



©2010 [www.Succes-Prosperite.com](http://www.Succes-Prosperite.com)  
& [Club Editeur Internet](#)  
Crédit Photo © Greg Epperson - [Fotolia](#)

# Sommaire

<b>Sommaire</b>	<b>2</b>
<b>Introduction</b>	<b>5</b>
<b>Chapitre 1</b>	
<b>Croire en vous est la base de toute réussite</b>	<b>8</b>
Qu'est-ce que la réussite ?	8
Le doute est l'ennemi de la foi	10
Les pensées positives vous mènent loin	11
Apprenez à observer les autres	12
À vous de jouer !	13
<b>Chapitre 2</b>	
<b>Utilisez la peur pour mieux réussir</b>	<b>17</b>
Le pouvoir de la peur	17
Les peurs qui détruisent votre quotidien	18
Comment combattre vos peurs ?	21
Utilisez votre mémoire pour reprendre confiance	23
Gérez votre peur des autres	24
À vous de jouer !	26
<b>Chapitre 3</b>	
<b>La justification, le grand frein</b>	<b>30</b>
Se justifier par rapport à son intelligence	31
Se justifier par rapport à sa santé	33
Se justifier par rapport à son âge	35
Justifier ses malheurs	37
À vous de jouer !	38
<b>Chapitre 4</b>	
<b>Comment avoir plus d'idées</b>	<b>40</b>
Qu'est-ce que l'esprit d'invention ?	40
Croire vous permet de développer votre esprit d'invention	41
L'habitude est l'ennemie de la créativité	42
Progresser est une nécessité	44

Écouter plus et parler moins.....	46
Cultivez vos idées.....	47
À vous de jouer !.....	48
<b>Chapitre 5</b>	
<b>Libérez votre ambition.....</b>	<b>50</b>
Résumez-vous par vos points forts.....	50
Utilisez le pouvoir des mots.....	51
Soyez visionnaire.....	54
Ne stagnez pas dans votre zone de confort.....	56
Mesurez la puissance de votre esprit.....	58
À vous de jouer !.....	60
<b>Chapitre 6</b>	
<b>Rejetez les influences négatives.....</b>	<b>62</b>
Votre environnement façonne votre esprit.....	62
Comprenez et analysez les forces de répression.....	63
Évitez les influences néfastes.....	67
Choisissez soigneusement votre entourage.....	69
Ayez une haute qualité de vie personnelle.....	70
À vous de jouer !.....	73
<b>Chapitre 7</b>	
<b>Vos pensées façonnent l'image que vous donnez de vous-même.....</b>	<b>74</b>
L'importance de votre image.....	74
Ayez une image positive de ce que vous faites.....	76
Pratiquez l'autostimulation.....	79
À vous de jouer !.....	82
<b>Chapitre 8</b>	
<b>Communiquez mieux.....</b>	<b>83</b>
Votre réussite passe par les autres.....	83
Sachez aimer les autres et faites-leur savoir.....	86
Votre enthousiasme est essentiel.....	88
Accordez une vraie valeur à votre entourage.....	90
Faites du service la base de votre succès.....	91
À vous de jouer !.....	92

<b>Chapitre 9</b>	
<b>Élaborez des plans</b>	<b>94</b>
Apprenez à faire des plans.....	95
Respectez vos désirs fondamentaux.....	97
Avancez par étapes.....	99
Acceptez les détours.....	101
Investissez en vous-même.....	102
À vous de jouer !.....	103
<b>Chapitre 10</b>	
<b>Le réflexe indispensable à acquérir</b>	<b>105</b>
Les différents types de réponses face à l'échec.....	105
L'échec peut mener à l'amélioration.....	107
L'échec est principalement un état d'esprit.....	108
Sachez faire votre autocritique.....	110
À vous de jouer !.....	113
<b>Chapitre 11</b>	
<b>Incitez les autres à agir pour vous</b>	<b>115</b>
Soyez empathique.....	115
Apprenez à régler les difficultés de façon humaine.....	117
Pensez à l'avenir.....	118
Recherchez et utilisez la solitude pour réfléchir.....	120
À vous de jouer !.....	122
<b>Conclusion</b>	<b>124</b>
<b>Table des Matières</b>	<b>128</b>

## Introduction

**V**ous avez choisi ce livre parmi les dizaines qui fleurissent dans le domaine du développement personnel, et vous êtes certainement en train de vous demander en quoi celui-ci va vous apporter de nouvelles informations dans la façon de développer votre potentiel et d'assouvir vos désirs d'évolution.

