ici aussi, je n'ai besoin que de cinq secondes pour contacter les gens et leur parler. Comme vous le dites, le plus intimidant dans ce genre de travail est d'anticiper ce qu'on va nous répondre. Désormais, j'appelle au lieu de penser à appeler, c'est simple! J'ai adoré votre conférence. Merci de m'avoir fait connaître votre règle. Je compte l'appliquer à de nombreux autres aspects de ma vie. Je vous souhaite une très bonne journée.

- **Favoriser le changement dans une entreprise, susciter l'engagement des équipes et innover.** Des cadres d'entreprises bien connues font appliquer la règle des cinq secondes à l'échelle de toute leur unité. Les résultats sont stupéfiants !



Crystal

Notre priorité était de devenir le service le plus performant de notre région. C'est chose faite grâce à la règle des cinq secondes. Nous visons maintenant le premier rang à l'échelle de toute l'entreprise.

Facile à comprendre, la règle des cinq secondes donne des résultats remarquables en matière de confiance en soi. C'est pourquoi des dirigeants comme Muz n'hésitent pas à la divulguer à leurs équipes du monde entier.



Muz

Présentation de Mel, ce matin. Les participants buvaient ses paroles. Merci, Mel !

- **Cesser de ruminer ses idées et les mettre en pratique.** Il y avait des dizaines d'années que Mark songeait à créer une ligue de hockey sans but lucratif pour les enfants de quartiers défavorisés. Grâce à la règle des cinq secondes, il a littéralement éjecté le projet de sa tête – mais c'était pour mieux le réaliser dans la vraie vie !



Mark

J'ai gravité autour de la Ligue nationale de hockey pendant une bonne partie des années 1980 et 1990. Durant toutes ces années, j'éprouvais toujours le

regret que les enfants de quartiers défavorisés aient si peu accès à des activités sportives, qui sont souvent coûteuses et fermées à de nombreuses familles.

Une idée me trottait dans la tête : faire venir des légendes du hockey dans les quartiers pauvres pour jouer avec les enfants dans la rue. Malheureusement, je mettais toujours un frein à ce lointain projet et je n'y donnais jamais suite.

Et puis un jour, j'ai regardé la vidéo d'une conférence TED à laquelle prenait part Mel Robbins. À la 19^e minute de son exposé de 21 minutes, elle présentait son concept de «règle des cinq secondes».

J'ai senti un déclic se produire en moi.

Brusquement, je n'avais plus un projet en tête, mais une mission concrète à accomplir. Avec la collaboration de l'ex-joueur olympique David A. Jensen et d'anciens des Bruins de Boston, j'ai mis sur pied le programme «*Hockey in the streets*» (Hockey dans la rue) qui organise aujourd'hui des camps, des ateliers et des ligues dans de nombreuses zones urbaines de la Nouvelle-Angleterre.

Des milliers de jeunes ont désormais la possibilité de pratiquer le merveilleux sport du hockey. Chose qui n'aurait pas pu se faire si j'avais continué à bloquer mentalement ce projet.

- **Combattre la dépendance et la dépression.** Bill a découvert la règle des cinq secondes par l'intermédiaire du site de partage communautaire Reddit. Cette découverte arrivait à point nommé. S'étant décidé à utiliser la règle des cinq secondes pour arrêter de boire, il a constaté qu'il obtenait des résultats étonnantes. Il a récemment fêté ses 40 ans sans boire une goutte d'alcool.
- **La règle des cinq secondes peut même vous sauver la vie.** L'un de mes collègues m'a récemment fait part d'une

expérience bouleversante qui a failli lui coûter la vie. Ébranlé par un divorce difficile, il avait sombré dans une profonde dépression qui l'avait amené à envisager le suicide. Au plus fort de sa dépression, il avait finalement eu recours à la règle des cinq secondes pour appeler à l'aide. Il avait puisé en lui le courage de s'extirper de ses pensées au moyen de la méthode du compte à rebours (5-4-3-2-1) et avait immédiatement téléphoné à un centre de soutien pour demander de l'aide.

