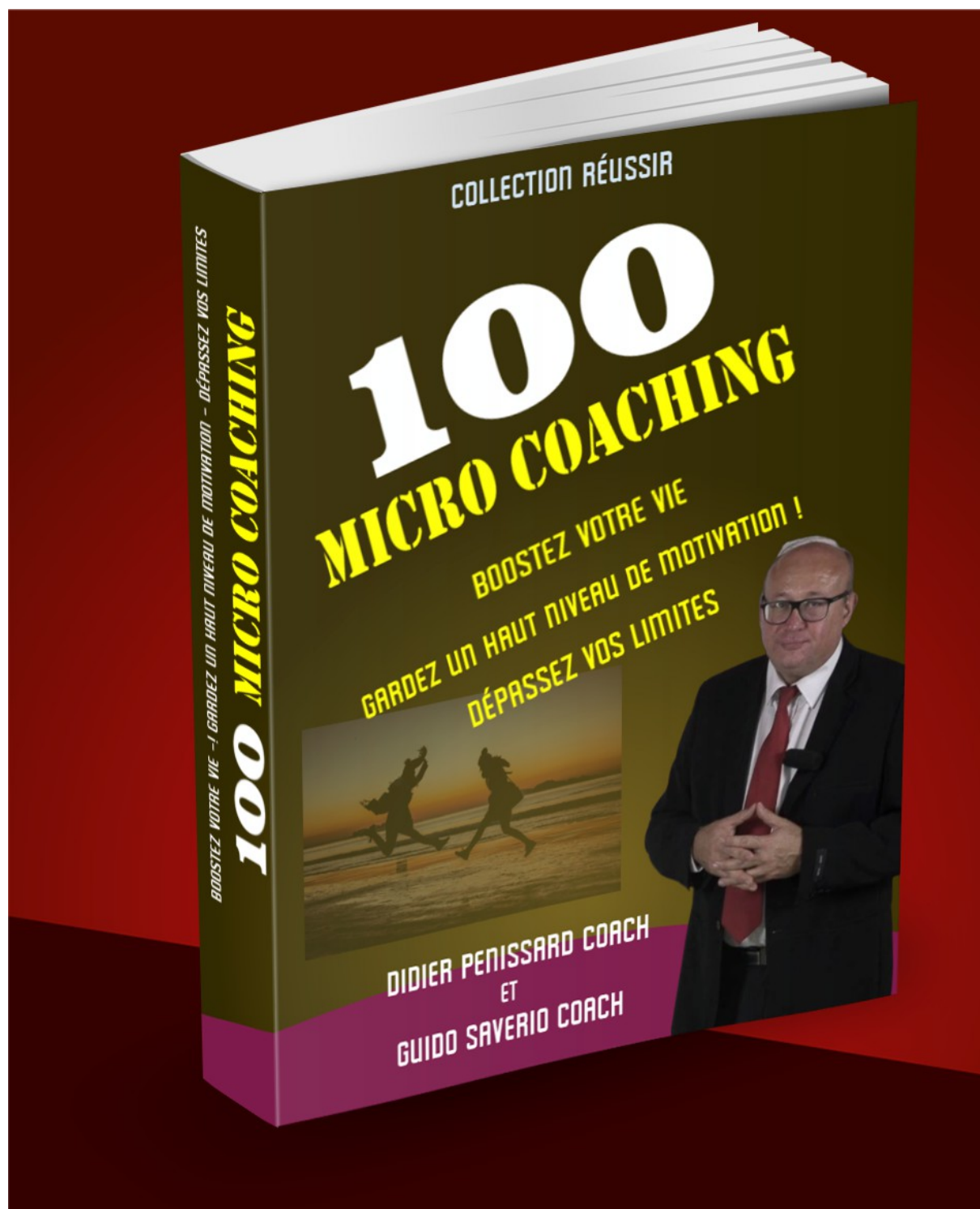


« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »



*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir  
votre vie »*

# **« Les 100 Meilleures motivateurs pour vous aider à contrôler votre vie »**

**Recueillies et commentées par**

**Didier PENISSARD Coach**

**et**

**Guido SAVERIO Coach**

« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »

## Biographie Didier PENISSARD



J'ai commencé dès l'âge de 7 ans à m'intéresser au développement personnel. Souffrant de problème de mémorisation de mes leçons et de difficultés à parler de manière fluide j'ai dépensé mon argent de poche dans les livres qui existaient à

l'époque. A 18 ans je donnais ma première conférence et je gagnais des championnats de mémoire. C'est ici que j'ai compris que ces techniques fonctionnent. Plus tard, je me suis passionné pour les outils de renforcement de la motivation et de la réussite personnelle. Ce guide va vous aider à alimenter le « feu de votre motivation intérieure » pour réaliser vos ambitions. Relisez-les ! Et surtout, mettez en pratique les conseils. Vous ne tarderez pas à faire décoller vos projets...

## Biographie Guido SAVERIO

je m'appelle guido saverio, je suis né en 1960, depuis 1984 je me suis intéressé au développement personnel grâce à christian godefroy qui est devenu l'un de mes mentors préférés, je me suis passionné pour les outils de motivation et de la réussite personnelle, et depuis j'ai aidé beaucoup de personnes à être heureuses et gagnantes

Je suis ravi de vous aider à écrire votre biographie. Voici ce que je vous propose :

Je m'appelle Guido Saverio et je suis né en 1960. Depuis 1984, je me suis passionné pour le développement personnel grâce à Christian Godefroy, l'un de mes mentors préférés, qui m'a inspiré à explorer les outils de motivation et de réussite personnelle.

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

Au fil des années, j'ai acquis une grande expertise en matière de développement personnel et j'ai travaillé sans relâche pour aider les autres à transformer leur vie. J'ai développé des techniques et des méthodes efficaces pour aider les gens à surmonter leurs peurs, à renforcer leur confiance en eux-mêmes et à atteindre leurs objectifs personnels et professionnels.

Je suis fier d'avoir aidé de nombreuses personnes à trouver leur voie et à réaliser leur plein potentiel. Cela a été ma plus grande satisfaction tout au long de ma vie, car je crois que chacun mérite de vivre une vie heureuse et épanouissante.

En tant qu'auteur , consultant et coach , j'ai partagé mon savoir-faire et mes expériences avec un public avide de connaissances. J'ai écrit plusieurs livres sur le développement personnel, qui ont été bien accueillis par les lecteurs et ont aidé de nombreuses personnes à devenir plus heureuses et gagnantes.

Malgré les défis et les obstacles que j'ai rencontrés tout au long de ma vie, j'ai persévéré et j'ai continué à aider les autres à se développer personnellement. Je suis convaincu que je continuerai à apporter ma contribution tout au long de ma vie, car c'est ma passion et ma raison d'être.

« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »

- **1 « Les personnes avec des objectifs réussiront mieux que les autres, parce qu'elles savent où elles vont »**

*Earl Nightingale, Conférencier motivateur*

Réflexion Coach :

*Posez-vous la question :*

*« Qu'est-ce que je serai dans 3 ans, 5 ans, 10 ans, vous aurez 2 chances sur 3 d'arriver à destination »*

*Je l'avoue, ce style de question n'est pas dans la « norme ». Mais posez-vous une autre question :*

*« Pourquoi dois-je être dans la norme ? »*

*La norme est comme une maladie que l'on qualifie de syndrome de la « normose ». La maladie qui consiste à être « normal ».*

*Sachez qu'une étude menée par l'Université de Harvard démontre que seulement 3% de la population atteint leurs buts. Cette étude ajoute que ces 3% se sont TOUS posés la question :*

*« Qu'est-ce que je serai dans 3 ans, 5 ans, 10 ans, vous aurez 2 chances sur 3 d'arriver à destination ». Alors, acceptez-vous d'être dans la norme ou d'en sortir ?*

- **2 « Si vous avez accompli tout ce que vous avez prévu pour vous-même, alors vous n'avez pas prévu assez ».**

*Edward Everett Hale*

Réflexion Coach :

*Après tout, si on ne réalise que pour soi, un sentiment d'insatisfaction peut naître.*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*En plus, si on désire partager nos prochaines réussites, je trouve cela super motivant. Une de mes plus fortes motivations qui alimentent mon « feu intérieur » est de vouloir laisser sur cette Terre une trace qui aidera après ma mort d'autres personnes.*

*J'y trouve un élan supplémentaire qui entrouvre mon champ d'action à quelque chose de plus grand que moi.*

*Il y a une motivation supplémentaire de vouloir laisser son sillon sur notre passage ici-bas.*

*Je comprends le message d'Edward Everett Hale nous dit ceci :*

*« N'œuvrez pas vers votre but uniquement pour vous-même, mais pour aider aussi pour les autres. C'est alors que vous aurez accomplis un beau destin ».*

- **3 « Si vous n'aimez pas quelque chose, changez-le. Si vous ne pouvez pas le changer, changer votre attitude. Ne vous plaignez pas. »**

*Maya Angelou, poète*

Réflexion Coach :

*Le poète nous invite à reprendre les choses en mains. Essayons d'agir et de modifier ce que l'on peut. Et on a plein de possibilités en réalité dans nos mains.*

*Il est faux de penser que nous ne pouvons rien faire et subir une situation qui nous semble difficile.*

*Avons-nous tout essayé ? Vraiment tout ? Si c'est le cas, d'accord.*

*Mais, nos ressources nous disent parfois le contraire. La persévérance est un levier quasi indestructible pour changer les paramètres d'une situation que l'on ne veut plus vivre. D'ailleurs, je dis souvent que la vie est une grande sourde.*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Sourde parce qu'elle veut que l'on lui réaffirme souvent ce que l'on veut.*

*Sourde parce qu'elle aime réentendre que nous continuons sans cesse en étant tenace.*

*J'aime ce message de Maya Angelou car il nous fait prendre conscience que nous avons toujours dans notre besace un pouvoir ; Celui de décider de changer ce qui peut être changé.*

- **4 « Les gens n'achètent pas pour des raisons logiques. Ils achètent pour des raisons émotionnelles. »**

*Zig Ziglar, Auteur*

Réflexion Coach :

*Repensez au beau manteau, à la dernière voiture que vous avez acheté. L'aspect technique passe après notre désir de plaire ou la fierté.*

*L'émotion est une force qui peut faire sortir les billets de votre porte-monnaie. Alors que la logique vous permet d'y réfléchir à deux fois.*

*Maintenant, en adaptant ce principe à votre propre force de conviction dans vos discussions difficiles, pensez que vous obtiendrez beaucoup plus de oui, en jouant sur les émotions de votre interlocuteur que si vous utilisez uniquement des propos purement logiques.*

*Par exemple, vous voulez faire garder votre enfant en bas âge à une amie. Premier scénario :*

- *« Je souhaiterai STP Isabelle que tu gardes Jérémy demain soir, j'ai un entretien, accepteras-tu »*

*Ou bien,*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

- *« Tu sais Jérémy t'apprécie beaucoup. A chaque fois qu'il te voit, il a le sourire. Si tu pouvais le garder demain soir, il se fera une joie et cela me dépannerai ».*

*Le second bien entendu. Les émotions sont très présentes et sont facilement communiquer à Isabelle.*

- **5 « La prise de décision est une caractéristique de haute performance des hommes et des femmes. Presque toute décision vaut mieux que l'absence de décision du tout. »**

*Brian Tracy, Auteur*

Réflexion Coach :

*Plus on décide et plus on reprend le pouvoir de changer sa vie. Ce qui est incroyable c'est que l'on peut décider de manière illimitée.*

*Beaucoup de mes relations pensent que changer leur vie est du domaine du rêve. Ils se trompent lourdement. En réalité, leur pouvoir de changer leur condition, leur situation est CONSIDERABLE.*

*Quand on prend conscience que décider (pour une initiative qui dort en nous), on sent que le pouvoir de changer les zones fixes de notre existence, on s'ouvre alors à un champ « du possible » qui nous donne le vertige.*

*Apprenez avant tout à prendre des petites décisions afin de forger ce nouveau pouvoir.*

*Ce qui est extraordinaire lorsque l'on connaît cette puissance, c'est que l'on peut l'activer ici et maintenant. Vous constaterez que chaque fois que vous décidez, vous forgez votre destin, vous l'orientez dans une direction différente qui peut (et sans doute) changer votre vie dans plusieurs années.*



« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »

*Vous avez ce pouvoir et il ne tient qu'à vous (et à vous seul) de l'utiliser maintenant.*

- **6 « Si les gens savaient à quel point j'ai travaillé pour obtenir la maîtrise de mon art, cela ne leur semblerait pas si merveilleux. »**  
*Michel-Ange, artiste*

Réflexion Coach :

*On est souvent émerveillé par les artistes, les créateurs, mais si on savait qu'en réalité ce n'est pas QUE leur génie qui en est la cause, mais leur capacité étonnante de travail, on serait surpris.*

*Pensez que lorsque vous vous détendez en regardant une scène de film, les acteurs ont souvent recommencés dix fois (et parfois) cette dernière avant de la réussir.*

*La plus dangereuse croyance (qui fait que bon nombre de gens abandonnent des projets, des buts, des ambitions) consiste à croire que l'on va réussir du premier coup et à la première tentative.*

*Non, non et non !*

*Rejetez absolument cette fausse croyance. Elle est source de beaucoup d'échecs. Le travail bien fait est une valeur, à la condition que vous ayez la démarche vertueuse de parfaire à chaque tentative votre œuvre.*

- **7 « Toutes les grandes actions honorables sont accompagnées de grandes difficultés »**  
*William Bradford*

Réflexion Coach :

*N'espérons pas que nos buts se réalisent sur une route droite et linéaire. C'est faux. La vie est une combinaison de lacets, de pentes parfois rudes et escarpées.*

« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »

*Il suffit pour s'en convaincre de constater que les personnes qui ont réalisé les plus belles œuvres, les plus grandes avancées, les plus beaux projets ont (toutes) rencontrées des difficultés majeures, répétitives, nombreuses.*

*J'ai moi-même étudié la vie de nos grands artistes, grands industriels qui ont révolutionnés nos vies, des génies. Tous ont un point commun :*

*Les panoplies nombreuses des difficultés rencontrées , et qui les distinguent des autres individus lambda.*

*Plus la pente est raide pour obtenir ce que vous désirez et plus grande sera votre récompense. Peu de gens s'aventurent dans une pente raide. Beaucoup préfèrent la route plate.*

*C'est pour cela que le succès est attribué à une minorité de personnes. Si vous voulez en faire partie, vous savez ce qu'il vous reste à faire comme choix : la pente raide.*

- **8 «J'ai toujours considéré les problèmes comme des occasions en vêtements de travail. »**

*Henry Kaiser, homme d'affaires*

Réflexion Coach :

*Si on observe les inventions qui nous rendent de grands services, on s'aperçoit qu'il s'agit au départ d'un problème.*

*J'ai appris à me dire qu'un problème est une piste pour profiter de ce dernier. Cela change complètement l'approche du problème et m'ouvre des perspectives ... et j'en profite.*

*Notre culture n'aime pas les problèmes – et on peut le comprendre. Pour autant, quand on observe l'ensemble des avancées, des progrès de ce monde, TOUS sont nés d'un problème. Mais, un jour un individu a pris le temps d'imaginer une solution ou encore d'en*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*faire une opportunité.*