Qu'est-ce que cet ouvrage peut vous permettre de réellement accomplir, sans vous décevoir comme vous l'avez peut-être déjà été à la lecture d'autres guides censés vous mener sur la route du succès ?

Eh bien, concrètement, ce livre n'a pas pour objectif de vous asséner quantités d'arguments flous ou farfelus destinés à vous faire croire n'importe quoi, et à vous promettre que votre situation va se développer ou s'améliorer du jour au lendemain, juste après votre lecture.

Non, cet ouvrage va développer pour vous, en 11 points bien précis, tout ce qui est déjà la marque reconnaissable des puissants de ce monde, qu'ils aient connu le succès dans les affaires, dans les arts, dans le show-business, dans le sport, etc.

La majorité des personnes qui ont su rendre leur vie riche, épanouissante et conforme à leurs attentes, ne sont pas des personnes chanceuses qui ont juste hérité une formidable opportunité : ce sont des personnes qui ont su combiner les bonnes convictions, les bonnes attitudes, les bonnes techniques et les bonnes intentions, avec des pensées orientées vers le succès.

Quelles que soient vos ambitions personnelles ou professionnelles, vous trouverez dans ce guide tout ce qui vous sera utile pour transformer durablement votre point de vue sur vous-même et sur les autres, et pour orienter votre vie vers l'objectif qui est le vôtre.

Les exemples pris s'intéresseront tout particulièrement à la réussite professionnelle qui est la préoccupation majeure de la plupart des personnes souhaitant apprendre à dépasser leurs limites, mais vous pouvez bien sûr appliquer les conseils que je vais vous donner dans tous les domaines de votre vie.

Les personnes ayant réussi à atteindre leurs objectifs ont toutes en commun une caractéristique, malgré leurs différences initiales de nationalité, de métier ou de couche sociale : elles dépassent leurs limites.

Vous allez donc vous-même découvrir dans ce livre comment dépasser vos limites et apprendre à vous fixer des objectifs que vous aurez pour but d'atteindre, mais surtout de dépasser.

Pour cela, nous aborderons au fil de cet ouvrage toutes les techniques et attitudes que vous devez développer afin de prendre le chemin de la réussite.

Nous commencerons par détailler l'importance de croire en vous pour réussir : en effet, comment réussir si vous partez du principe que cela n'est pas fait pour vous ?

Nous verrons ensuite comment retrouver ou développer rapidement la base de ce qui est nécessaire pour réussir.

Nous verrons juste après que vous ne devez plus vous cacher derrière quelque motif que ce soit pour justifier votre absence de réussite et comment vous séparer de ce frein.

Vous apprendrez ensuite à développer en vous des pensées uniquement positives et créatives, orientées vers l'atteinte de vos objectifs et vers le succès.

Vous découvrirez les conséquences positives de l'ambition, comment la développer et comment la cultiver dans le respect de vos valeurs.

Nous continuerons en détaillant l'importance d'un environnement maîtrisé dans le domaine de la réussite personnelle.

Je vous parlerai de l'impact des pensées positives sur l'image, et de l'extrême importance de votre image pour ceux qui vous entourent.

Vous verrez ensuite comment vos attitudes personnelles, vis-à-vis de vous-même et vis-à-vis des autres, ainsi que votre façon de communiquer peuvent faire toute la différence.

Je vous montrerai le réflexe indispensable à acquérir et vous prouverai que vos échecs ne sont que le tremplin de vos futurs succès et que vous ne devez surtout pas leur tourner le dos en refusant de les analyser.

Vous découvrirez enfin que vous pouvez décidément avoir l'âme d'un chef, ce qui se présente comme un atout essentiel dans votre chemin vers le succès.

Acceptez dès à présent que cet ouvrage va considérablement modifier l'image que vous aviez jusqu'à aujourd'hui de vous-même, des autres et du monde en général. Vous devez dès maintenant vous placer en position active, en ne vous contentant pas de lire ce livre pour en attendre ensuite un miracle spontané.