Ma pratique de la règle des cinq secondes (que j'ai commencé à intégrer à ma vie il y a plus de sept ans) et les témoignages que je recueille autour de moi et dans le monde m'ont fait comprendre qu'il ne se passe pas un jour sans que nous traversons des moments difficiles, incertains et effrayants. Il faut du courage pour vivre. Et c'est précisément ce que mon approche vous aidera à découvrir: le courage de vivre, mais aussi et surtout de tirer le meilleur de vous-même. D'accord, direz-vous, mais comment un simple outil peut-il agir sur tant de plans et avec une telle puissance ?

Pour répondre à cette question, commençons par dire que la règle des cinq secondes agit toujours et uniquement sur un élément: VOUS-MÊME. Il y a une immense force en vous. Et cette force est présente même quand votre moral est au plus bas. La règle des cinq secondes vous donnera à la fois la clarté nécessaire pour détrerrer cette force et le courage nécessaire pour l'activer.

La pratique de la règle des cinq secondes m'a donné le courage de faire des choses que je voulais faire depuis des années et que je reportais toujours à plus tard sous toutes sortes de prétextes. Seule l'action a pu libérer en moi le pouvoir de devenir la personne que j'avais toujours voulu être. La confiance qu'il m'a fallu pour y arriver, et qui se manifeste

dans mes apparitions à la télévision, en ligne et en personne, je l'appelle « confiance intime ».

J'ai acquis cette confiance intime en apprenant à honorer mes instincts dans le but de leur donner vie dans la vie réelle. J'emploie le verbe « honorer » à dessein parce que vous rendez effectivement hommage à vos instincts quand vous appliquez la règle des cinq secondes. Vous honorez l'être que vous êtes. Vous lui donnez le pouvoir d'affirmer vos idées. Plus vous appliquerez cette règle, plus vous vous rapprocherez de la personne que vous êtes au plus profond de vous-même.

En ce qui me concerne, je ne suis plus ce genre de personne qui garde ses idées pour elle-même. J'ai acquis l'assurance qu'il fallait pour les partager, les matérialiser, les développer. Vous connaîtrez vous-même ce type de transformation si vous appliquez ma règle de manière conséquente et que vous honorez vos instincts en les nourrissant de l'action dont ils ont besoin pour s'épanouir.

Marlowe a découvert avec quelle facilité elle pouvait utiliser la règle des cinq secondes pour donner une nouvelle orientation à sa vie. Quelques jours après en avoir appris les bases, elle a décidé de l'appliquer pour concrétiser son vieux projet de suivre des cours. Comme bien d'autres personnes, elle y pensait constamment sans jamais se résoudre à passer à l'action.

« Il est absolument stupéfiant de voir à quel point les choses deviennent faciles quand nous découvrons notre capacité à nous *pousser* nous-mêmes », dit-elle. C'est vrai: quand vous commencerez à utiliser la règle pour sortir de vous-même et vous projeter dans l'action, vous serez effectivement stupéfait par le naturel avec lequel vous prendrez en cinq secondes des décisions qui changeront votre vie tout entière.

Plus j'applique la règle des cinq secondes, plus je me rends compte que c'était le fait même de prendre de petites décisions à longueur de journée qui m'empêchait d'agir. En cinq précieuses secondes, je décidais de ne rien faire, d'attendre et de ne pas prendre de risques. Mon instinct me poussait à agir, mais je l'étouffais par mes doutes, mes fausses raisons, mes craintes et mes peurs. J'étais le problème alors que, durant ces mêmes cinq secondes, j'aurais pu devenir la solution. Le secret du changement était et avait toujours été à ma portée : la décision en cinq secondes.

En 2005, l'écrivain américain David Foster Wallace a prononcé un discours éclairant lors de la cérémonie de remise des diplômes du collège Kenyon.

Le discours commence ainsi :

C'est l'histoire de deux jeunes poissons qui nagent. Sur leur chemin, ils croisent un poisson plus âgé qui leur fait signe de la tête et leur demande : « Salut, les garçons. L'eau est bonne ? »

Les deux jeunes poissons nagent encore un moment, puis l'un regarde l'autre et dit : « Tu sais ce que c'est, toi, l'eau ? »

Wallace en tirait la leçon suivante : « *La morale immédiate de cette histoire est tout simplement que les réalités les plus évidentes, les plus omniprésentes et les plus importantes sont souvent les plus difficiles à voir et à exprimer.* »

En ce qui me concerne, la chose la plus difficile à aborder et à voir était la nature même du changement. Je m'étais toujours demandé pourquoi il m'était si difficile de faire les choses que je devais logiquement accomplir pour faire avancer ma carrière, enrichir mes relations personnelles, accroître mon mieux-être et, de manière générale, améliorer ma vie. J'ai trouvé la réponse à ce questionnement en même

temps que j'ai découvert la règle des cinq secondes : il faut avoir le courage nécessaire pour prendre tous les jours des décisions en cinq secondes.

