

Ce mini-guide va être vite parcouru, mais il peut encore ouvrir des consciences, c'est ici tout le but !

Merci à vous pour prendre le temps de le lire et le partager avec vos amis que vous aimeriez aider tout simplement...

Nous allons donc aller droit au but, pour ma part, je sais ce que je veux, et je sais ce que je ne veux pas. J'ai tendance à dire les choses en allant au plus direct, parfois c'est pas très agréable à lire ou entendre, mais quand c'est vérité, ça doit être dit !

Puisque chacun d'entre nous est construit la même façon, chacun d'entre nous peut s'épanouir de la même façon.

Maintenant, on a rien sans rien, mais faut savoir se faire mal, il faut savoir prendre des décisions et s'y tenir.

Je vais vous communiquer ici une clé indispensable et souvent inaccessible lorsque l'on est seul.

Une clé essentielle, qui permet d'ouvrir la porte du bonheur.

Vaincre la procrastination, dépasser ses peurs, sortir de sa zone de confort, est vraiment la solution pour vivre heureux !

Il y a plein de petits conseils que je pourrais vous donner, je pourrais en parler pendant des heures, des nuits et des jours, des mois et des années, tellement c'est passionnant, et tellement c'est pertinent !

Pertinent, parce que tous ceux qu'il le mette en pratique ont des résultats, quelle que soit leur situation familiale, quel que soit leur âge, quel que soit leur statut social...

Mais je vais me concentrer ici sur une des principales :  
**l'action !**

Parce que beaucoup de personnes savent, savent qu'elles peuvent changer, savent ce qu'il faut faire, beaucoup ont déjà préparé des plans d'action, mais ne s'y tiennent pas, et abandonnent ou bien tournent en rond.

Si vous avez téléchargé ce livre, c'est que vous savez que vous pouvez changer.

Vous savez qu'il faut vous fixer des objectifs. Vous savez qu'il faut faire attention à votre environnement, vous savez qu'il faut orienter le focus sur le positif, vous savez qu'il faut faire attention à votre vocabulaire, vous savez qu'il faut lâcher prise, vous savez qu'il faut agir, mais...

Vous ne le faites pas...

Sinon, vous n'auriez pas téléchargé ce livre, puisque vous auriez déjà les résultats que vous souhaitez...

## **Et pourquoi vous ne faites pas ?**

Parce que agir seul, n'est pas toujours chose évidente.

Je suis de nature entreprenante, j'ai toujours aimé être chef, et électron libre, je n'aime pas trop rendre des comptes à ma hiérarchie, c'est ma nature.

Mais ce n'est pas le cas de tout, loin de là.

Je me souviens avoir proposé des postes de "responsable" à des profils pertinents, qui avaient du potentiel, et qui ont tout simplement refusé parce qu'ils aiment bien être "commandités" (entre guillemets) par un chef, ils aiment bien se laisser guider pas à pas dans leurs actions....

C'est ce que l'on voit au travail, et ça se voit bien entendu dans la vie.

Et même la personne qui veut être chef, ce n'est pas dit qu'elle arrivera à se gérer de façon autonome.

Et de toute façon, même les chefs ont toujours quelqu'un au dessus d'eux, et même les entrepreneurs, comme moi, on a toujours quelqu'un au-dessus de nous, à savoir les clients.

**Mais dans votre vie, qui avec vous au-dessus de vous pour vous booster ?**

Alors voilà on sait que c'est l'action la clé essentielle pour réussir, mais vous ne savez pas comment agir.

Pourtant c'est simple, qu'est-ce qui fait avancer ?

C'est la motivation.

Pour être motivé, il faut avoir des objectifs alléchants, qui donnent envie.

Pour que les objectifs soient motivants, il faut qu'ils soient rapidement atteignables et mesurables.

Si je prends l'exemple de mon retour de l'Ardèche hier, sous la pluie, avec la fatigue d'une petite nuit, et de nombreux rendez-vous avant de prendre la route... 9 heures de route alors que j'étais fatigué du départ, j'avais plusieurs options qui s'offraient à moi...