*Bernard Gittenson, un auteur à succès a défini que sur plusieurs centaines de personnes fortunés, 8 sur 10 avaient recherchées (oui je précise bien « recherchées ») les problèmes pour proposer des solutions. Ils ont su transformés (avec leur réflexion) des problèmes du quotidien en solutions qui ont assurés leur fortune.*

*Désormais, quand vous rencontrez un problème, recherchez l'opportunité et la chance qui se cachent derrière. Celui-ci pourrait bien être l'artisan de votre fortune.*

- **9 «Chaque grande réalisation a commencé par un rêve. Rappelez-vous toujours que vous avez en vous la force, la patience et la passion d'atteindre les étoiles pour changer le monde. »**

*Harriet Tubman, abolitionniste*

Réflexion Coach:

*Je dis souvent à mes participants de séminaires sur les objectifs, réveillez vos anciens rêves et dîtes-vous :*

*« Pourquoi c'est possible ? »*

*Essayez de vous dire cela quand vous faites face à un défi, un projet, un but !*

*Ne ressentez-vous pas que des pensées, des émotions, des impressions, des pulsions, des idées changent ou vous traversent ?*

*Notez quels effets cette question produit en vous-même. Soyez attentif à la moindre émotion, à la petite sensation qui apparaît dans le lieu secret de votre conscience... et, même dans votre corps qui l'abrite.*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Observez les changements (même partiels ou éphémères) de votre mode de pensée, de votre degré désir, de perspectives nouvelles qui s'offrent à vous.*

*Ce sont vos ressources qui se mobilisent en vous et pour vous...  
« Pourquoi c'est possible ? »*

*Insistez quand l'ampleur d'une tâche vous semble insurmontable. Vous percevrez presque aussitôt que vous avez l'énergie, la force de vous atteler.*

*Comme une force libératrice qui sommeillait au fond de votre subconscient, la question :*

*« Pourquoi c'est possible ? »*

*Cette question vous permet d'accéder et libérer votre potentiel illimité en un instant.*

*Personnellement, cette question a changé ma vie dès lors où je me suis obligé à me la poser chaque jour.*

- **10 « Je n'aime pas l'échec. Mais, je ne peux pas accepter de ne pas essayer. »**

*Michael Jordan, la star du basket*

Réflexion Coach :

*Combien de fois voyons-nous de beaux projets avortés par manque de persévérance. N'admettez jamais un échec définitif.*

*Je crois que le mot « échec » devrait être remplacé par « expérience ». Lorsque vous rencontrez une déconvenue ou bien que les choses ne vont pas comme le voudriez, dites-vous :*

*« J'ai fait une expérience ».*

*Je vous assure que lorsque vous vous dites « j'ai fait une*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*expérience », votre esprit n'est pas autant troublé que si vous pensiez :*

*« J'ai vécu un échec ».*

*La première vous donne le sentiment que vous avez appris quelque chose. La seconde, vous laisse un goût amer d'insatisfaction.*

*De plus, c'est en essayant que l'on acquiert de l'expérience. C'est en tentant que l'on apprend. C'est en agissant que vous pouvez progresser. Votre démarche doit être orientée vers plus d'audace, plus de démarches actives, plus de tentatives et d'essais.*

*C'est comme cela que l'on passe de situations d'échecs à celle de succès durable.*

- **11 « Je suis reconnaissant à tous mes problèmes. Après les avoir chacun surmontés, je suis devenu plus fort et davantage en mesure de répondre à ceux qui se présenteront encore à l'avenir. J'ai grandi grâce à mes difficultés. »**  
*JC Penney, homme d'affaires*

Réflexion Coach :

*Je n'aime pas les problèmes. Qui les aiment ?*

*Pour autant, quand on observe de manière objective les épreuves, les problèmes que l'on a su gérer, on dénote un élément bien motivant :*

*On a grandi à chaque fois !*

*Quand il m'arrive que le (ou les) problème m'agace au plus haut point, que le stress produit son flot d'émotions négatives au moment où le pic du problème vient me tester dans ma capacité à gérer cette impasse, alors j'utilise mon antidote :*

« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »

*C'est le moment où je repense à ces moments passés, lorsque j'ai réussi dans l'immense majorité des cas à m'en sortir (même au prix d'efforts considérables et parfois usants). De plus, je sais qu'à chaque fois, une partie de moi-même en est sortie plus forte, plus dense, plus solide.*

*Enfin, je suis maintenant persuadé que ces épreuves sont là, sur notre chemin de vie pour nous tester dans notre capacité à nous relever, à « tenir bon » et surtout à faire grandir notre âme.*

*Ne voyez donc plus vos problèmes comme des soucis, mais comme des opportunités cachées.*

- **12 « Garder toujours à l'esprit que votre propre résolution de réussir est plus importante que toute autre chose. »**

*Abraham Lincoln, 16e président des États-Unis*

Réflexion coach :

*Une résolution !*

*Voilà que ce concept fait bien défaut dans notre monde de vitesse. Prendre une résolution est comme un contrat que l'on signe avec soi-même. Il faut le tenir coûte que coûte ou bien se dire que l'on perd la face.*

*Maintenant, je vais vous faire une confidence ; une résolution doit être UNIQUE.*

*Plus on s'en fixe et moins on s'y tient. Donc, chaque année ayez une seule résolution, et vous verrez qu'elle prendra toute sa place dans votre vie.*

- **13 « Les gens qui réussissent sont tout simplement ceux qui ont des habitudes de succès. »**

*Brian Tracy, Auteur et conférencier*

Réflexion coach :

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*J'ai vérifié ce principe, même si au départ j'en doutais.*

*Une habitude n'est jamais définitive. Elle se change en général en un mois si on s'y attèle volontairement pendant cette période, sans faillir. Or, le grand secret de la réussite est de prendre de bonnes habitudes.*

*Une habitude ancrée devient alors un trait de notre personnalité. Et, notre personnalité détermine notre caractère. Enfin, notre caractère détermine une grande part de notre destinée.*

*Pour changer ses habitudes – et leur faire prendre un chemin vertueux – il faut passer par 3 étapes :*

*1. Prendre conscience que si on ne change pas une mauvaise habitude, alors rien ne changera dans notre vie.*

*2. Se fixer un délai de trois semaines pour ancrer la nouvelle. En effet, de nouvelles connexions neurologiques se créent avec un minimum de temps. Ce délai de 21 jours a été observé pour que l'habitude tisse de nouveaux réseaux nerveux dans le cerveau.*

*3. Tenir bon pendant cette période. C'est une étape souvent délicate, reconnaissons-le. Mais, après cette période de volontarisme, l'habitude nouvelle devient plus facile à mettre en œuvre.*

*Ces 3 trois étapes sont essentielles pour édifier un nouveau comportement. N'oubliez pas le message de Brian Tracy, que les gens qui réussissent se forgent des habitudes de succès... Ce qui signifie que les autres non !*

- **14 « Ne pas se tromper n'est pas dans le pouvoir de l'homme, mais à partir de leurs erreurs et de leurs fautes, les sages apprennent la sagesse pour l'avenir. »**

*Plutarque, historien*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

Réflexion coach :

*C'est parfois difficile d'apprendre de ses erreurs, car notre ego nous guette et n'aime pas reconnaître que nous avons fait fausse route. Pourtant, nous n'avons pas le choix.*

*Se dire :*

*« Je me suis trompé et je ferai mieux la prochaine fois » est en effet une belle preuve d'avancement vers la sagesse.*

*Aux U.S.A on apprend aux enfants dès l'école que se tromper est un « bonne choses », car on lui dit qu'il vient d'apprendre. En France on condamne l'erreur comme quelque chose mal.*

*C'est absurde !*

*Quand on étudie la vie des personnes qui ont le plus réussi dans leur vie, on s'aperçoit qu'ils ont TOUS fait plus d'erreur que les autres.*

*Ne craignez plus les erreurs, si vous décidez à chaque fois d'en apprendre la leçon pour la prochaine fois. Vous la verrez sous un autre angle.*

- **15 « Si vous voulez vaincre la peur, ne restez pas chez vous à réfléchir. Sortez et mettez-vous en action et affrontez le problème de face. »**

*Dale Carnegie, Expert en communication et motivation*

Réflexion Coach:

*C'est allant vers ce qui nous fait peur que l'on sort de ses zones d'ombres (ce qui vous fait peur et que vous ne voulez pas voir en face).*

*S'exposer c'est mettre en lumière ce qui nous fait peur. Je ne connais pas plus puissante démarche que de faire face à ce qui*



*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*nous angoisse. Elle s'éteint presque aussitôt dès que l'on met en lumière sa peur.*

*De toutes manières, vous avez toujours deux choix face à une situation que vous craignez.*

*La première, (qui est la mauvaise manière de s'y prendre), consiste à l'observer et de ne rien faire pour changer les choses. Vous restez à l'arrêt.*

*Mais, ne vous y méprenez pas ! Votre angoisse va encore monter d'un cran si vous en restez là.*

*Et la seconde option (celle que je vous recommande). Celle-ci consiste à prendre le taureau par les cornes. Affrontez vos peurs de face. Vous remarquerez que dans la plupart des cas, c'est votre imaginaire qui vous « fait croire » que la situation est trop difficile pour vous. C'est pour la plupart une illusion.*

*N'oubliez pas ce slogan (que je me répète lorsque je suis confronté, moi aussi à une situation que je crains :*

*« Le pire ennemi de ma peur est mon audace »*

- **16 « J'ai appris que le courage n'est pas l'absence de peur, mais le triomphe sur elle. L'homme courageux n'est pas celui qui ne ressent pas la peur, mais celui qui conquiert sa peur. »**

*Nelson Mandela, leader des droits civils*

Réflexion Coach :

*Une des plus grande découverte que j'ai constaté dans ma vie est que les hommes et les femmes que j'admirais (et que j'admire encore) ont tous connu la peur.*

*Finalement, je me suis reconnu en eux et ce constat me rassure.*

« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »

*La peur est une constante chez l'homme. On ne peut s'y soustraire. D'ailleurs, elle nous a permis d'éviter nombre de dangers. Mais, là où la peur peut devenir un obstacle de taille, c'est quand elle vous paralyse ou qu'elle vous empêche d'agir.*

*Alors, comment triompher de nos peurs ?*

*La première chose est de considérer que vous êtes plus fort, plus résistant que vous ne le pensez. Vos ressources sont capables en situation d'urgence, si vous les sollicitez de vous fournir une énergie colossale. Comptez sur elle !*

*La seconde, est que ce qui vous fait peur est souvent une sur représentation d'une réalité déformée. En d'autres termes, votre mental joue un effet de « loupe grossissante » du problème ou de l'obstacle. Le résultat est que cela vous effraie.*

*Au contraire, imaginez ce dernier plus petit que vous l'imaginiez jusqu'ici. Il vous semblera nettement plus à votre portée.*

- **17 « Ce n'est que lorsque nous ne sommes plus dans la peur que nous commençons à vivre. »**

*Dorothy Thompson, journaliste*

Réflexion Coach:

*A chaque fois que j'ai travaillé avec un nouveau partenaire qui vivait dans la peur (peur du lendemain, peur de ne pas assurer des revenus suffisants, peur de se faire arnaqué), j'ai toujours été déçu.*

*Finalement, je ne travaille désormais qu'avec des personnes bien dans leur peau et ça me réussit.*

*Si vous ambitionnez un projet important – et que le sentiment de crainte (ou une angoisse récurrente) vous hante -, vos démarches*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*et vos initiatives seront erronées. Elles peuvent même être totalement incohérentes et vous faire plonger dans l'échec.*

*La meilleure démarche est de chercher à TOUJOURS régler PRIORITAIREMENT ces situations « bancales » et ces problèmes (argent, urgences, conflits, etc.) avant de vous lancer dans votre projet. Votre discernement n'en sera que bien meilleur, et vos choix et autres décisions seront à la fois pertinents, cohérents et en adéquation avec votre objectif.*

*La peur est très mauvaise conseillère !*

*Elle vous induit en erreur, en altérant votre jugement. L'esprit dégagé de celle-ci, est éclairé et alimente le terreau fertile pour libérer en vous-même de nombreuses ressources de réussite.*

- **18 « Le choix, et non la chance, détermine la destinée humaine. »**  
*Robert W. Ellis*

Réflexion Coach :

*Disons que la chance joue son rôle dans la vie, sans toutefois lui donner tout pouvoir. En réalité, on peut déclencher de multiples occasions de chance par le pouvoir de décider.*

*Une décision à le pouvoir de changer les paramètres de notre vie de façon quasi immédiate et son onde, impacter toute une vie. C'est fou ce pouvoir que l'on a entre les mains.*

*Certes, la chance existe, et c'est un sujet que j'ai étudié sérieusement. Elle peut nous aider à avancer plus rapidement vers nos buts, c'est une certitude.*

*Mais, cela ne suffit point !*

*C'est dans la capacité à se forger chaque jour un esprit de décision, que l'on parvient à changer sa destinée. Apprendre à décider est une capacité que l'on peut développer. En commençant par*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*s'habituer à prendre des « petites décisions » et faire des choix sans prendre trop de risque.*

*Le principe est de réduire son temps de décision et de réflexion jusqu'à atteindre un équilibre entre sécurité et la prise de risque.*

- **19 « L'homme qui chasse deux lièvres n'en n'attrape pas. »**  
*Confucius, philosophe*

Réflexion Coach :

*Combien de fois voulons-nous poursuivre deux buts en même temps ?*

*Finalement on constate que l'on n'avance pas. Une focalisation de sa pensée, de ses actes démontrent amplement que la convergence des forces fonctionnent comme un laser : on réussit cent fois mieux.*

*En revanche, lorsque l'on s'éparpille sur plusieurs projets, différentes orientations, plusieurs sujets, on constate que le résultat est bien maigre in fine.*

*C'est un peu le syndrome abeille qui se manifeste ainsi. Une abeille butine de nombreuses fleurs, sans vraiment se rendre compte qu'elle peut terminer et se focaliser sur une fleur plus longtemps. Au contraire, elle s'épuise à récolter quelques milligrammes de pollen sur des centaines d'autres fleurs.*

*Ce n'est pas la bonne solution !*

*Concentrez-vous pleinement, totalement, intégralement dans une tâche principale (votre objectif par exemple). Vous avancerez plus en profondeur. Vos résultats seront réels et quantifiables.*

*Cessez l'éparpillement et vous obtiendrez 100 fois plus de résultats !*

« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »

- **20 « Je viens de faire ce que j'ai aimé faire. Je veux dire que je poursuivrai ma passion. »**

*Pierre Omidyar, fondateur d'eBay et entrepreneur Internet*

Réflexion Coach:

*Si on interrogeait les gens avant de trépasser, je crois que leur message serait :*

*« Faites ce que vous aimez car la vie est courte et si vous dîtes demain vous le ferez, vous ne le ferez pas ».*

*Les cimetières sont pleins de personnes qui sont décédées sans avoir commencé le moindre projet qui pourtant leur tenaient à cœur.*