Plus qu'une décision pour changer de vie

Dans ce livre, je partagerai avec vous tout ce que je sais du changement et du courage quotidien. J'espère que vous aimerez ce que vous y trouverez. Le moment fort de votre apprentissage surviendra quand vous commencerez à appliquer la règle et que vous observerez les premiers résultats. Vous saurez alors jusqu'à quel point vous avez réfréné vos désirs et vous ferez jaillir le pouvoir qui a toujours résidé en vous.

En parcourant les anecdotes que je rapporte ici, vous aurez peut-être l'impression que la règle des cinq secondes ne vous est pas inconnue, que vous l'avez peut-être déjà appliquée. Revenez aux grands moments de votre vie. Je suis à peu près certaine que vous avez pris des décisions d'une immense importance par pur instinct. En cinq secondes exactement, vous avez très probablement pris ce que j'appelle des « décisions venues du cœur ». Vous avez fait taire vos peurs et vous avez laissé la voix du courage et de l'assurance s'exprimer pour vous. Tout reposait sur cinq secondes de courage.

C'est le cas de Catherine. À la mort de sa sœur, elle a pris une décision cruciale en appliquant sans le savoir la règle des cinq secondes.

Bonjour Mel,

J'ai très hâte de lire votre livre. Vous m'avez fait comprendre que tout ce que j'ai fait d'essentiel dans ma vie, je l'ai fait parce que j'avais suivi mes tripes. Ma sœur Tracy a été assassinée par son mari en 1990. Je me suis rendue chez elle pour m'occuper des enfants : Dan, un

garçon de 4 ans, et Trudy, une petite fille de 18 mois. Je me vois encore en train d'avancer dans le couloir de leur maison, ne sachant pas trop à quoi m'attendre de ces enfants que je n'avais jamais vus. J'étais à peine arrivée que Trudy a accouru vers moi pour se jeter dans mes bras. En cinq secondes, j'ai pris la décision d'élever les enfants et de les adopter. Le reste ? Je me suis mariée, j'ai eu un enfant qui s'est ajouté à ma petite famille et puis je suis devenue la grand-mère des trois enfants de Trudy. Ces cinq secondes ont changé ma vie, mais aussi celle de plusieurs personnes. Le raisonnement n'y était pour rien. Le cœur parle le premier, et nous le suivons. Merci d'être un tel modèle d'inspiration.

Votre fidèle admiratrice

Comme l'explique Catherine, sa décision n'est pas née d'un long raisonnement. Pourquoi ? Parce que, quand nous agissons avec courage, le cerveau n'intervient pas. Le cœur parle, et nous l'écoutons. La règle des cinq secondes vous fournira les pistes nécessaires pour y arriver.

Devrez-vous faire des efforts pour découvrir la force qui est en vous ? Oui, bien sûr, mais comme l'affirmait Marlowe, les choses acquièrent une facilité « stupéfiante » avec la pratique.

Poser les actions nécessaires pour améliorer votre vie est chose simple. Vous pouvez et devez le faire, car rien n'est plus important que cette démarche. Vous devez apprendre à nourrir assez d'estime pour vous-même pour mettre fin aux attentes stériles et aller vers la magie, le potentiel et la joie que recèle votre vie personnelle, professionnelle et affective.

Mais commençons par le commencement. Avant de vous présenter les divers moyens d'appliquer ma règle, j'aimerais revenir à l'année 2009, date à laquelle tout a commencé.

COURAGE

Nom masculin dérivé du mot latin cor, qui signifie « cœur ».

CAPACITÉ DE

- se lancer dans une action difficile ou angoissante ;
- sortir de sa zone de confort ;
- partager ses idées, s'exprimer, se faire entendre ;
- défendre fermement ses idées et ses valeurs ;
- et parfois... sauter du lit !