Suivez les exemples, faites les exercices qui vous sont proposés, testez les méthodes indiquées au fil de votre lecture, travaillez pour vous améliorer et montrez de la détermination dans votre démarche. Vous avez choisi un livre qui consiste à dépasser vos limites, il est donc essentiel que vous vous y mettiez dès maintenant, en décidant une fois pour toutes qu'à partir d'aujourd'hui, tout vous est possible.

Mais ne tardons plus et lançons-nous dès à présent dans l'étude de ces principes qui sont la marque du succès des puissants, et qui, dans quelques temps, seront sans aucun doute la vôtre également !

Très bonne lecture.

# Chapitre 1

## Croire en vous est la base de toute réussite

**O**n dit souvent que la foi peut déplacer des montagnes, et c'est vrai, au sens figuré du terme bien sûr.

Je ne parle pas ici de la foi dans un sens nécessairement religieux, mais de la foi en tant que conviction inébranlable, chevillée au corps de celui qui la possède et qui ne doute pas une seule seconde de ses possibilités et du potentiel du monde qui s'offre à ses yeux.

Si votre foi est réellement présente, si votre conviction est forte, votre chemin vers la réussite sera d'autant plus clair, et facile à distinguer et à emprunter.

Voyons dès à présent en quoi votre réussite dépend directement de la foi que vous placez en elle.

### Qu'est-ce que la réussite ?

La réussite est souvent assimilée à une question d'argent, et cela peut effectivement être le cas pour vous ou pour des gens que vous connaissez.

Mais plus encore que l'atteinte d'un certain niveau de vie sur le plan financier, la réussite représente toute forme d'accomplissement personnel et/ou professionnel important, pour la personne qui progresse dans la vie.

Vous pouvez connaître la réussite en bénéficiant d'une promotion assortie d'une augmentation, vous pouvez la connaître en lançant enfin votre propre activité d'entreprise de façon indépendante, vous pouvez la connaître en parvenant à acquérir cette maison que vous désiriez depuis si longtemps, vous pouvez la connaître en obtenant la reconnaissance de professionnels, au travers de l'obtention d'un nouveau diplôme – même à 40 ans, vous pouvez l'obtenir en suivant votre voie, et en choisissant de vivre une totale reconversion professionnelle, etc.

Réussir correspond à une nouvelle forme de respect que vous pouvez vous octroyer à juste titre, un respect que les autres vous

portent également, et qui vous permet de donner l'impression de rayonner, même de générer de l'admiration autour de vous, et un besoin de la part des autres de vous considérer comme un modèle.

La réussite vous permet d'assouvir vos désirs, d'accéder à l'épanouissement et à la plénitude matérielle et spirituelle, en étant satisfait de vos réalisations, tout en sachant que vous les avez méritées par le travail que vous avez accompli d'une façon ou d'une autre.

La réussite s'oppose à la médiocrité et au manque de détermination dans l'atteinte de ses propres objectifs, et contient la notion vitale et essentielle – pour une majorité d'êtres humains – qu'est l'accomplissement.

Vous connaissez certainement peu de gens autour de vous qui ne vous ont pas déjà dit au moins une fois qu'ils avaient envie de réussir : personne n'a foncièrement envie d'être un citoyen de seconde classe, dont les rêves ne sont jamais réalisés.

Pourtant, vous connaissez en parallèle certainement peu de personnes qui ont réellement réussi, dans le sens des exemples que je vous ai donnés un peu plus haut. La réussite ne repose pas sur le seul désir commun, mais elle répond également à une forme d'intention personnelle, de détermination forte et permanente.

Pourquoi la vraie réussite ne concerne-t-elle pas plus de gens ?

Et bien, parce que, de façon générale, nous avons souvent tendance à nous limiter dès l'entrée dans la vie adulte, en considérant que seule une poignée d'élus peut prétendre se trouver au sommet, et parce que nous nous trouvons même un maximum de justifications soi-disant capables d'expliquer nos échecs potentiels : nous manquons majoritairement d'ambition pour nous-mêmes.

Par exemple, et ceci est encore plus valable en période de récession, ce sont les postes et les emplois de niveau bas ou moyen qui sont le plus pris d'assaut par la masse des postulants, bien plus que les postes haut placés, qui génèrent proportionnellement beaucoup moins de candidatures : l'être humain a trop souvent un réflexe d'autolimitation, qui consiste à n'envisager que ce qui lui semble raisonnable et normatif.