*Réalisez le maximum d'actions (cohérentes et en symbioses avec vos talents) dans votre vie et vous pourrez partir l'esprit serein dans l'au-delà. Il n'y a pas plus déprimant de constater dans le crépuscule de son existence que l'on voulait faire ceci ou réaliser cela... Et que tout cela n'est que lettre-morte.*

*Votre vie doit être réalisatrice. Réalisez !*

- **20 « Il y a des risques et des coûts pour un plan d'action. Mais, ils sont beaucoup moins importants que les risques à long terme et les coûts bien confortable de l'inaction. »**

*John F. Kennedy, 35 président des États-Unis*

Réflexion Coach:

*On a souvent peur d'entreprendre car on se dit sans cesse que prendre des risques est lourd de conséquence.*

*C'est une idée bien plus dangereuse que celle de ne pas agir. En réalité, le risque le plus grand est celui qui consiste à rester au statut quo, de ne pas agir.*

« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »

*Ne pas se bouger, reste à priori bien sécurisant et confortable. Oui, mais seulement en apparence. Je suis intimement convaincu du pouvoir de l'action. Seule l'action (et non nos seules pensées) déterminent une grande part de notre destinée.*

*Non, tout n'est pas écrit !*

*Il y a une part pour chacune d'entre nous de pouvoir agir sur le reste de notre chemin de vie. Cela passe par une volonté farouche de changer nos démarches et autres habitudes. L'action vous libère, alors que l'inaction vous emprisonne dans le statut quo.*

- **21 «Si quelque chose me fait peur, je dois essayer de le conquérir.»**

*Francis Chichester, aventurier*

Réflexion Coach:

*Finalement, nos peurs sont nos futures conquêtes.*

*Comme si la vie avait planté quelques « chiens de garde » devant chaque élément que l'on souhaite obtenir. Et ces chiens de garde sont nos peurs.*

*Il faut donc franchir cette zone de peur pour obtenir chaque récompense de nos convoitises.*

*Et ne croyons pas un instant que les personnes qui atteignent des sommets de réussite n'ont pas peur... En réalité, elle tremblent aussi. Mais, elles se jettent à l'eau !*

*La peur a néanmoins une grande fragilité !*

*Et cette même fragilité se situe dans notre capacité à l'affronter. La peur déteste qu'on l'affronte de face. Elle devient comme un glaçon dès qu'elle fait face à notre volonté de lui opposer notre avancer frontale vers elle.*

« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »

*Dans 9 cas sur 10, elle ne fait pas le poids face à cette démarche. En revanche, elle se renforce dès qu'on adopte une réaction de fuite.*

- **22 «La satisfaction réside dans l'effort, non pas dans la réalisation. L'effort complet est plein de victoire.»**

*Mahatma Gandhi, homme d'Etat*

Réflexion Coach:

*On s'imagine, à tort que seule la récompense est la fin du périple. Mais non !*

*J'avoue que j'éprouve PLUS de joie et de plaisir à faire l'effort que lorsque j'ai réussi. On veut toujours gagner et réussir. Même si cette démarche peut revêtir une forme de légitimité, elle est incomplète pour une âme qui cherche à s'édifier et se construire.*

*L'effort est une belle démarche quand il est tourné vers un idéal. Un alpiniste vous dira que c'est le chemin tortueux et pénible qui est le plus fort en sensation de plaisir, que d'atteindre le sommet.*

*Chaque jour qui vous rapproche de votre ambition, même si cela vous semble très dur à vivre parfois, vous apporte de l'adrénaline, et la sensation de progresser vers ce quoi vous tendez vos efforts.*

*Je crois que le chemin est plus épanouissant que la seule destination.*

- **23 « Pensez que vous pouvez, pensez que vous ne pouvez pas; de toutes façons, vous avez raison dans les deux cas. »**

*Henry Ford, Industriel*

Réflexion Coach:

*Ce sacré Ford l'avait bien compris.*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*On a raison du moment que l'on se met à croire à ses limites ou ses possibilités. Dans les deux cas, on verra se manifester dans notre vie ce dont on pense vraiment de nos ressources.*

*Je suis confronté dans mon métier de coach à divers constats éloquentes :*

*Mes coachés finissent toujours à un moment ou un autre par engendrer des « prophéties auto réalisatrices ». En d'autres termes, leurs propres descriptions de leur futur sont souvent expliquées (en détail) dans ce qu'ils décrivent sur leurs perspectives.*

*Comme une carte d'état-major, ils me décrivent ce qu'ils croient pouvoir faire – et ne pas faire. Ce constat les guide vers la pleine réalisation de leurs propres jugements personnelles et de leurs limites.*

*Pour autant, ont-ils conscience que rien, ni personne ne peut leur interdire de changer de discours et de pensée ? Qui les empêche ? A part eux-mêmes, rien ne peut les obliger à demeurer à jamais dans un schéma de pensée limitatif.*

- Ouvrez vos perspectives maintenant !*
- Changez vos croyances limitées maintenant !*
- Élargissez votre horizon maintenant !*

*C'est une prophétie auto réalisatrice que vous être en train de créer. Pourquoi vous en priver ?*

- **24 «Votre grandeur est mesurée par vos horizons.»**

*Michel-Ange artiste*

Réflexion Coach:

*Prenons une minute et observons où notre vision de notre avenir pointe ses jumelles.*



*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Cette auto-observation doit nous donner une belle perspective de ce que nous serons dans quelques années. Et après, posez-vous ces questions :*

*« Où vont mes pensées dominantes ? »*

*« Comment sont orientés mes schémas mentaux dans mes journées ? »*

*Ces réponses vous apporteront un éclairage fiable de ce qui va se produire dans les dix années qui se profilent. Oh, les changements sont parfois lents à venir, mais tôt ou tard, votre horizon psychologique est une donnée solide sur vos différents cheminements qui se profilent devant vous.*

*Et la bonne nouvelle dans tout cela, c'est que si les réponses à cette auto-questionnement vous indiquent que c'est un horizon assez sombres par des pensées du même ordre, ... Vous pouvez immédiatement en changer.*

*Vous êtes le maître de votre esprit quoi qu'il vous arrive !*

- **25 "Si vos actions inspirent les autres à rêver plus, à apprendre plus, à faire plus et devenir plus grand, alors vous êtes un leader."**  
*John Quincy Adams, 6e Président des États-Unis*

Réflexion Coach:

*Nous sommes tous des leaders en puissance...*

*Et pour la plupart nous ne le savons pas. Il suffit de se rappeler comme nous étions capables d'entraîner des camarades de classe dans une aventure pour savoir que nous pouvions guider les autres.*

*Dans nos propres rêves, quand nous commençons y croire avec une force digne d'une tempête, alors nous pouvons entraîner beaucoup de monde avec nous.*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Néanmoins, pour inspirer les autres, rien de mieux que l'exemplarité.*

*On m'interroge souvent sur les techniques de leadership. Il n'y a pas de « techniques vertueuses », mais des attitudes de leader à adopter.*

*Si vous travaillez dur, ceux qui sont sensés vous suivre auront plus de motivation à travailler dur.*

*Si vous réalisez toutes vos tâches, avec une organisation du temps exemplaire, alors, vous inciterez les autres à adopter vos modes de gestion du temps.*

*Si vous dites ce que vous allez faire – et faites ce que vous avez annoncé, alors vous entraînez les autres à faire de même et ne pas procrastiner (remettre à demain).*

*C'est comme cela, que l'on inspire les autres !*

- **26 « Être malheureux, c'est une habitude. Être heureux, c'est une habitude. Le choix est le vôtre. »**

*Tom Hopkins, formateur vente*

Réflexion Coach :

*Je peux me rendre malheureux (ou heureux) de façon quasi immédiate... Si je le souhaite.*

*Il me suffit de penser à tout ce qui me manque, à tout ce que je ne réussis pas, à tout ce que j'ai échoué, à toutes les vexations reçues, à toutes mes erreurs.*

*En moins d'une minute je suis devenu un être triste et déprimé.*

*Mais, je peux aussi penser à ce que je possède déjà, à ce que je suis capable de faire, à ce que je vais pouvoir faire d'enthousiasmant et changer dans ma vie future, à ce que l'on m'a dit de bien, de bon*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*sur moi. A ce que j'ai fait de bien, aujourd'hui, hier, il y a une semaine, 1, 3, 10 ans.*

*Faites de même !*

*Aussi rapidement, vous vous sentirez le cœur doux et plus heureux.*

*Rien ne vous retient de vous souvenir d'un film comique où vous avez ri aux éclats (plutôt que de vos tracas du jour). Un rappel de votre découverte d'un paysage qui vous a éblouis, plutôt que le souvenir de votre bureau triste de travail.*

*Votre esprit est la source de votre bonheur ou de votre sentiment malheureux. Vous avez TOUJOURS le choix de le piloter comme vous le souhaitez.*

- **27 "Une bonne opportunité donne naissance aux idées et à l'imagination créatrice."**

*Michel de Montaigne, écrivain*

Réflexion Coach :

*Pendant de nombreuses années j'ai cru qu'il fallait absolument connaître à l'avance les solutions avant de démarrer un projet.*

*Qu'elle erreur de ma part !*

*Quand on veut tout prévoir, tout imaginer avant d'initier son projet on commet une erreur tragique. Car, peu de choses se dérouleront comme prévu.*

*Toutefois, ... et ça été pour moi une étonnante découverte, il faut découvrir le paysage (des idées) en avançant. L'action a quelque chose de « magique », elle solutionne quantité de problèmes que l'on avait au départ.*

« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »

- **28 « Nous mourons tous. L'objectif n'est pas de vivre pour toujours, le but est de créer quelque chose dans notre existence. »**

*Chuck Palahniuk, Auteur*

Réflexion Coach :

*Je ne sais pas quoi faire de ma vie !  
Cette affirmation m'est souvent faites dans les nombreux email  
ou questions que je reçois dans mes séminaires de motivation.*

*La vraie est question est de trouver sa véritable voie.  
Et, pour cela, Chuck Palahniuk nous interpelle en disant « Le but  
de la vie est de créer « quelque chose » dans notre existence.*

*Je suis intimement convaincu que nous devons laisser une trace  
de notre passage sur cette Terre. Si nous vivons, uniquement  
pour subsister, je serai l'homme le plus triste qui soit.*

*Je suis intimement convaincu que nous nous avons tous un che-  
min à suivre, une voie à trouver. C'est en créant quelque chose  
de bien, que l'on laissera cette empreinte de notre passage ici-  
bas.*

*Et faire des choses bien, il y en a des milliers !  
Le tout est d'y puiser du plaisir, de la joie. Alors, vous aurez trou-  
ver votre véritable plénitude en laissant un sillon du labour de  
votre existence.*

*Construisez quelque chose dans votre vie !*

- **29 « Vous ne pouvez pas le faire à moins que vous ne pouvez l'imaginer. »**

*George Lucas, directeur*

Réflexion Coach :

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Une grande part de ce que vous pouvez (ou non) réaliser se situe dans votre capacité à imaginer le résultat final.*

*Trop de personnes focalise leur imagination sur les problèmes rencontrés. Ou encore, il laisse leur imagination se perdre dans « ce qui ne va pas ».*

*Maintenant, essayez pendant 3 semaines de reprendre mieux le contrôle de votre imaginaire. Dès que vous constatez qu'elle s'évade dans des contrées mentales qui vous dévalorisent, redirigez-la volontairement vers ce qui vous met en valeur.*

*Lorsque votre imaginaire se laisse aller à regarder une difficulté, tentez de la diriger vers la solution.*

*Quand votre imagination se complaît à s'alimenter de soucis du quotidien, veillez à lui donner l'ordre de s'orienter vers ce qui va bien dans votre existence.*

*Je suis intimement persuadé que l'imagination est un gouvernail de notre existence. Si vous la laissez libre d'aller et venir au gré de vos sentiments, vous prenez des risques énormes de vous échouer sur les récifs de la vie.*

*Il ne vous en coûte rien de tester 3 semaines d'une meilleure maîtrise de votre imaginaire. Il se peut que vous n'ayez plus envie de le laisser libre après cette expérience.*

- **30 « Votre plus belle surprise dans la vie est de découvrir tout à coup votre propre valeur. »**

*Maxwell Maltz, chirurgien*

Réflexion Coach :

*Il est parfois nécessaire de se laisser du temps pour découvrir nos talents cachés. Personnellement, j'ai trouvé le moyen d'accélérer les choses. On peut bien entendu se poser sans cesse la question : »*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*« Qui suis-je vraiment ? »*

*« Que dois-je faire de mes talents pour réussir ma vie ? »*

*Seulement, la réponse n'est pas toujours présente. Alors, voici ma démarche qui accélère la découverte de vos potentialités latentes ; **je fais PLUS confiance à mes expériences vécues** qu'à mon propre ressenti ou pensées.*

*En clair, je m'implique réellement dans une nouvelle démarche **en me mettant en action**. Bref, je plonge dans le réel. Le résultat est étonnant. Je me suis aperçu que nos propres capacités endormies se révèlent ainsi de manières marquantes. Comme si les confronter à la réalité de l'action, leur libération se produit quasi instantanément.*

*Concrètement, si vous voulez connaître vos véritables capacités qui dorment au fond de vous-même, essayez, tentez, expérimentez en vrai. La réponse vous sera donnée immédiatement.*

- **31 « Je pense que la chance est la capacité de reconnaître une opportunité et la possibilité de profiter de celle-ci »**

*Samuel Goldwyn, directeur film*

*Réflexion Coach :*

*Des chercheurs sur les cerveau humain ont identifié une zone du cerveau très mystérieuse :  
la fonction réticulée activatrice du cerveau.*

*Qu'elle est sa fonction ?*

*En réalité, elle vous permet de discerner des situations, des choses que vous en verriez pas dans une état d'esprit différent.*

*On a noté que les femmes enceintes avaient une tendance très forte à percevoir les autres femmes enceintes. Le fait d'être dans cet état, les incite à détecter dans leur environnement les autres femmes qui sont, elles aussi dans le même état.*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Or, pour les opportunités, c'est la même chose. Quand vous êtes à l'écoute de situations qui peuvent vous permettre d'avancer vers vos priorités, votre fonction réticulée activatrice va «déployer ses antennes » pour vous permettre de les voir.*

*Ceci explique en grande partie ce pourquoi des personnes ont plus de chance que les autres. Ils ont leur esprit en quasi permanence relié avec ce qu'elles convoitent le plus.*

*En clair, plus vous pensez à ce que vous convoitez – et que vous en conservez l'orientation dans votre esprit – la fonction réticulée activatrice de votre cerveau va vous guider vers les situations opportunes pour obtenir ce que vous désirez.*

- **32 «Le succès est souvent obtenu par ceux qui ne savent pas que l'échec est inévitable. »**

*Coco Chanel, Fashion Designer*

*Réflexion Coach :*

*Je le reconnais bien volontiers, le terme inévitable peut faire bondir !*

*Et pourtant, c'est une vérité avec un grand V que Coco Chanel explique ici. Si on étalait l'ensemble des grandes réalisations de ce monde, nous aurions d'un côté le livre des succès 100 fois plus mince que celui des échecs, qui ressemblerait, lui, à une encyclopédie en 25 volumes.*