### **Premièrement :**

Je procrastine, j'avance 10 minutes, puis je m'arrête. Je roule 10 minutes, puis je m'arrête, et là, les 9h de route ce seraient transformé en trois jours...

### **Deuxièmement :**

Je dors sur place et je reporte mon retour au lendemain...

Ces deux premières options auraient différé mon arrivée, et aurait donc retardé ma production au bureau, et générer des frais d'hébergement sur la route.

Ce n'est donc pas la bonne solution pour gagner de l'argent, faire des économies, et travailler plus, et par conséquent atteindre plus rapidement ses objectifs.

J'ai donc opté pour la **troisième solution**, assumer mon agenda serré que je m'étais calé et assurer le retour en Bretagne.

Je suis parti à 14h, pour arriver un peu avant minuit.

Déjà au départ, je me suis dit : "Je pars à 14 heures, j'arriverai donc à 2 heures, pas avant !"

De cette façon, je suis arrivé avec deux heures d'avance, et plus j'avançais, plus j'étais motivé sur les derniers kilomètres.

Et comme tout itinéraire aussi long, il faut découper dans tous les sens les objectifs.

Plus on se fait des petits objectifs, que l'on atteint rapidement, plus on se motive pour aller en chercher de nouveaux...

Pour mon retour, j'ai découpé mon itinéraire avec des villes intermédiaires, des horaires de passage, et je me suis pris de plaisir à avaler les kilomètres...

**Et dans la vie, nous devons faire exactement pareil.**

Si notre objectif final est loin, nous devons faire des objectifs intermédiaires, mesurables, mais surtout très rapidement réalisables.

Un facteur très important, c'est que ces objectifs doivent être en accord avec vos convictions profondes.

Parce que si vous vous mettez comme objectif de faire un marathon, mais que vous n'aimez pas la course à pied, même avec des objectifs intermédiaires, vous ne prendrez jamais plaisir, et ne trouverez, par conséquent, jamais la motivation.

Vous savez beaucoup de choses, et vous avez un fort potentiel.

Chaque être humain que nous sommes à un fort potentiel en lui.

**Alors qu'est-ce qui vous empêche aujourd'hui d'avancer ?**

Rien, absolument rien.

Vous avez conscience qu'il faut avancer, vous connaissez le processus pour avancer, et maintenant une seule chose à faire : **Agir !**

Et pour agir, peut-être avez-vous besoin d'être boosté...

Peut-être avez-vous besoin de quelqu'un qui vous pousse...

Peut-être avez-vous besoin que l'on vous tienne par la main...



Alors je vous invite à regarder ce que je vous propose dans mon atelier du 5 décembre...

<http://stephane-mieux-etre.com/semaine-de-coaching-intense/>

En 7 jours, je vous propose de changer, avec un programme de coaching intense.

On reprend toutes les bases, je vous aide à tout mettre à plat, et surtout, je joue au gendarme derrière pour vous faire agir !

Regardez ce programme, et la puissance du programme, sur un très court terme, pour un prix complètement accessible à tous.

Parce que je suis proactif, j'arrive à faire trois journées dans la même, tout en prenant du temps libre, je reste convaincu que chacun d'entre vous peut atteindre cette qualité de vie.

<http://stephane-mieux-etre.com/>

C'est pour cela que j'ai fait ce programme de coaching intense sur 7 jours, pour vous prouver que vous pouvez changer de façon très rapide.

<http://stephane-mieux-etre.com/semaine-de-coaching-intense/>

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter au 06 15 94 79 10.

"L'hésitation amène à manquer des opportunités"

Vous connaissez quelqu'un dans votre entourage qui pourrait avoir besoin d'aide pour avancer, offrez lui ce mini guide...

<http://stephane-mieux-etre.com/semaine-de-coaching-intense/>

<http://stephane-mieux-etre.com/>