Ne vous est-il jamais arrivé de vous dire “ce poste n’est pas pour moi”, “je n’ai pas le niveau”, “je n’y arriverai jamais” ou “on ne va pas me prendre au sérieux” ? N’avez-vous jamais eu tendance à renoncer d’emblée, en vous disant “au moins, comme ça je ne serai pas déçu, si je ne m’attends à rien par avance” ?

Comment convaincre le monde si vous êtes vous-même rempli de doutes vis-à-vis de vous-même ? Comment donner envie aux autres de vous faire confiance, si vous avez manifestement si peu la foi en vos propres capacités ?

### **Le doute est l’ennemi de la foi**

Même si une certaine dose d’humilité est nécessaire pour avancer dans la vie, il ne faut pas la confondre avec le doute, qui lui, est source de paralysie personnelle.

Douter vous amènera à un désir subconscient d’échouer, à vous donner des raisons pour ne pas réussir, et à justifier ensuite vos échecs en disant que vous vous doutiez de toute façon que vous n’arriveriez pas à atteindre votre objectif.

Combien de personnes autour de vous ont déjà justifié leurs échecs ou leur absence de réussite en vous disant qu’ils doutaient de toute façon d’y arriver, avant même de se lancer ?

Douter vous fera en permanence échouer, tandis que croire vous conduira à la réussite, car vous développerez alors instinctivement les attitudes et comportements d’un gagnant.

Vous pouvez choisir de vous donner un modèle de réussite, une personne qui représente pour vous ce que vous voulez devenir, mais ne doutez jamais par ailleurs de votre capacité à l’égaliser, voire à la dépasser, car vous prendriez malheureusement alors la posture d’un suiveur, ce qui vous ne poussera jamais à aller plus loin que la limite que vous aurez fixée.

Considérez que les doutes que vous avez vis-à-vis de vous-même, de vos capacités, de vos aptitudes à accomplir telle ou telle chose, sont directement perceptibles par votre entourage, vos collègues, votre patron, vos clients, vos investisseurs, etc.

Avez-vous déjà vu un client acheter un produit à un vendeur qui a tout particulièrement l’air de se demander ce qu’il fait là, et qui n’a pas l’air convaincu par son propre discours ?

Ces doutes seront instinctivement partagés, et c'est bien naturel : comment miser sur vous si vous n'êtes pas prêt à le faire vous-même ?

Inversez ce processus, en développant une vraie foi en vous et en ce que vous êtes capable d'obtenir, refusez la médiocrité et la place normalisée que la société vous a conditionné à remplir très tôt.

Arrêtez de vous donner de fausses raisons de stagner dans un emploi ou une vie qui ne correspondent pas à vos attentes, ne doutez plus de votre capacité à aller de l'avant, et avancez vraiment.

### **Les pensées positives vous mènent loin**

Vous connaissez bien sûr le principe du verre à demi vide ou à demi plein : selon la façon que vous aurez d'observer une situation donnée, elle pourra vous paraître encourageante ou déprimante, stimulante ou désolante.

Le point de vue que vous adoptez au quotidien est déterminant pour votre aptitude à réussir dans la vie ou pas : il s'autoalimente, et vous pousse de plus en plus loin sur la voie que vous avez choisie.

Je m'explique : prenons l'exemple typique d'une journée de travail qui débute de façon plutôt banale, mais un jour où vous avez le sentiment que votre moral n'est pas particulièrement enjoué.

Si vous choisissez la voie de la morosité et des pensées négatives, vous aurez tendance à vous dire "cette journée n'est pas géniale", et à réagir comme tel : vous ne serez pas de très bonne compagnie, vous manquerez de dynamisme, vous effectuerez un travail sans doute tout juste correct, si ce n'est mauvais, et vous vous laisserez aller à des pensées déprimantes, dans l'attente de la fin de votre journée.

Si vous décidez par contre de choisir la voie de la bonne humeur et des pensées positives, vous aurez plutôt tendance à vous dire "cette journée me semble prometteuse", et à avoir un comportement en adéquation : vous serez source de bonne humeur pour vos collègues, vous aurez des idées créatives, vous serez efficace dans votre travail, et vous montrerez de l'énergie toute la

journée, sans surveiller votre montre pour voir combien d'heures il vous reste à faire.