*L'échec est inévitable pour apprendre !*

*Lorsque vous vous brûlez à une casserole, la fois suivante vous êtes bien plus habile pour la saisir du bon côté.*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Lorsque la maîtresse d'école vous avait pour la première fois grondée, votre réaction vous a sans doute fait changer définitivement.*

*Il y a une croyance limitante qui est à la source de bien des illusions et qui plonge bon nombre de gens dans le désarroi. Cette croyance consiste à penser que l'on peut obtenir un niveau de réussite élevé sans rencontrer d'échec sur sa route.*

*Tant que l'individu entretiendra cette conviction, il sombrera dans le doute très vite et ne réalisera rien de grand dans sa vie.*

*Quand on SAIT au contraire que l'échec fait partie du parcours, alors, c'est toute manière de voir ces errements qui se modifie. On les intègre dans notre chemin vers la réussite, comme des pierres indicatrices de la bonne direction.*

- **33 "Les mots gentils peuvent être courts et faciles à dire, mais leurs échos sont vraiment infinis."**

*Mère Teresa, religieuse présidente d'une organisation caritative*

*Réflexion Coach :*

*Observons nos propres réactions quand une personne nous fait parfois une remarque « désobligeante ». Nous pouvons la ressasser pendant des heures, des jours, des semaines et pire encore, car on peut même s'en rappeler plusieurs années après.*

*Néanmoins, cette remarque, ce n'est que nous-même qui lui donnons du pouvoir.*

*De la même manière, un mot gentil, comme le dit Mère Teresa, peut provoquer un écho profond, durable dans l'esprit de celui qui le reçoit. Engageons-nous à distiller autour de nous des échos d'encouragements : « J'aime bien ton travail ». Des échos de sympathie :*



*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*« C'est vraiment gentil de ta part, je m'en souviendrai ».*

*Des échos d'optimisme : « Je suis convaincu que tu vas rebondir, je sais que tu es un gagnant(e) ». Des échos d'enthousiasme :*

*« Qu'elles belles perspectives tu nous offres-là, bravo et merci ».*

*Partout où vous passerez, vous distillerez des échos positifs pour longtemps.*

- **34 « Un stimulant puissant à la pensée créatrice est axée sur le pouvoir des questions. Il y a quelque chose qui se produit à propos d'une question bien-libellée car elle pénètre souvent au cœur de cette dernière et déclenche de nouvelles idées. »**

*Brian Tracy, Auteur*

*Réflexion coach :*

*Voilà un immense secret !*

*On se canalise souvent sur des « affirmations positives » pour obtenir un changement dans notre personne. C'est en soi une bonne chose. Mais, il y a plus fort. Cent fois plus fort. Les questions. Nos propres questions alimentent sans doute plus nos pensées journalières. D'ailleurs, il n'est pas rare de se dire :*

*« Ah, depuis que je vis cette situation pénible, je n'arrête pas de me poser des questions ».*

*Ce n'est donc pas des affirmations qui préoccupent notre conscience, mais des questions. Alors, si nous voulons changer notre vie, nos habitudes, c'est en utilisant le pouvoir des questions que nous y parviendrons bien mieux. Un petit exemple d'une question pour démarrer votre journée : « Pourquoi vais-je passer une belle journée ? »*

« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »

- **35 « Aujourd'hui, je vais faire ce que les autres ne feront pas, car demain je serai capable d'accomplir ce que les autres ne peuvent pas faire. »**

*Jerry Rice, Joueur de football*

*Réflexion coach :*

*Jerry Rice nous invite à faire (et donc agir) de manière différente des habitudes, du « bien-pensant ».*

*Faire différent n'est pas synonyme de difficulté. On peut expliquer cette attitude comme une façon de sortir des « sentiers battus ».*

*Nos habitudes prennent d'abord leurs origines dans notre environnement familial. Puis, elles trouvent d'autres racines dans le cercle de celles et ceux qui nous entourent (collègues de travail, association, sport, voisins, etc.).*

*Or, le piège (et il est redoutable) consiste à copier les comportements, les attitudes, les croyances de la majorité des gens qui restent au statut quo. A reproduire ce qui est banal, linéaire et qui apporte des résultats bien pâles et très « ordinaires ».*

*Que voulez-vous qu'il vous arrive dans ce cas ?*

*Rien de spécial ! Votre vie restera terne, sans aucun contraste avec les « autres ».*

*Changez donc cela !*

*Prenez dès aujourd'hui l'engagement de « faire autrement » que la majorité des gens ne font pas, n'ose pas, n'entreprennent pas, n'envisage pas, n'essaye pas, ne croit pas, n'expérimente pas.*

*Alors, vous vous ferez partie des élites...*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

- **36 « Si vous voulez atteindre un but élevé, vous allez devoir prendre des risques. »**

*Alberto Salazar, Marathonien*

*Réflexion Coach :*

*Si vous ne prenez pas de risque, vous pariez avec la chance de gagner à tout coût que votre existence sera bien terne.*

*Les sociétés dans le monde ont pour la plupart balisées les itinéraires de plus grand nombre. Ce chemin bien tracés, sont autoroutes de choix, d'orientation, de destination où s'engouffrent une forte majorité de personnes.*

*Il y a un avantage à suivre ces parcours balisés. C'est assez simple de les suivre. En revanche, l'énorme inconvénient est que puisqu'un grand nombre de gens les suivent, il a encombrement à destination.*

*Et cette destination est souvent synonyme de chômage, précarité, travail peu intéressant et surtout salariat.*

*Je n'ai rien contre le salariat, bien au contraire ayant été moi-même salarié. Seulement, il faut bien admettre que c'est une forme d'esclavage moderne que de « donner sa vie » à un patron.*

*Car lui, est libre !*

*Cette liberté ne lui a pas été donné par hasard (sauf un héritage). C'est parce qu'il a su prendre des risques qu'il à la liberté de vous « patronner ».*

*Si vous désirez votre liberté financière, vous devez prendre des risque.*

*Or, apprendre à prendre des risques est une nouvelle habitude doit s'intégrer peu à peu dans votre existence. Je vous conseille d'intégrer très progressivement cet aspect en calculant ce que cela peut vous en coûter in fine.*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Si vous perdez plus de 10% de vos revenus en prenant un risque, ne le prenez pas. De 5 à 10 %, cela peut être envisagé, mais tentez de le minimiser en sécurisant le plus vos arrières. De 0 à 5%, foncez ! Mais foncez toujours en totale discernement et intelligence.*

*Ce conseil utile vous sortira du salariat en quelques années.*

- **37 « Qui n'a pas servi quelqu'un un jour ne peut pas commander. »**

*John Florio*

*Réflexion Coach :*

*Si j'avais à recruter une personne pour manager du personnel, je prendrai une personne qui a été par le passé « subalterne ». La différence serait notoire.*

*Il n'y a pas plus diplomate, plus organisateur, plus « social », plus souple, plus à l'écoute, plus juste, plus compréhensif, plus dure à la tâche, plus capable de mettre les mains dans le cambouis qu'un manager qui a connu les contraintes, les vexations, les injustices, les brimades, les injonctions d'un « chef » ingrat.*

*Souvent, il ne veut pas faire vivre à son équipe la même chose.*

- **38 « Votre plus grand atout est votre capacité de gagner. Mais votre ressource la plus importante est votre temps. »**

*Brian Tracy, Auteur*

*Réflexion Coach :*

*Si on vous donne une heure, là, maintenant. Qu'en faites-vous ?*

*La plupart d'entre-nous, ne serait pas quoi dire. Et, il y a fort à parier que l'immense majorité des gens la gaspillerait allègrement en futilité.*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Alors, que celui ou celle qui bâtit sa réussite, vous remerciera et exploitera comme un filon d'or cette heure à profit.*

*C'est ici que se situe la ligne de démarcation entre l'échec et le succès. Toutes mes rencontres de personnalités qui ont obtenues de la vie ce qu'elles désiraient intégraient ce modèle :*

*Ils considèrent que le TEMPS est la valeur la plus importante pour atteindre la succès. Chaque seconde qui s'égrène ne vous sera jamais redonnée. JAMAIS. Soit vous l'utiliser pour construire votre réussite, soit vous la gaspillez.*

*Je ne parle pas bien entendu de l'importance du temps passé pour sa famille, sa vie sociale, ses proches, ou se détendre. Cela fait partie intégrante d'une vie réussie, au même titre que d'atteindre vos buts.*

*Mais, le temps n'est pas géré de la manière chez tout un chacun. La gestion du temps est comme une « initiation ».*

*Prenez la décision aujourd'hui de suivre un cours de gestion optimale du temps... Et vous vous aurez fait le PLUS GRANS PAS vers la réussite.*

- **39 «On m'a enseigné à faire des efforts, non pas parce qu'il y avait une garantie de succès, mais parce que l'acte de l'effort est en soi la seule façon de garder la foi dans la vie. »**

*Mme Madeleine Albright, secrétaire d'État*

*Réflexion Coach :*

*Cette grand dame, sait de quoi elle parlait ! Elle était née du côté du rideau de fer, et donc privée de liberté pendant plusieurs années. Et lorsqu'elle est devenue la secrétaire d'état au affaires étrangère du Président Bill CLINTON, elle a pu se rendre compte de la puissance de l'effort.*

*Quand vous faites l'effort de construire quelque chose de votre vie, vous n'avez pas l'assurance que cela va marcher.*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*En revanche, vous vous sentez investis pour la mission que vous vous êtes confié. Chaque matin, vous vous levez avec enthousiasme parce que vous savez que vous prenez votre chemin en mains. Mais surtout, qu'au bout de vos efforts, il y a aura peut-être une récompense.*

*La récompense !*

*Que ce mot alimente votre réflexion et vos pensées quand la difficulté de l'effort semble parfois vous mener au découragement. L'énergie reviendra immédiatement.*

*Que ce mot « récompense » soit toujours au fronton de votre philosophie, même quand le doute s'installe au moment de produire vos effort. La confiance reviendra.*

*Associez toujours effort et récompense ! Alors, l'effort sera plus léger.*

- **40 "L'homme qui creuse une montagne commence en emportant de petites pierres."**

*William Faulkner*

Réflexion Coach :

*Si l'ampleur de la tâche nous effraie parfois, il faut la diviser et la subdiviser en petites tâches. Une œuvre est composée de petites phases qui peuvent nous rassurer si on se concentre dessus et uniquement sur elle.*

- **41 «Creusez un puisatier avant d'avoir soif. »**

*Proverbe chinois*

« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »

Réflexion Coach :

*La meilleure des stratégies pour vous assurer vos prochains jours contre les crises, les baisses d'activités, les cycles à la baisse ou une baisse de vos revenus est de ne jamais relâcher l'effort quand vous estimez que la situation est bonne pour vous.*

*C'est au contraire, quand le soleil est revenu dans votre vie que l'on a tendance à lever le pied. Toutes les personnes que j'ai rencontré dans divers secteurs et qui s'illustrent par leur capacité de rebond quand la conjoncture est moins favorable, ont TOUTES une constante :*

*Elles n'en restent jamais à une forme d'autosatisfaction quand tout va bien.*

*Au contraire, elles anticipent le cycle suivant qui annonce tôt ou tard une baisse d'activité, de ventes (ou de leurs revenus). Elles poursuivent sans relâche leurs efforts dans les « moments ensoleillés » de leur existence, car elles savent que le ciel bleu n'est jamais permanent...*

- **42 « Certains hommes ont des milliers de raisons pour ne pas faire ce qu'ils veulent, alors qu'ils ont seulement besoin d'une seule bonne raison pour pouvoir faire ce qu'ils désirent. »**

*Willis R. Whitney*

Réflexion Coach :

*Il suffit pour s'en convaincre d'écouter la litanie des excuses pour ne pas avancer, pas agir, pas persévérer, pas créer, pas démarrer, etc.*

*Le cerveau humain possède cette capacité extraordinaire de trouver toujours de bonnes excuses pour refuser de se mettre ne mouvement.*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Si vous voulez réussir votre vie, vous devez cesser une bonne fois pour toute de rechercher des prétextes pour ne pas faire les actions nécessaires pour atteindre votre but . De toutes manières, si vous voulez en trouver, ... Vous en trouverez.*

*En revanche, la saine démarche consiste à trouver UNE seule bonne raison d'utiliser votre huile de coude et de prendre votre courage à deux mains pour construire l'édifice de votre ambition. Si vous vous accrochez à cette bonne raison, vous l'accrochez à votre bonne étoile.*

*Et, rien en vous retient de trouver d'autres bonnes raisons de vous mettre en action, maintenant.*

- **43 « Le succès doit être mesuré, non pas par une position sociale que l'on atteint dans sa vie, mais aussi par le nombre d'obstacles que l'on a dû surmonter. »**

*Booker T. Washington, l'éducateur*

*Réflexion Coach :*

*Il existe une image d'Épinal qui persiste dans l'esprit de trop de gens qui veulent réussir. Cette croyance est solide comme un roc, mais fait beaucoup de dégâts dans de nombreuses carrières prometteuse.*

*Je veux parler du succès en ligne droite (comme une autoroute vers son but). En ascension directe.*

*Ceci n'EXISTE PAS ! Il suffit de regarder les « stories » des grands d'Internet, où beaucoup de personnes s'illusionnent de leur succès foudroyant. Twitter, après 10 ans commence juste à gagner de l'argent. Amazon a mis autant pour faire des profits, etc. On nous cache les obstacles gigantesques qu'ils ont rencontrés.*

*L'immense majorité de celles et ceux qui ont atteint un haut niveau de réussite ont TOUS été cabossés par des obstacles. La réussite est*



*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*liée à une multitude d'obstacles, d'embûches, d'échecs momentanés.*

*Quand vous aurez compris que le succès s'acquière en zig-zag (et surtout pas en ligne droite), alors vous aurez fait un grand pas vers la réalisation de votre ambition.*

- **44 « Demain est la chose la plus importante dans la vie. Demain nous est livré pour nous à minuit comme neuf. Demain nous sera remis entre nos mains gratuitement pour changer les choses, et en espérant que nous avons appris quelque chose hier. »**

*John Wayne, Acteur de cinéma*

*Réflexion Coach :*

*En avons-nous assez conscience ?*

*Un cadeau que la vie nous offre chaque nouvelle journée. Demain est une promesse que nous pouvons réaliser si nous nous en donnons les moyens.*

*Personnellement, je me pose cette question féconde chaque matin : « Qu'est-ce que je veux faire de bien de cette journée qui m'est offerte ? »*

*Je vous assure que toute la configuration de cette journée-cadeau est changée.*

*Considérez donc, comme le dit dans cette citation de l'acteur John Wayne, que la journée qui vient est la plus importante qui soit. Mais, à la condition de la vivre pleinement, totalement, complètement. Sinon, cette promesse sera un lendemain stérile.*

- **45 «Ce n'est pas ce que vous faites de temps en temps qui fait la différence, mais ce que vous faites jour après jour ».**

*Jenny Craig, gourou de l'alimentation*

« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »

*Réflexion Coach :*

*Nous nous laissons souvent hypnotisé par les exploits d'un jour. Toutefois, cela reste une simple expérience qui ne se reproduit pas.*

*En revanche, la vraie performance est celle de l'ombre, mais qui se perpétue jour après jour. Malgré les contretemps, les problèmes, la performance réelle se mesure par une assiduité à faire et refaire les actes qui marquent le destin de l'homme.*

*Voilà la véritable performance !*

*Jenny Craig a lui aussi rencontré des pâtisseries de l'éphémère, des cuisiniers extraordinaires d'un jour, des créateurs de recette dont on a oublié le lendemain le nom.*

*Alors que des chefs cuisiniers, eux, dans l'ombre, tentent jour après jour d'améliorer leurs recettes, d'affiner mois après mois leurs sauces, de perfectionner année après année leur savoir-faire.*

*Vous bâtirez un empire si vous renouvelez la qualité de ce que vous faites chaque jour qui la vie vous offre. Ce n'est pas très spectaculaire aux yeux de tout un chacun, mais vous confèrera une grande satisfaction au finale et une succès durable.*

- **46 « Le temps passe très vite. C'est à vous de le ralentir. »**

*Robert Orben*

*Réflexion Coach :*

*Étrange que cette affirmation de Robert Orben, vous ne trouvez pas ?*

*Pourtant, la perception du temps n'est pas la même chez tout le monde.*

*Quand vous vous pincez le doigt dans une porte, le temps peut vous paraître interminable. Mais en vacances, les minutes s'égrainent à la vitesse de la lumière.*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Une partie du temps est maîtrisable. Une autre, non. Celle qui se maîtrise est sous notre contrôle par notre capacité à faire plus en moins de temps. C'est que je nomme le « temps compressé ».*

*Plus concrètement, si une tâche se réalise par habitude dans un temps donné, essayez de réduire ce temps de 10, 20, 30, 40, 50%.*

*A votre étonnement, vous constaterez que si vous compressez le temps de réalisation par un délai limite plus comprimé, vous réaliserez votre tâche quand même... et parfois mieux qu'avant.*

- **47 « Vous ne pouvez pas avoir un avenir meilleur, si vous regardez toujours dans le passé. »**

*Charles Kettering, Inventeur*

*Réflexion Coach :*

*Se lamenter est devenu un sport national :*

*C'est bien l'état d'esprit d'un inventeur que de chercher toujours améliorer l'existant. Charles Kettering passait sa vie à penser à améliorer le quotidien des gens en inventant.*

*« Le passé est mort, et le futur est à naître » disait le philosophe.*

*Que pouvons faire ou agir sur le passé ? Rien. A part apprendre ce qu'il nous enseigné. Mais à part cela, nous n'avons plus de pouvoir sur ce vécu temporel.*

*En revanche, notre avenir est plein de promesses. Il est le symbole de l'espérance. Alors, pensez donc plus à votre avenir en ayant la volonté de retrousser vos manches.*

*Demain sera en partie ce que vous voulez en faire !*

« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »

- **48 « Si l'argent est votre seul espoir pour acquérir votre indépendance, alors vous ne l'aurez jamais. La seule sécurité réelle qu'un homme aura dans ce monde est une réserve de connaissances, d'expériences et de capacités. »**

*Henry Ford, fondateur de la Ford Motor Company*

*Réflexion Coach :*

*J'ai passé une grande partie de ma vie à modéliser l'excellence.*

*Et cela concerne tout autant la réussite financière. Alors, je peux de manière définitive vous donner la source qui vous permettra de vivre sans le soucis de manquer d'argent ; l'expertise pointue.*

*Quand vous décidez de devenir un grand expert dans un domaine, vous serez recherché pour vos compétences pointues. Les gens sont prêt à payer très cher les grand experts.*

*Maintenant, devenir un expert pointu exige une contrepartie en effort. Je veux parler du savoir et des connaissances spécialisées.*

*Henry Ford, passait au moins une heure par jour (7 jours sur 7) à continuer d'apprendre, d'apprendre, et d'apprendre encore. Son expertise en construction d'automobile surpassait les autres concurrents.*

*Ne vous contentez JAMAIS de votre savoir. Apprenez sans cesse chaque jour. Montez toujours plus haut votre niveau d'expertise et vous n'aurez plus jamais à vous soucier de gagner votre vie.*

- **49 « Avant de démarrer un projet, rappelez-vous que les difficultés et les obstacles sont tout à fait impossible à prévoir à l'avance ... Vous ne pouvez voir clairement qu'une chose, et c'est votre but. Formez une vision mentale de celui-ci et accrochez-vous-y contre vents et marées. »**

*Kathleen Norris, écrivain*

*Réflexion Coach :*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Il y a quelques années, j'avais pour principe de vouloir à tout prix connaître les tenants et les aboutissants de ce que j'allais faire. Cela me mettait une pression énorme et finalement la peur me submergeait car il m'était impossible de contrôler cela.*

*Aujourd'hui, j'ai érigé comme principe :*

*« Je découvrirai le paysage de mon projet en avançant ». Depuis ce jour j'ai réalisé presque 80 projets.*

- **50 « La défaite n'est pas le pire des échecs. Ne pas avoir essayé est le véritable échec. »**

*George Woodberry, Poète*

Réflexion Coach :

*Combien de projets restent dans les cartons ?*

*Combien d'ambitions sont laissées à l'abandon de sa mémoire ?*

*Bien sûr, la peur d'échouer peut bloquer nos forces d'initiatives. Toutefois, c'est bien pire si nous ne faisons rien. Que nous nous restions au statut quo. Là est le véritable échec.*

*Les cimetières sont pleins de personnes de bonne volonté qui voulaient sans doute « faire ». Néanmoins, il y a fort à parier que la majorité de ces défunts n'ont jamais tenté leur chance.*

*Et vous, en lisant ces lignes. Avez-vous tenté votre chance ? Avez-vous démarré votre projet que vous alimentez dans votre esprit depuis si longtemps ? Avez-vous initié, ne serait-ce que la première démarche pour la mettre en œuvre ?*

*Si vous avez répondu, non, à ces questions, vous pourriez bien voir écrit un jour sur votre tombeau :*

*« a beaucoup rêvé sa vie idéale, mais n'a jamais essayé de la réaliser »*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Et ça, ce serait votre pire échec !*

*Mais, il est encore temps de changer tout cela, là. Maintenant.*

- **51 « Le commencement est la partie la plus importante de l'œuvre. »**

*Platon, philosophe*

Réflexion Coach :

*Un proverbe oriental dit :*

*« Un voyage de mille lieux commence par un pas ».*

*Il faut vaincre notre propre force d'inertie. Elle est souvent très dense. Commencer le premier pas d'un projet par exemple doit se faire « comme si », c'était le SEUL à effectuer.*

*Ensuite, les autres pas se feront plus facilement. Il faut chauffer nos moteurs internes.*

- **52 «Je pense qu'il y a une grande beauté à avoir des problèmes. C'est l'une des façons d'apprendre.»**

*Herbie Hancock, musicien*

Réflexion Coach :

*Ce qui m'étonne toujours dans mes affaires c'est que les problèmes qui peuvent être relevés par mes clients m'ont permis à chaque fois d'avancer et de faire des progrès considérables.*

*Comme si les problèmes étaient des « panneaux indicateurs » de zones cachées d'opportunités.*

*Finalement, les problèmes peuvent devenir de magnifiques vecteurs de succès futurs. Il suffit d'analyser la raison de ces derniers. Dès lors où on prend les mesures pour faire les changements nécessaires.*

« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »

- **53 "Personne ne vieillit simplement en vivant un certain nombre d'années, les gens vieillissent en désertant leurs idéaux. Vous êtes aussi jeune que vous le croyez, aussi vieux que vos doutes. Aussi jeune que votre confiance en vous, aussi vieux que vos peurs. Aussi jeune que vos espoirs, aussi vieux que votre désespoir. "**  
*Douglas MacArthur, Général des armées*

*Réflexion Coach :*

*La science s'intéresse de plus en plus à la question de la longévité.*

*Bien entendu, elle a fait des progrès considérables. Et, nous vivons plus longtemps, c'est incontestable. Néanmoins, l'état d'esprit dans lequel on baigne, joue un rôle considérable sur le bon fonctionnement de notre corps et de notre cerveau.*

*Aujourd'hui on peut affirmer que l'on peut accélérer ou ralentir le processus de vieillissement. Comment me direz-vous ?*

*L'hygiène de vie (alimentation vivante et peu riche).  
Une activité physique toute au long de la vie.*

*Mais, c'est surtout votre esprit qui la source de votre fontaine de jouvence. Soyez sélectif sur vos pensées. Ayez des pensées d'intérêt pour apprendre, plutôt que de vous contenter de ce que savez.*

*Ayez des pensées qui vous donne envie de mieux connaître les autres, plutôt que de vous recroqueviller sur vous-même.*

*Ayez des pensées de créer des activités, des projets, des idées, au lieu de regarder uniquement ce que vous avez réalisé.*

*C'est ainsi que vous vivre vieux et en bonne santé.*

« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »

- **54 « Ne vous inquiétez pas si vous n'êtes pas reconnu, mais efforcez-vous d'être dignes de reconnaissance. »**

*Abraham Lincoln, 16e président américain*

*Réflexion Coach :*

*La reconnaissance s'acquière par le triangle :*

*« faire bien, faire mieux, faire différent ». Copier pour copier ne vous sortira pas du lot. Faire juste ce que l'on à faire vous fait passer pour un banal. Ayons toujours à l'esprit ces 3 principes et alors nous seront dignes de reconnaissance.*

*3 Principes à avoir en tête pour être reconnu :*

1. *Développer nos talents jusqu'au bout.*
2. *2. Travailler, travailler, travailler encore.*
3. *3. Patience et patience*

- **55 «Échouer est une expérience d'apprentissage. L'échec vous apprend l'humilité. Il vous apprend à travailler plus fort. C'est aussi un puissant facteur de motivation. »**

*Yogi Berra*

*Réflexion Coach :*

*Personne n'aime les échecs. Moi non plus.*

*Toutefois, j'ai appris à le regarder en face avec du recul et à chaque fois je me pose cette question :*

*« Qu'elle leçon utile ai-je appris ? ».*



*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*C'est dans ce cas que l'échec nous devient utile. Si vous observez votre passé, vous noterez que vous PLUS appris par vos échecs que vos réussites.*

*Personne n'aime échouer ! Mais tout le monde aime apprendre.*

*Alors, ayez le réflexe de vous dire à chaque fois que vous subissez un revers :*

*Qu'ai-je appris ?*

*Vous ne verrez plus les échecs comme des déceptions, mais comme des expériences profitables.*

- **56 « Le succès ne doit pas être poursuivi, mais il faut être attiré par la personne que vous voulez devenir. »**

*Jim Rohn, Auteur et conférencier*

Réflexion Coach :

*Le succès découle en grande partie d'un ingrédient qui associe nos talents, parfois cachés et ce rêve de devenir la personne que l'on veut être.*

*Si on associe les deux, on s'oriente vers le succès.*

*C'est une erreur que font bon nombre d'individus. Ils se fixent des objectifs par rapport à leurs désirs. Mais, rarement par rapport à ce qu'ils veulent devenir.*

*Je vais vous donner un exemple personnel. Souffrant dans mon adolescence d'un problème de communication, j'ai voulu très vite combler ce déficit personnel en voulant apprendre à parler en public.*

*Peine perdue !*

*Plus j'essayais, et moins j'obtenais de résultats. Et, puis, je tombe par hasard sur la phrase qui m'a profondément inspiré :*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*« Devenez la personne que vous rêvez d'être ».*

*Comme un déclic dans ma tête, j'ai compris que je faisais fausse-route. Or, j'ai changé mon objectif en :*

*« Je veux devenir un formateur. Pour cela, il faut que j'apprenne à parler en public ».*

*C'est moi qui était devenu au centre de mon objectif, et non mon désir de parler avec aisance.*

*Le résultat a été extraordinaire. En quelques mois, mes progrès dans l'art oratoire ont fait un bon en avant considérable. Et, à 18 ans, je donnais ma première conférence.*

*Poursuivez ce que vous voulez devenir et pas ce que vous désirez obtenir. Le succès suivra.*

- **57 «La persévérance n'est pas une longue course, mais beaucoup de petites courses l'une après l'autre.»**

*Walter Elliott*

Réflexion Coach:

*Être tenace nécessite de répéter, recommencer, redémarrer souvent, fréquemment en trébuchant de très nombreuses fois.*

*Enfin, avec le temps, je n'ai plus vraiment peur de cela. Je m'en accommode en sachant que rien ne résiste à la persévérance. Elle parvient à corroder le plus épais des métaux, à éroder la plus haute des montagnes, à attaquer le rocher le plus dense.*

*Regardez autour de vous !*

*Et constatez que ceux qui persévèrent le plus, sont toujours ceux qui parviennent à obtenir ce qu'ils attendent de la vie.*

*J'ai souvenir, lorsque j'étais salarié . Nous étions beaucoup à nous plaindre de notre salaire, et chaque année, l'attente d'augmentation de salaire revenait comme une litanie.*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Pourtant, un de mes collègues réclamait avec une persévérance notoire une augmentation qu'il jugeait légitime. Alors, que nous, nous nous manifestions notre insatisfaction dans notre coin.*

*Chaque fois que le patron faisait sa vit du site, il revenait à la charge. Une dizaine de fois, il redonnait ses arguments pour être augmenté.*

*Devinez qui a obtenu l'augmentation ?*

*Lui, oui !*

*Nous, rien !*

*C'est là que j'ai compris le pouvoir de la persévérance. Le destin se plie à votre volonté quand vous faites preuve de persévérance.*

- **58 «Vous ne pouvez pas construire une réputation sur ce que vous allez faire.»**

*Henry Ford, fondateur de la Ford Motor Company*

Réflexion Coach :

*C'est une de mes citations favorites.*

*Mes correspondants pensent souvent qu'en annonçant qu'ils feront ceci ou cela, leur notoriété va grandir.*

*Non, non et non, c'est en faisant les choses et non en laissant faire les choses que vous serez reconnu.*

*Seule l'action est évaluable. Et, surtout pas nos simples intentions. Combien de fois, entendons-nous :*

*« je vais me lancer dans ce projets », « Je vais réaliser cette ambition », « je vais atteindre ce but ».*

*Toutes ces affirmations sont faites pour montrer aux autres que nous sommes pour la plupart des femmes et hommes pleins de belles ambitions. Mais en réalité, ce sont des « belles promesses »*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*à l'image de celles faites par nos politiciens. Au final, rien ne se passe. Alors...*

- Affirmez moins , mais réalisez plus !*
- Causez moins, mais agissez plus !*
- Ambitionnez moins, mais construisez plus !*
- Annoncez moins, mais avancez plus !*

*Voilà la saine démarche. Regardez autour de vous celles et ceux qui bâtissent leur réussite dans leur vie. A part de rares exceptions, ils ne revendiquent que peu de leur véritables projets. Mais, sont dans une démarche d'AGIR, de construire, de faire, d'avancer... Mais peu sont dans une démarche « d'annoncer » ce qu'ils vont faire.*

- **59 « Si vous voulez atteindre votre but, vous devez viser un peu au-dessus, pour toucher l'aigle ; visez la Lune »**  
Henry Wadsworth Longfellow, auteur

Réflexion Coach :

*C'est une constante que l'on a appris en cours de sport. Si on veut lancer un javelot le plus loin possible, ce n'est pas en visant la cible mais le ciel que l'on y parviendra.*