Ces 2 facettes d'une même situation de départ sont valables d'une façon générale dans votre vie : vous aurez toujours le choix entre être la victime de vos pensées négatives, ou le maître de vos pensées positives.

Laissez-vous gagner par les 1<sup>res</sup>, et vous resterez coincé dans une existence insatisfaisante où vous jouerez un rôle passif et inexistant.

Prenez le contrôle des secondes, et vous serez alors véritablement aux commandes des opportunités qui se présenteront naturellement à vous.

Les pensées positives et la volonté de voir comment tirer parti d'une situation banale – voire peu réjouissante à la base – sont les clés de l'accès à la réussite.

Personne n'a jamais atteint d'objectif majeur dans sa vie en restant à se lamenter ou à attendre que quelque chose de positif lui tombe directement dans les bras : attirez les bonnes opportunités par un mode de pensées optimiste, ouvert, et tourné vers l'avenir.

### **Apprenez à observer les autres**

Qui peut vous apprendre à réussir, si ce n'est une personne qui a elle-même réussi dans la vie ?

Vous avez la chance d'être entouré d'une multitude de proches, de collègues, de connaissances, etc. qui peuvent devenir source d'inspiration et vous apprendre les bonnes attitudes à avoir et les comportements à rejeter.

Sans même parler de cours de coaching, sans même poser de questions directes aux gens que vous côtoyez, apprenez simplement à observer ceux qui vous entourent.

Qui parmi eux a réussi et qui parmi eux a échoué ? Qui a atteint des objectifs de vie similaires aux vôtres, et qui a le type de quotidien dont vous ne voulez absolument pas ? Qui a su réaliser ses rêves, et qui continue à raconter que les rêves sont par essence irréalisables ?

Regardez, écoutez, observez les comportements des uns et des autres, et décidez que vous voulez véritablement faire partie du 1<sup>er</sup> groupe, celui des gagnants, celui des personnes qui font de leur vie un véritable challenge, et refusent de sombrer dans la médiocrité.

Notez ce que les personnes qui réussissent ont en commun, et analysez vos propres comportements en comparaison : que font-ils que vous ne faites pas, que disent-ils que vous ne dites jamais, et comment considèrent-ils le monde, les échecs, les réussites, etc. ?

Vous devez absolument apprendre à étudier cet incroyable et énorme laboratoire humain qu'est votre entourage, et tirer parti de votre analyse pour déterminer ce que vous devez personnellement améliorer chez vous pour rejoindre le groupe des personnes qui réussissent.

Ce travail se fait sans peine, et est une étape essentielle dans votre processus de changement personnel : vous devez absolument découvrir ce qui fait la différence pour le moment entre vous et ceux qui réussissent, afin de combler cet écart en travaillant sur vos lacunes comportementales.

Vous n'êtes ni moins intelligent, ni moins apte qu'un autre : vous n'êtes simplement encore pas capable d'utiliser pleinement votre potentiel gagnant et d'aller plus loin afin de dépasser vos limites.

Il est temps que vous vous mettiez sérieusement au travail, en déterminant ce que vous voulez, quand vous le voulez, et comment vous allez l'obtenir (et non pas si vous allez l'obtenir !)

## **À vous de jouer !**

Nous venons de voir les bases de la foi personnelle comme source incontournable et essentielle de la réussite.

Parce que personne ne peut vous forcer à progresser, mais que cette démarche doit toujours se faire à votre initiative, commencez donc votre mise en route vers le succès en travaillant sur les points suivants :

■ Formulez toujours vos projets et vos intentions de façon positive, comme par exemple :

- “Je vais obtenir un résultat”, et non pas “je vais tenter d’y arriver”
- “Ce projet est un challenge excitant”, et non pas “ce projet me semble difficilement réalisable”
- “Je suis capable de travailler pour atteindre mon objectif”, et non pas “je ne suis pas à la hauteur pour atteindre mon objectif”
- “Je dois montrer à mon patron qu’il peut compter sur moi”, et non pas “mon patron a raison d’hésiter à me confier ce dossier”

Cette remise en perspective de votre façon de voir la vie est un incontournable, et vous devez absolument apprendre à la mettre en pratique au quotidien, tant dans votre vie professionnelle que personnelle.