*Viser plus haut que son but est une sage décision à condition d'être réaliste. Car, nos limites internes risquent de faillir si nous limitons notre ambition à ce seul objectif.*

*En revanche, dès que l'on met la barre plus haut, nos limites s'élèvent d'autant et nous ouvrent des possibilités nouvelles pour réaliser notre but.*

- **60 « N'importe qui peut tenir la barre quand la mer est calme. »**  
Publilius Syrus

*Cette citation exprime qu'en d'autres termes, quand vient la tempête, bien peu de personnes sont suffisamment vaillante pour prendre la barre du navire.*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Et pourtant, notre existence rencontre tôt ou tard des « tempêtes ». Il faut savoir s'y préparer et les affronter.*

*Si vous désirez réaliser de grandes ambitions, vous serez amené à vivre des tempêtes de force 10. Sachez le !*

*Vous avez deux choix, rester sur le port, bien attaché à la digue. Ou prendre le large avec les conséquences des grands vents qui vont avec.*

*La première option est rassurante, mais ne vous fera pas vivre l'aventure de la réussite.*

*L'autre, vous demande du courage, mais avec la promesse de grands succès.*

*C'est uniquement à vous de faire ce choix !*

*Or, les statistiques sont unanimes ; 97 % des gens restent au port de l'existence par choix. L'immense majorité de ces personnes ont données la gouvernance de leur existence aux autres (salarier) 3% prennent le large – et ce sont eux qui gouvernent leur vie (indépendant financièrement et leur propre patron).*

*Vous avez ce qui vous reste à faire si vous voulez faire partie*

- **61 « Dites à une personne qu'il est courageux et vous l'aidez à le devenir. »**

*Thomas Carlyle, essayiste écossais, satiriste et historien*

Réflexion Coach :

*C'est l'effet pygmalion bien connu des psychologues. Un jour, un professeur qui se trouvait face à une nouvelle classe reçut une note erronée.*

*On lui disait que les élèves qu'il aurait face à lui étaient de bon niveau et relativement sages. Or, la note était en réalité celle d'une autre classe. Il avait en face de lui des cancrès et pour la plupart indisciplinés.*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Mais, au bout de trois mois, le bilan a été que ses élèves étaient considérés comme des « bons élèves et travailleurs ». Comme le professeur a cru à cette note il a transposé une image plus positive que les élèves avaient d'eux-mêmes.*

*Ça a marché !*

*Les leaders savent bien manier ce principe. D'un faible et craintif qui leur fait face, ils peuvent le changer en un gaillard dynamique et fougueux avec de simples paroles bien dirigées pour le mettre en valeur.*

- **62 « Quatre-vingt-neuf pour cent des échecs proviennent de personnes qui ont l'habitude de passer leur temps à se trouver des excuses. »**

*George Washington Carver, botaniste*

*Réflexion Coach :*

*C'est devenu un sport national. Je suis parfois ébahi d'entendre des gens autour de moi justifier leur incompétence.*

*Trouver des excuses pour leur abandon (prématuré) dans leur projet. Chercher une explication quand ils ne s'engagent pas à fond pour réaliser leurs ambitions. Prêter (trop vite) aux circonstances de la vie leur absence de ténacité face à un obstacle. Apporter mille et une explications douteuses quand on leur refuse leurs demandes.*

*J'ai le souvenir en tête de ce chef des ventes, qui voyant ces dernières chuter dangereusement, convoque son équipe de vendeurs.*

*Tous avaient des explications, des excuses à la baisse des ventes, du marché, du contexte, etc. Pourtant, le chef des ventes montra dans la rue deux cireurs de chaussures.*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*L'un n'avait quasiment jamais de client. L'autre était toujours occupé avec un client.*

*Le premier était de souvent de mauvaise humeur, son matériel était sale et peu entretenu. Le second avait toujours le sourire et son matériel de chaussures impeccable, bien rangé et présenté.*

*La question fusa à la fin de la réunion par le chef des ventes :*

*« Qui sont les responsables de cette situation ? ». Le groupe de vendeurs répondit avec force dans la salle : « Eux-mêmes ! ».*

- **63 « Si vous pouvez donner à un ami un seul cadeau, que ce soit l'enthousiasme. »**

*Bruce Barton, auteur et homme politique*

Réflexion Coach :

*J'admire ces personnes qui sont capables de vous refaire vivre ce joli mot : l'espoir. Chaque mot est pesé pour rallumer la flamme qui semblait en nous éteinte.*

*Devenons des « allumeurs de chandelles intérieures » et nous serons des distillateurs d'enthousiasme. Pour autant la question est celle-ci :*

*« Comment répandre l'enthousiasme autour de nous ? »*

*La réponse est :*

*« soyons enthousiasme nous-même et il sera communicatif »*

- **64 « Le succès est l'utilisation maximale de vos ressources que vous possédez en vous-même. »**

*Zig Ziglar, conférencier motivateur*

Réflexion Coach :

« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »

*Le tout est déjà de prendre conscience que vos ressources existent potentiellement en vous. Quant à leurs contours, sachez que vous n'aurez pas terminé d'en faire le tour au crépuscule de votre vie.*

*Les possibilités mathématiques de nos connexions neurologiques dépassent un chiffre renversant de 1 suivi d'un million de kilomètre de zéro. Le neurologue Craag estime que dans une vie entière, l'homme n'utilise à peine 1 % de ces connexions.*

- **65 « Il faut le marteau de la persistance pour enfoncer le clou du succès. »**

*John Mason, Ecrivain*

Réflexion Coach :

*J'ai le souvenir d'un de mes plus grands succès d'édition alors que j'avais rencontré trois échecs cuisants sur ce même produit. J'aurai pu me dire :*

*« Bon, tant pis mes clients en sont pas intéressés ». Pourtant, je connaissais cette loi immuable qui dit que « rien ne résiste à un esprit tenace comme l'acier ».*

*C'est ce que j'ai appliqué pour ce produit.*

*Résultat : C'est mon score de vente record sur cette référence. J'en ai encore froid dans le dos de savoir ce que j'aurai passé à côté d'une telle réussite si j'avais abandonné.*

- **66 « Définissez des normes plus élevées pour vos propres performances plus que n'importe qui autour de vous, et ce ne sera pas un problème, même si vous avez un patron difficile ou facile. Il ne sera même pas question de savoir si la concurrence est dure avec vous, parce que vous serez en concurrence qu'avec vous-même. »**

*Rick Pitino*



« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »

Réflexion Coach :

*S'il y a un investissement qui rapporte à coup sûr c'est bien celui de nos compétences. Celui-ci ne vous décevra jamais.*

*Élever sans cesse notre seuil de compétence doit être l'obsession de celui ou celle qui veut atteindre son indépendance tant financière que des autres personnes.*

- **67 « Quand vous êtes dans une impasse et que tout semble aller contre vous au point de ne plus voir d'espoir, n'abandonnez jamais, parce que c'est juste le moment et l'heure où la marée va revenir. »**

*Harriet Beecher Stowe, auteur*

Réflexion Coach :

*Je l'ai en effet remarqué. Il est parfois tentant de baisser les bras quand les difficultés s'accumulent.*

*Néanmoins, quand les choses vont mal dans sa vie, on doit se rappeler que les nuages gris ne restent jamais définitivement dans le ciel. Le beau temps revient toujours à un moment.*

*Il semble que la vie nous teste en permanence sur notre capacité à ne pas lâcher face aux revers que l'on rencontre tous. Mais, H.B Stowe va plus loin dans sa réflexion. Elle insinue que c'est quand la situation nous semble la plus difficile que la récompense arrive.*

*Faites le bilan de votre vie !*

*Opérez une étude objective des moments où vos actions, vos démarches, vos tentatives vous semblaient les plus stériles en terme de résultat. Rien ne semblait se dégager à l'horizon bien sombre.*

*Et pourtant !*

*Je suis convaincu que c'est là que les premiers rayons du soleils sont apparus après cette sombre période.*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Il y a toujours une lueur au bout du chemin, à la condition de continuer, de poursuivre, de travailler encore.*

*N'abandonnez jamais, tenez bon comme disait Churchill aux pires moments que l'Angleterre vivait dans le second conflit mondial.*

- **68 « Qui commence trop accomplit peu ! »**  
*Proverbe allemand*

Réflexion Coach :

*C'est tout le pouvoir de la focalisation. Un rayon de lumière est bien fragile. Mais, la concentration de milliers de faisceaux de lumière se focalise en un rayon laser capable de percer des murailles de béton.*

*Si on se disperse dans de multiples tâches, de multiples objectifs on ne réalisera que d'infimes choses sa vie.*

*Il m'arrive souvent de discuter en coaching avec ceux qui me suivent. Et, je suis souvent effaré par les multiples initiatives, les très nombreuses démarches, pour s'en sortir.*

*Néanmoins, la plupart s'essoufflent très vite. Il n'ont pas compris cette loi fondamentale de l'édification personnelle :*

*« Se concentrer sur un objectif à la fois »*

*Un chasseur qui poursuit un lièvre à des chances importantes de revenir avec un gibier.*

*Un chasseur qui coursent plusieurs lièvres en même temps reviendra bredouille assurément.*

*Prenez la décision de choisir une priorité à la fois. Et concentrez alors toute votre énergie, toute votre détermination, tout votre enthousiasme sur UN but !*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Vous remarquerez un changement notoire !  
Vous aurez plus avancé en une année qu'en dix ans de multiples projets convoités.*

- **69 « La meilleure façon de prédire son avenir est de le créer soi-même »**

*Peter DRUCKER*

Réflexion Coach :

*C'est fou ce que les cabinets de voyants sont consultés. Des milliards de dépenses pour souvent rien de concret. Alors, que si ces gens savaient qu'ils avaient au fond de leur esprit le pouvoir de modifier, de changer les paramètres de leur avenir, ils laisseraient tomber ces chimères.*

*Je conseille plutôt de « voir » votre avenir dans l'œil de votre esprit, tel que vous le désirez. Bien entendu, il s'agira des « grandes lignes de votre futur ».*

*Une grande partie de vos ressources illimitées sont stimulées par vos visions intérieures régulières. Ce que vous alimentez chaque jour, chaque heure dans votre conscience s'imprègne de plus en plus intimement votre les couches profondes de votre subconscient. Or, ce dernier agit comme une éponge. Il accepte ce que vous lui fournissez comme matériaux (vos convictions, vos représentations intérieures, votre langage mental).*

*C'est avec ces matériaux que vous prédisez en quelque sorte votre avenir.*

*Quels matériaux utilisez-vous en ce moment-même ?*

- **70 « De grandes chances et opportunités nous parviennent à tous, seulement beaucoup de gens ne savent pas qu'elles croisent leur existence. La seule préparation pour profiter de ces opportunités est de savoir que chaque jour vous apporte fidèlement son lot chance ».**

*Albert Elie Dunning, 1844-1923*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Réflexion Coach :*

*C'est un entraînement, je le reconnais. C'est ce que je nomme « l'œil du succès ».*

*J'ai découvert cette capacité en étudiant certains de mes mentors. Ils savent que les coups de chance se provoquent. Mais pas n'importe comment. Ils se préparent psychologiquement en se disant, quoi qu'ils leur arrivent :*

*« En quoi cette situation est une chance pour moi ? »*

*Même un revers douloureux ne résiste pas à cette question. Le cerveau cherchera et trouvera la chance ou l'opportunité derrière le pire échec. Je sais, cela m'est arrivé.*

- **71 « Vous pouvez devenir une personne encore meilleur et développer votre niveau de compétence quand vous établissez pour vous-même des normes plus élevées, puis en faisant tout votre possible pour respecter ces normes. »**

*Brian Tracy, Auteur*

*Réflexion Coach :*

*Une norme plus élevée peut très bien consister à gagner une minute de temps chaque jour pour faire un travail. Je crois à l'amélioration pas la méthode des petites pas.*

*J'ai rarement constaté que les personnes qui obtiennent d'excellents résultats y parviennent par des grandes « révolutions ».*

*La méthode Kaizen qui consiste en une minuscule amélioration chaque jour, semaine, mois engendre, elle, de véritables changements en profondeur. Elle a ma préférence.*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

- **72 « Nous devons développer et maintenir la capacité de pardonner. Celui qui est dépourvu du pouvoir de pardonner est dépourvu de la capacité d'aimer. »**

*Martin Luther King Jr., militant des droits civils*

Réflexion coach :

*Et si nous nous pardonnions aussi nous-même ! Nos erreurs, nos échecs sont des bouillons de frustrations et de ressentiments qui peuvent nous bloquer dans nos buts.*

*Le pardon aux autres est parfois difficile, je le reconnais. Surtout quand la personne a été très méchante envers vous. Pour autant, il n'y a pas le choix. Ne pas pardonner, c'est le risque de s'enfermer pour longtemps dans la douleur ... stérile.*

*Le pardon possède un FORMIDABLE POUVOIR libérateur. Plus nous pardonnons (une parole blessante, une démarche déplaisante, un acte douloureux, etc.) et plus nous nous ouvrons des portes et des « champs du possible ».*

*Ne pas le faire, c'est assurément se fermer l'accès à une vie riche, et vivre d'échecs en déceptions.*

**PARDONNEZ !**

- **73 « Croyez que vous allez réussir et vous réussirez ! »**

*Dale Carnegie, conférencier motivateur*

Réflexion Coach :

*J'ai entendu de très nombreuses fois que cette formule de Dale Carnegie n'est pas exacte.*

*Soyons honnête !*

*Si vous demandez à un échantillon de 100 personnes qui ont réussi et, si elles ont, oui ou non cru en ce qu'elles faisaient AVANT de se lancer, la réponse sera un camouflet pour celles qui en doutaient.*

« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir  
votre vie »

*J'ajoute ceci :*

*Seriez-vous prêt à tenter trente jours de pensées négatives avant de vous lancer dans un projet ? Quelque chose me dit qu'une partie de vous-même connaît déjà le résultat de cette démarche.*

- **74 « Le plus grand gâchis dans le monde est la différence entre ce que nous sommes et ce que nous pourrions devenir ».**

*Ben Herbster*

Réflexion Coach :

*Et quel gâchis !*

*C'est tout l'intérêt d'apprendre à mieux se connaître.*

*Or, vous ne pouvez véritablement vous connaître qu'à la condition de mettre en face de la réalité votre personne.*

*Exposez-vous donc plus ! Sortez plus de vos zones de confort.*

*Prenez le risque de vous tromper et de faire des erreurs. Alors, - et alors seulement – vous découvrirez de quoi vous êtes capable.*

*Dans l'immense majorité vous risquez de perdre plus en termes d'avantages à ne pas vous exposer qu'à le faire. Combien de gens se plaignent d'un constat que leur existence est loin, très loin d'être ce pour quoi ils sont pourtant dotés comme talents.*

*Soyez différent !*

*Vous ne saurez jamais ce que représente votre vraie valeur (et je vous assure qu'elle est immense), tant que vous n'aurez pas exposé à la face du monde ce que vous pouvez faire.*

*Il y a de fortes chances que vous serez stupéfait de constater que votre valeur est de cent fois plus grande que vous pensiez.*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Si vous ne le faites pas, ce sera un immense gâchis.*

- **75 « Croire est le premier pas, même si vous ne voyez pas l'escalier. »**

*Martin Luther King, Jr., leader des droits civils*

Réflexion Coach :

*La faculté de croire en son projet, avant qu'il ne soit palpable est une condition à développer.*

*Comment me direz-vous ?*

*C'est vrai que ce n'est pas évident au premier abord. Toutefois, nous possédons un instrument étonnant : l'esprit.*

*Des outils : des images mentales.*

*En suscitant dans le laboratoire secret de notre esprit des images claires, lumineuses, dynamique de notre projet, comme si il était pleinement réalisé, il se crée des conditions particulières, une résonance qui fait vibrer nos ressources jusqu'à ce qu'elles se mettent en œuvre pour le réaliser.*

- **76 « Il y a mille excuses pour chaque échec, mais jamais une bonne raison ».**

*Mark Twain*

Réflexion Coach :

*Notre cerveau possède une incroyable faculté à trouver des idées, mais surtout à justifier nos errements, nos échecs, nos manquements.*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Il se passe comme une avalanche de ressources d'idéation au moment de se justifier comme si elles possédaient une réserve quasi illimité d'explications en tout genre pour nous dire :*

*« Mais tu as échoué, c'est par ce que... cela... ».*

*Ou bien encore,*

*« C'est à cause de... ».*

*Ayons à l'esprit, comme si c'était gravé sur le fronton de notre âme : « Le jour où nous nous sentirons pleinement responsable de ce qui nous arrive, alors nous aurons franchi un grand pas vers notre plénitude. La phrase qui vous le permettra est :*

*« Je suis responsable de ce qui m'arrive »*

- **77 « Les miracles sont possibles, mais seulement par la transpiration. »**

*Giovanni Agnelli, directeur automobile Fiat*

Réflexion Coach :

*On aime constater le produit fini. L'artiste de cirque qui maîtrise sa cabriole. Le chanteur populaire qui triomphe devant son public.*

*Pourtant, c'est une illusion !*

*Si nous regardions en amont l'immense travail de leurs auteurs, nous trouverions leurs exploits comme uniquement le fruit d'un immense effort sur eux-mêmes.*

*La face cachée du « miracle » est le travail, le travail, et encore le travail...*

- **78 « L'homme qui enlève une montagne commence par emporter des petites pierres. »**

*William Faulkner romancier américain*



*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

Réflexion Coach :

*Lorsque nous désirons réaliser une ambition, façonner un projet qui nous tient à cœur, nous avons deux manières de commencer :*

*La première qui consiste à vouloir tout chambouler. On souhaite mobiliser une énergie colossale pour initier les premières étapes de notre projet. Le problème est que nous constatons très vite que notre enthousiasme s'amenuise. La quantité d'énergie est trop lourde pour nous-même. Alors, nous abandonnons souvent.*

*La seconde option (celle que je vous conseille) consiste à ce que j'appelle :*

*« démarrer petit ».*

*En clair, faites un petit pas, chaque jour, régulièrement vers la réalisation de votre ambition. Même modeste, un premier pas est toujours une belle promesse de changement.*

*La montagne (votre grand projet) doit être commencée par l'accumulation de petites actions (les petites pierres).*

**79. « Si quelque chose me terrifie, je dois essayer de le conquérir. »**

*Francis Chichester, aventurier*

Réflexion Coach :

*Essayez de nous auto-observer face à une situation qui nous fait peur. C'est éloquent et porteur d'une belle leçon pour notre développement personnel.*

*Supposez que vous deviez parler absolument d'un sujet délicat et conflictuel avec une autre personne. Mais, la crainte de la contrarier vous retient. Vous savez que vous devez le faire pour éclaircir la situation. Néanmoins, une partie de vous freine au maximum votre bonne initiative.*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Vous vous trouvez confronté à un dilemme. Soit vous allez au bout de votre démarche, et vous prenez votre destin en main. Ou bien, vous reculez devant la difficulté et, vous subissez encore et encore ce qui vous terrifie.*

*Francis Chichester nous invite à « conquérir » ce qui nous terrifie.*

*De toutes manières, si vous renoncez à la conquérir, il y a de fortes probabilités que votre peur soit désormais votre maîtresse. Votre problème ne sera pas résolu, et vous vivrez un état de tension encore plus fort. En revanche, si vous décidez de l'affronter, c'est vous qui en deviendrez le maître.*

*Une simple démarche d'affronter nos peurs peut vous libérer de plusieurs semaines, de mois parfois de malaise. Votre liberté intérieure en sera la récompense.*

**80 « Nous avons, en général, plus tendance à nous battre pour conserver ce que nous avons déjà, plutôt que nous battre pour obtenir quelque chose de nouveau »**

*Pierre Ives*

*C'est un réflexe bien identifié et connu ; l'instant de conservation. Il peut être utile pour préserver notre intégrité, mais là où il devient un obstacle c'est pour sortir de nos « zones de confort ».*

*Il ne faut jamais oublier que pour acquérir quelque chose de nouveau, nous devons sacrifier une partie de ce que nous avons. On le comprend parfait quand il s'agit d'un acte de commerce.*

*En revanche, c'est la même chose lorsque nous devons franchir une nouvelle étape dans notre vie (professionnelle, changement d'activité voulue, réaliser un but, etc.)*

*Or, il y a aura nécessaire un renoncement, un « sacrifice » (moins de temps pour nous-mêmes et nos proches, moins de sécurité de salaire, de prestations diverses, ...).*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Réussir exige de votre part de faire une introspection claire et en tout franchise avec votre conscience sur ce que vous acceptez de céder en échange de l'atteinte de votre but.*

**81 « Le succès consiste à aller d'échec en échec sans perdre son enthousiasme »**

*Winston Churchill*

*C'est Le grand W. Churchill savait de quoi il parlait. Alors que les bombes, les V1, puis les V2 faisaient leur macabre horreur sur Londres, le premier ministre Britannique de Sa Majesté faisait tout pour conserver l'enthousiasme de son peuple meurtris par la guerre.*

*Dans notre société, et notre culture en particulier, l'échec est souvent mal considéré. Pourtant, ce n'est point une finalité, mais... souvent l'étape nécessaire pour atteindre son but.*

*On l'oublie trop souvent, mais 99,99% de celles et ceux qui ont obtenu de la vie ce qu'ils désirent sont passés – sans exception – par des périodes d'impasses, d'embûches et d'échecs parfois cuisants.*

*Ce qui compte avant tout est de conserver, quoi qu'il arrive, une force mentale indestructible. Puissante.*

*Quand l'esprit est fort (et il peut se forger par un travail intérieur sur notre volonté), alors les épreuves ne nous font plus peur. Elles peuvent dans certains cas, nous dynamiser et nous rendre plus fort.*

**82. « Les doutes d'un homme et ses peurs sont ses pires ennemis. »**

*William Wrigley Jr., entrepreneur*

Réflexion Coach :

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Une peur à le pouvoir de bloquer complètement une tentative d'agir. Il faut traiter ce problème avec sérieux.*

*Tout d'abord, voyons en face ce qui nous fait peur. Il n'y a pas pire que de mettre la tête dans le sable.*

*Ensuite, il faut la mettre en lumière en prenant toutes les initiatives pour accumuler le maximum d'informations sur qui nous provoque cette crainte. L'information (ou s'informer) est la clé royale pour mettre en lumière nos zones d'ombres.*

*Les peureux restent dans l'ignorance. Les confiants sont des peureux qui s'informent.*

- **83 « Votre imagination est votre aperçu des attractions à venir de votre vie. »**

*Albert Einstein, physicien*

*Réflexion Coach :*

*Quand je fais un bilan des 20 dernières années de ma vie psychique, je découvre ceci d'incroyablement étonnant. Mes images mentales entretenues avec persévérance dans la chambre secrète de mon esprit se sont toutes réalisées.*

*Mon métier, mon indépendance, mes revenus, mes ambitions se sont réalisées de manières magistrales, précises.*

*Par contre, ce qui m'étonne le plus est le constat que ce n'est pas du tout le chemin que j'aurai supposé pour y parvenir. C'est peut-être cette dernière constatation qui m'émerveille le plus.*

*Nos ressources détectent des voies vraiment impénétrables pour nous mener vers la réalisation de nos images mentales.*

« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »

- **84 « La concentration peut être cultivée. On peut apprendre à exercer le pouvoir de son esprit, à la discipline de son corps et de formater sa personne. »**

*Anil Ambani, homme d'affaires milliardaire*

*Réflexion Coach :*

*Si je devais après mes années de carrière choisir une qualité, se serait sans hésiter la concentration mentale. Sans cette fonction on ne peut rien réaliser.*

*Je m'en suis aperçu dans les moments de grandes tensions de ma vie. La concentration est une puissante et fidèle allier pour rester focalisé sur nos priorités.*

*De plus, plus on aiguise sa capacité de concentration et plus notre rendement de travail et de nos tâches augmentent de façons spectaculaires.*

*Demeurer concentré évite aussi nombre d'erreur et éclaire le jugement quand la réflexion sur un sujet difficile ou douloureux se pose à nous.*

**84. « Placez votre main sur un poêle brûlant pendant une minute, et cela vous semblera comme une heure. Asseyez-vous à côté d'une jolie fille pendant une heure, et elle vous semblera comme une minute. C'est la relativité du temps. »**

*Albert Einstein, physicien*

*Réflexion Coach :*

*Nous avons le pouvoir de ralentir ou d'augmenter la perception du temps.*

*Par exemple, quand on attend à un arrêt de bus, les minutes nous semblent une éternité. Mais, quand on assiste à un beau spectacle, les minutes s'égrènent à la vitesse de la lumière.*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Maintenant, tentez cette expérience. Quand vous vivez une expérience qui d'habitude ne vous plaît pas, ou qui n'est points des plus agréables, ni plaisantes à vos yeux, tentez de rechercher un point, un angle qui soit digne pour vous d'intérêt, vous allez pouvoir changer la perception du temps qui passe.*

*C'est une expérience que j'ai vécu moi-même quand dans mon ancienne carrière professionnelle, je devais faire des actions répétitives et usantes moralement. J'ai cherché – volontairement – un élément qui me semblait plus plaisant dans ce travail monotone.*

*On en trouve toujours au moins un. J'en ai trouvé un et me suis focalisé dessus. A ma grande surprise, mes journées me semblaient passer deux fois plus vite. A essayer très vite.*

**85. « Les objectifs sont des rêves avec des délais. »**

*Diana Scharf Hunt, auteur*

*Réflexion Coach :*

*« Je voudrais, je désire, j'ai envie d'obtenir... »*

*Ces expressions nous rappellent cruellement que notre manière de nous réaliser n'est que chimères pour la plupart du temps.*

*Pourquoi ?*

*Nous oublions dans ce cas un pilier FONDAMENTAL de toute réalisation. Le délai qui doit être fixé en amont pour l'atteindre.*

*J'en conviens, se fixer un délai est une chose parfois ardue, peu habituelle ; surtout les premières fois. Mais, très rapidement on constate que de se fixer un délai décuple notre énergie, stimule notre créativité, réveille notre potentiel de faire mieux, plus vite et plus fort.*

*L'équation est ainsi posée:*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Le délai hâte la réalisation d'un projet. L'absence de délai le laissera dans l'immense majorité des cas au stade du rêve.*

**86. « Jouer la sécurité est souvent le choix le plus risqué que l'on puisse faire »**

*Sarah Ban Breathnach*

*Réflexion Coach :*

*Il est toujours tentant de choisir entre deux options ; celle qui semble à priori la plus sécurisante et celle qui nous fait prendre des risques calculés. C'est sans doute depuis l'aube des temps que nous privilégions cette première façon d'être.*

*Pour autant, sur le long terme, un excès de « sécurité » est l'ennemi de votre développement personnel. Il faut bien faire la distinction entre la véritable sécurité créée par vos actions vaillantes et avec le parfum du courage que le « sentiment de sécurité ». Ce dernier est un piège parfois qui conduit à l'immobilisme.*

*De toutes les personnes qui m'ont sollicitée ces dernières années pour avoir le sentiment d'échec, l'immense majorité avaient privilégié le sentiment de sécurité. Mon conseil est peut-être franc et un peu brutal, mais je vous l'affirme :*

*« Exposez-vous régulièrement en situation moins sécurisante que vous n'aviez l'habitude jusqu'ici » et, vous découvrirez que le risque maîtrisé et à terme le plus cadeau de sécurité sur votre long terme en cette vie.*

**87 . « Le chemin de moindre effort est souvent le chemin du perdant. »**

*HG Wells, Auteur*

*Réflexion Coach :*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*La route de l'échec et du statut quo possède des caractéristiques singulières. Il vous suffit de la repérer en observant son chemin peu escarpé, avec une très faible pente, ou mieux plate et bien déblayée.*

*Elle se distingue par un fort trafic, car l'immense majorité des gens l'empruntent.*

*Pourtant, sachez ceci de fondamental si vous voulez prendre la voie du succès :*

*Si vous faites comme la « masse » des gens et que vous choisissiez les routes faciles, alors votre vie sera comme la leur; Banale et monotone.*

*Non, la route du succès se reconnaît par son côté escarpée, tortueuse et parfois en pente raide et risquée. Ces contours sont souvent encore à déblayer, tant les hautes herbes des difficultés y sont présentes.*

*Une autre indication majeure pour la reconnaître ; seuls quelques rares aventuriers l'empruntent et vous ne vous bousculerez pas en chemin.*

**88. «Le succès dans toute entreprise ne se fait rarement par accident. C'est plutôt le résultat de décisions délibérées, d'efforts conscient et d'une immense persistance ... tous dirigés vers des objectifs précis. »**

*Gary Ryan Blair, auteur et conférencier motivateur*

*Réflexion coach :*

*Si je fais un rapide retour en arrière de mes plus beaux succès, je me rends compte que Gary Ryan Blair exprime ici une « vérité » fondamentale.*

*Maintenant, si on analyse en détail la seconde qualité «- efforts conscient », on peut s'interroger sur le sens véritable (ou cachée) de cette expression qui peut sembler hors contexte.*



*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Pour ma part, un effort conscient est une particularité très peu expliquée dans les « écoles de la réussite ». Ma propre définition est une prise de conscience que nos actes doivent TOUJOURS être associés à une fixation du mental vers notre but.*

*En d'autres termes, quand vous agissez, posez-vous cette question souvent :*

*« Est-ce que cette action me rapproche de mon but ? »*

*Si la réponse est « non », arrêtez-vous un instant et révisez sans attendre votre plan.*

*Si la réponse est « oui », mobilisez encore plus d'énergie et de force dans ce que vous faites et redoublez d'effort.*

**89. « Les Chinois utilisent deux idéogrammes pour écrire le mot « crise ». Un idéogramme qui est synonyme de danger, un autre synonyme d'occasion ».**

*John Kennedy, 35e président des États-Unis*

Réflexion Coach :

*Une crise de larme exprime un désespoir, mais aussi un sentiment douloureux qui se libère. Une crise économique exprime les colères de situations souvent injustes comme le chômage.*

*Mais, en prenant un peu de distance, on s'aperçoit que les crises sont à chaque fois le vecteur de profonds changements prometteurs.*