Cela ne vous semblera peut-être pas très naturel dans un premier temps, mais vous prendrez rapidement l’habitude de raisonner en termes de succès potentiels, et non d’échecs à venir.

N’oubliez pas que cet état d’esprit est contagieux, et que l’optimisme que vous dégagerez dans votre façon d’envisager les choses ne fera que se répandre autour de vous, en renforçant la confiance que les autres vous porteront !

■ N’utilisez pas d’expressions péjoratives ou dévalorisantes pour parler de vous-même et prenez l’habitude, chaque fois que vous effectuez votre autocritique, de faire suivre une pensée négative d’une pensée positive. Par exemple :

- Dites “je n’ai pas encore toutes les informations en ma possession pour être vraiment compétitif dans ce domaine”, et non pas “je ne suis pas capable de prendre ce domaine en charge”
- Dites “je dois mettre mes affaires en ordre pour être vraiment efficace à l’avenir”, et non pas “je me sens complètement débordé, et je pense que je ne suis pas à la hauteur”
- Dites “je vais me servir de ce que je viens de rater pour ne pas répéter mes erreurs la prochaine fois”, et non “mon échec prouve que je suis un incapable”

- Dites “je n’ai pas été compétitif sur ce dossier, mais j’ai su resserrer les liens dans mon équipe”

Retenez que l’autocritique est une très bonne chose car elle vous évite de vous reposer sur vos lauriers ou de répéter en permanence les mêmes erreurs, mais elle doit avant tout être source de dynamisme et d’inspiration.

Si vous passez trop de temps à vous appesantir sur vos échecs ou vos lacunes, vous perdrez un temps précieux qui vous serait pourtant utile pour vous remettre dans l’action.

Faites régulièrement le bilan de vos actions, choisissez des points précis d’amélioration, et remettez-vous rapidement au travail, en étant persuadé d’aboutir cette fois favorablement.

■ Faites sur un papier la liste d’une dizaine de proches ou de personnes que vous côtoyez suffisamment pour pouvoir étudier de près leur fonctionnement personnel, et procédez de la façon suivante :

- Notez dans 2 colonnes séparées les personnes qui vous servent spontanément de modèles, et celles à qui vous n’avez pas envie de ressembler.
- Pour chacune de ces personnes, notez ce qui vous semble caractéristique de leurs comportements, de leurs attitudes, de leurs valeurs, de leurs réussites, etc.
- Regardez dans chaque colonne les caractéristiques que chaque groupe partage majoritairement.
- Fixez-vous comme objectif de reproduire le plus souvent possible les caractéristiques de votre groupe modèle, tout en évitant celles du groupe auquel vous ne voulez pas ressembler.

Cet exercice a pour but de vous permettre de poser par écrit ce que savez en général déjà intuitivement, mais que vous n’utilisez pas, par manque de structuration.

Prenez des modèles d’abord simples pour commencer, en vous attachant à des attitudes du quotidien, puis choisissez des modèles de plus en plus ambitieux, en vous attachant à reproduire ce qu’ils font de mieux, et en vous fixant même comme objectif d’aller plus loin !

Lorsque vous serez persuadé que la croyance sincère en vos possibilités est à la base de votre réussite à venir, vous pourrez aborder le 2<sup>e</sup> chapitre de cet ouvrage, qui porte sur la confiance personnelle et la meilleure façon d'utiliser ses peurs pour réussir.

\*\*\*\*\*

Nous voici la fin du premier chapitre de ce Guide. Pour découvrir le Guide Complet (10 chapitres, 130 pages), je vous invite dès maintenant à cliquer sur le lien ci-dessous, ou recopiez-le dans votre navigateur :

<http://www.succes-prosperite.com/depassez-vos-limites/>

Si vous souhaitez gagner de l'argent, vous pouvez acquérir une licence de revente : vous pourrez ainsi revendre le guide complet autant de fois que vous le souhaitez, et garder tout l'argent pour vous. C'est ici, cliquez sur le lien ci-dessous ou recopiez-le dans votre navigateur :

<http://www.droits-de-revente.com/depassez-vos-limites/>

A tout de suite !

Bien amicalement,



Bernard Lamonnier

[www.BernardLamonnier.com](http://www.BernardLamonnier.com)