*Repensons à la crise engendrée par la première guerre du Golf. Une récession économique profonde. En même temps, fut génératrice de l'avènement du téléphone mobile.*

*La seconde crise des années 2000 a été la naissance de l'internet haut débit pour tous. La crise de 2008, celle de l'apparition des réseaux sociaux, des objets connectés, des voitures sans chauffeurs...*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Dans toutes crises, il y a deux faces de la pièce. Pile, une douleur. Face, une chance. A nous de saisir la « partie face » des crises.*

**90 "L'homme supérieur se blâme d'abord lui-même. L'homme inférieur blâme d'abord les autres."**

*Don Shula, entraîneur de football*

Réflexion Coach :

*Avant de m'intéresser au développement personnel, j'avais une lourde tendance à réagir ainsi.*

*Si je n'avais pas obtenu tel poste dans l'entreprise où je travaillais, c'était de la faute à « ce chef »...*

*Si je ne vendais pas assez, c'était de la faute aux concurrents qui ne respectaient pas les bonnes règles commerciales...*

*Si mes entreprises ne prospéraient pas comme je le désirais, c'était de la faute aux hommes politiques qui ne comprenaient rien aux entrepreneurs comme moi...*

*Bref, les autres m'apportaient une relative bonne excuse à mes échecs. Jusqu'au jour où j'ai lu la phrase d'un grand motivateur, Robert Shuller qui affirmait ceci :*

*« Vous commencerez à réussir votre vie, le jour où vous considérez que tout ce qui vous arrive, vous en êtes responsable ».*

*Depuis ce jour j'ai appliqué ce principe dans mon existence... Et ce fut un changement total. Plus rien n'était comme avant.*

*Cessez une bonne fois pour toute de blâmer les circonstances, les autres, la conjoncture, les difficultés extérieures dans votre quête de progrès. VOUS ÊTES RESPONSABLE DE CE QUI VOUS ARRIVE !*

« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »

**91 . «Je n'ai jamais rien gagné sans travail forcé et l'exercice de mon meilleur jugement.»**

*Theodore Roosevelt, 26e président américain*

Réflexion Coach :

*C'est une croyance qui persiste et qui à la vie dure. Croire que l'on peut réussir sans travailler dur...*

*Et pourtant, encore beaucoup trop de personnes pensent que réussir peut se faire sans trop d'efforts. Cette croyance les plongent assurément dans la désillusion. Pire l'échec durable !*

*Il suffit de regarder les artistes qui ont un succès durable ; ils travaillent durement. Les chefs d'entreprises qui ont atteint un haut niveau de succès, ont travaillé très dure.*

*Maintenant, le travail sans le discernement qui va avec n'est que chimère. Or ce dernier vient d'un jugement aiguisé. La vraie question est « comment » aiguiser son jugement pour qu'il devienne un outil de notre réussite ?*

*La réponse se situe dans l'observation des modèles de succès. En regardant comment font ceux qui obtiennent de meilleurs résultats que nous par exemple. Il y aussi la capacité à apprendre, apprendre et apprendre encore dans notre domaine. C'est ainsi que le bon jugement se forme.*

**92. «Tout comme votre voiture roule plus facilement et nécessite moins d'énergie pour aller plus vite et plus loin lorsque les roues sont dans un alignement parfait, vous effectuez mieux quand vos pensées, vos sentiments, vos émotions, vos objectifs ainsi que vos valeurs sont en cohérence.»**

*Brian Tracy, Auteur*

*Nos ressources latentes se mobilisent pour nous aider à réaliser nos ambitions, à une condition :*

*La nécessaire convergence de nos énergies.*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Même si cela peut paraître évident au premier abord, on constate souvent le contraire. Les forces sont divisées.*

*Par exemple, on observe un individu plein d'ambition. Mais, en y regardant de plus près, on le voit perdre du temps à regarder la télévision ou en activités futiles.*

*En même temps, il s'agite et gaspille une précieuse énergie à se disperser dans de multiples activités peu productrices en créativité. Puis, loin d'en finir, il fume, boit parfois. A ceci s'ajoute le manque de cohérence dans ses actions. Il peut commencer un projet, puis un autre, dans un « fouillis » total de ses actions.*

*Nos ressources s'activent quand nous sommes en cohérence, tant dans nos pensées, nos actions et nos plans.*

**93. "Une opportunité vient souvent déguisée sous la forme d'un malheur, ou d'une défaite temporaire"**

*Napoleon Hill, auteur de motivation*

*Réflexion coach :*

*Reconnaissons qu'une défaite est toujours désagréable.*

*Un « malheur » est considéré comme une épreuve douloureuse que nous rejetons. Pourtant, il est vrai que ces deux situations, que l'on juge « négatives » sont souvent des opportunités dissimulées.*

*J'ai ainsi remarqué que pour mon propre cas, ayant cherché ce qui pouvait être le revers de la médaille de ces situations, un état d'esprit disponible est la clé pour détecter des chances, même dans les pires scénarios.*

*Ce n'est pas facile, mais néanmoins possible !*

*Mon conseil est de se « programmer » mentalement à l'idée que tout ce qui nous arrive peut être vu avec deux paires de lunettes.*

*L'une ne voit QUE le malheur. L'autre paire discerne les fissures dans le mur de la difficulté. Ainsi, j'ai pu changer un revers*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*financier très lourd en une opportunité de changement professionnel pour ma carrière.*

*Rappelons-nous l'histoire de l'âne tombé dans d'un puits, et que son maître voulu l'enterrer en lui jetant des pelles de terre. L'âne s'ébroua à chaque pelleté et marcha sur la terre pour s'élever. Ainsi, il fut sauvé par cette terre qui devait l'étouffer.*

**94. "Les pauvres ont une grande télé. Les gens riches ont une grande bibliothèque.**

*« Jim Rohn »*

*Réflexion coach :*

*Bon, cette réflexion est un peu « brute de pomme », néanmoins quand j'observe (et cela fait de nombreuses années) les individus qui ont réussi, je constate que la notion du temps est primordiale chez eux.*

*En revanche, quand mon observation s'arrête sur des individus qui, eux manquent d'argent, je suis obligé de constater qu'ils sont majoritairement des « télévors ».*

*Plus précisément, si vous acceptez de faire l'inventaire sur une seule semaine du temps gaspillé inutilement en regardant la télévision, et que vous le multipliez par 52 semaines par an, vous avez une idée du temps qui pourrait être utilisé pour réaliser vos projets.*

*Or, ce temps est ce qui le plus précieux qui soit pour vous. Vous pourriez échanger ce temps de télévision pour apprendre une langue étrangère, vous former pour changer de métier, créer votre entreprise, vous cultiver.*

*J'ai aussi constaté que les personnes qui ont réussi leur vie, ont TOUS une grande bibliothèque. Ils lisent des auteurs qui leur apportent des savoirs, des connaissances dans LEUR domaine. Ils investissent leur temps pour qu'il leur rapporte plus tard.*

*La télévision, la plupart du temps ne vous apportera rien à votre réussite. A contrario, chaque minute employée à tendre vers votre*

« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »

*but sera le meilleur investissement qui vous sera rendu au centuple.*

**95 "N'ayez pas peur d'être unique, parce que c'est ce qui vous rend différent de tout le monde."**

*Dave Thomas, fondateur de Wendy*

*Réflexion coach :*

*C'est sans doute la meilleure réflexion (ou méditation) que vous puissiez faire.*

*Vous rendez-vous compte ?*

*Qu'est-ce qui rend si précieux un diamant ?*

*Sa rareté bien sûr. Mieux, son aspect totalement unique. Il n'y a pas deux diamants identiques dans le monde.*

*Et vous ?*

*De la même façon, avez pris conscience (je dis bien pleinement conscience au plus profond de vous-même) que vous, comme le diamant êtes<sup>2</sup> UNIQUE !*

*Il n'existe pas d'être sur cette Terre qui possède la même empreinte, le même timbre de voix, le même regard, le même visage, la même sensibilité.*

*Vous êtes précieux !*

*Extrêmement précieux, car votre unicité rend votre valeur inestimable. Ce qui veut aussi que personne par le passé, mais aussi personne dans le futur ne présentera les traits de personnalité à l'identique de vous. Cet aspect si unique, si précieux vous rend pleinement INESTIMABLE.*

*Alors, comme le suggère Dave THOMAS, ne craignez surtout pas d'être unique. Au contraire, présentez à la face du monde en exposant vos talents, votre personnalité, votre valeur au monde. C'est même un devoir de le faire.*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

**96 «Les possibilités ne sont pas offertes. Elles doivent être arrachées et travailler pour. Ce qui exige persévérance et du courage ..».**

*Indira Gandhi, Premier ministre indien*

*Réflexion coach :*

*Il est pourtant si simple de déclencher des possibilités. Cela se résume par un mot : AGIR !*

*Je rencontre beaucoup de personnes qui me posent cette question :*

*« Comment trouver des opportunités et des possibilités de réussir ? »*

*Ma réponse est celle-ci :*

*Vous ne savez pas « comment » vous parviendrez à votre but, mais vous devez « découvrir le paysage en avançant ». En d'autres termes, ne vous préoccupez que d'UNE seule chose : AGIR. Le reste (les solutions) viendront toujours à temps.*

*N'attendez donc pas que les « possibilités » vous arrivent, je ne sais pas quel miracle, mais déclenchez-les, car elles ne vous seront jamais offertes gratuitement.*

*Enfin, et c'est un élément clé ! La vie aime nous tester dans notre capacité à nous relever, à refaire, à être tenace. Comme si elle voulait nous donner ses possibilités QUE lorsque l'on a bien montré que l'on était digne de les recevoir.*

**97 "Concentrez vos messages sur les résultats que vous attendez, et non pas sur les méthodes pour faire le travail." -**

*Marty Brounstein, formateur communications*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*Nous voulons trop souvent démontrer que notre manière de « faire » est la bonne. Le problème est qu'il existe plusieurs façons d'y parvenir.*

*100 bons menuisiers réaliseront un meuble avec 100 techniques de savoir-faire différentes.*

*Même si les bases restent les mêmes, les méthodes peuvent changer. Ce qui compte c'est le résultat !*

*Si ce résultat est obtenu avec une méthode plus rapide, plus efficace, plus pertinente, alors ne vous obstinez pas dans la vôtre (même si vous êtes persuadé qu'elle est la bonne). Et laissez votre ego de côté !*

*La véritable bonne méthode est celle qui a démontré qu'elle remplit les critères de l'efficacité. Vous gagnerez beaucoup de temps et avancerez plus rapidement vers vos objectifs.*

*J'ai dû dans ma vie renoncer à mes méthodes. Ce n'est jamais facile. Notre « moi » n'aime pas avoir tort. Et pourtant, ce fut mes meilleures avancées dans mon existence.*

**98 "Il n'y a que deux options concernant l'engagement. Soit vous êtes dedans ou en dehors. Il n'y a pas dans la vie une autre option qui se situe entre les deux."**

*Pat Riley, l'entraîneur de basket-ball*

*Réflexion coach :*

*Trop souvent, par excès de conservatisme nous préférons rester entre « deux feux ». Comme si, entre nos intentions et nos actes, forme un large fossé qui les séparent.*

*Posons-nous la question :*

*« Est-ce que ce n'est pas moi qui élargit ce fossé ? »*



« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »

*Il se peut que la réponse que votre conscience vous apporte, vous glisse un léger sentiment de malaise. Si c'est le cas, alors soyez-en heureux. Car, ce que vous éprouvez est **une mise en lumière d'une réalité que vous ne voulez sans doute pas voir.***

*Plus précisément, votre conscience vous signifie que vous devez cesser de vous raconter des histoires. Le fossé entre vos intentions et vos actes, est en fait, beaucoup plus étroit que vous ne voulez bien le penser.*

**99 « Tout ce qui nous irrite chez les autres peut contribuer à mieux nous connaître ».**

*Carl G. Jung*

*Plus Lorsque nous sommes confrontés à un type de comportement qui nous déplaît chez une autre personne, nous avons deux possibilités :*

*La première consiste à tout faire pour exiger que celui qui le fait change de comportement. Dans ce cas, on risque de se heurter à une certaine forme d'hostilité de sa part.*

*La seconde option est d'essayer d'abord de comprendre l'autre. Même si c'est une démarche plus difficile, j'en conviens, elle a le mérite de chercher à établir une forme d'empathie.*

*Cela peut sembler étonnant à première vue, mais quand on étudie de manière à chercher à se mettre à la place de l'autre, ce pourquoi il adopte un comportement qui nous déplaît, cela engendre aussi une découverte de soi.*

*C'est cette découverte de soi qu'abord dans cette citation le dr Carl Jung. En effet, aussi agaçant qu'un comportement qui nous offusque, on apprend en même temps pourquoi on est gêné.*

*En d'autres termes, si nous-même sommes perturbés par les agissements de l'autre, c'est que nous avons une toute autre vision des*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*choses. Mais qu'elle est cette différence d'approche pour l'autre, lui, cela lui plaît. Alors que nous, ce n'est pas le cas.*

*Voilà un sujet d'étude de soi-même des plus passionnants à étudier, nous renvoyant à l'adage populaire :*

*« Connais-toi toi-même et tu connaîtras tout l'univers... »*

**100 « Faire ce que vous aimez est la pierre angulaire d'avoir l'abondance dans votre vie. »**

*Wayne Dyer, Auteur*

*Rechercher l'abondance !*

*Accéder à la richesse !*

*Ces demandes me sont très souvent présentées par mes nombreux correspondants. Mais comme y parvenir ? Comment construire son indépendance financière ?*

*Tout d'abord, la première démarche est de ne plus condamner l'argent (ou inconsciemment de blâmer ceux qui en possèdent). J'ai remarqué que l'on repousse toujours ce que l'on condamne directement ou indirectement. Si vous voyez quelqu'un réussir financièrement, félicitez-le (même intérieurement).*

*Secondo, comme Wayne Dyer le dit dans sa citation, c'est en vous orientant vers une activité que vous aimez vraiment, que vous réussirez. On ne peut point atteindre la réussite financière en exerçant quelque chose que vous n'aimez pas vraiment, sincèrement, totalement.*

*La vie est faite de haut de bas. C'est ainsi !*

*Mais, si vous n'êtes pas passionné (et je pèse mes mots sur ce terme de « passion », vous manquerez d'énergie, de rebond lorsque les événements vous sembleront parfois difficiles (échecs momentanés, impasses, revers, etc.).*

*En revanche, lorsque vous avez choisi un métier, une activité, une profession, ou une affaire qui vous passionne, les obstacles ne se-*

*« Les 100 meilleures citations et réflexions pour vous aider à contrôler et réussir votre vie »*

*ront que des périodes passagères pour vous. Ce qui comptera avant toute chose, c'est de vous replonger dans vos projets.*

*Et l'argent dans tout cela, me direz-vous ?*

*Ce sera la conséquence d'un choix de passion. Il viendra en liaison avec votre activité qui vous plaît, à condition de connaître les lois de l'argent.*

*Donc, ne faites pas l'erreur de rechercher des moyens de construire votre indépendance financière AVANT de trouver votre véritable voie.*

**© 100 Micro Coaching 2019**