

LE POSITIF ATTIRE LE POSITIF

REUSSISSEZ GRACE À VOTRE MENTAL POSITIF

15 ACTIONS PRATIQUES



PAR HANAN OUAZIZ

A LIRE: TRES IMPORTANT

Le simple fait de lire le présent ebook vous donne le droit de *l'offrir en cadeau* à qui vous le souhaitez.

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais

PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.



QUI
SUIS-JE?

Je suis Hanan Ouaziz, coach de vie
ACC/ICF.

Maman pour deux trésors,
Passionnée de l'humain, j'aime
contribuer à l'épanouissement
des autres et les aider à booster
leur énergie positive, d'où la
naissance de mon blog autour
de la vie positive en animant
aussi des conférences à ce sujet
sans oublier les séances de
coaching pour accompagner
toute personne à libérer son
potentiel et avoir la vie positive
qu'elle méritent vraiment. .

Lien pour aller vérifier mon grade ACC/ICF

<https://www.credly.com/badges/566c02cf-2ca1-45bc-8bb8-47ca1e5c0be7/embedded>

Je vous accompagne à vivre une vie sereine et harmonieuse.

Je vous accompagne à avoir le mental qui vous permet, rapidement, de réaliser vos objectifs, même les plus ambitieux, grâce à ma méthode positive sans quitter le confort de votre domicile.

Car, je suis convaincue qu'en chacun de nous réside une grande puissance intérieure. Il suffit juste de connaître les outils efficaces pour réactiver ce potentiel en peu de temps seulement.



En tant qu'être humain nous sommes capables de faire des choses extraordinaires mais ce que nous faisons est parfois décevant à cause de plusieurs raisons.

,Parmi ces raisons il y a la peur : la peur de l'échec, la peur du rejet, la peur de l'inconnu, la peur de ce que pourrait dire les gens...

Comment y remédier?

Comment réactiver notre potentiel non exploité?



Sommaire

Ce dont nous allons parler
dans cet ouvrage

- Qu'est-ce que la santé mentale ?
- Pourquoi c'est plus que l'esprit ?
- Pourquoi c'est crucial ?
- Comment maintenir une santé mentale positive ?
- Quand demander de l'aide à un professionnel ?
- Comment positiver?
- Les 15 actions pour avoir un mental positif?
- Comment avoir une vision positive de la vie?
- Conclusion

Pourquoi parler de la santé mentale ?



Qu'est-ce que la santé mentale ?

S'agit-il d'un état d'esprit ?



Définir la santé mentale

La santé mentale est un concept positif. Elle englobe nos émotions, notre psychisme et nos interactions sociales.

- La santé mentale influe chaque aspect de notre vie au quotidien.
- Une bonne santé mentale permet d'être bien avec soi, d'être bien avec les autres et d'être capable de faire face aux exigences de la vie.
- Par conséquent, une bonne santé mentale fait de nous: les meilleures personnes, amis, conjoints, parents, citoyens...



Plus qu'un état d'esprit

Avoir une bonne santé mentale, c'est plus que l'absence de maladie. C'est plutôt un état de bien-être holistique.





C'est plus fréquent que vous ne le pensez.

1 adulte sur 5 a connu un problème en matière de santé mentale au cours de l'année passée. Sans parler des conséquences du stress de la vie de tous les jours.

La santé mentale est un tout



Lorsque nous sommes en bonne santé mentale, nous pouvons réaliser notre potentiel, faire face au stress, travailler de manière productive et contribuer à la société. Bref, réussir notre vie pour vivre au lieu de survivre.

Profiter d'un temps de qualité en famille.

Développer des habiletés d'adaptation

01

Respirez profondément,
puis détendez-vous.

02

Ouvrez-vous à vos cinq sens.

03

Connectez-vous à vos
pensées et sentiments.

Les problèmes de santé mentale affectent tout le monde.

Cela peut arriver à n'importe qui grands et petits.



Comment y remédier?

Guérison holistique

Les traitements pour les problèmes de santé mentale varient.

Cela peut inclure un mélange de thérapie, de médicaments et un système de soutien.



Nous nous soucions de notre cœur, alors pourquoi ne pouvons nous pas prendre soin de notre mental ?



N'hésitez pas à chercher l'aide d'un professionnel.

Quand faut-il chercher l'aide d'un professionnel ?

Il faut savoir que les métiers de la relation d'aide sont différents l'un de l'autre.

Une personne qui est à un certain niveau de dépression, doit consulter un psychiatre ou un psychologue. cela ne relève pas du rôle du coach.

Une personne qui souffre des blessures du passé, doit voir un thérapeute ce n'est pas au coach de guérir les traumas du passé. Selon le code de déontologie de ICF, que je respecte en tant que coach ACC/ICF, le coach doit arrêter l'accompagnement si le besoin de son client n'entre pas dans son champs d'expertise. Le coach l'oriente vers un autre professionnel.

Le coaching traite l'avenir, de nouveaux objectifs dans la vie...

**Vous savez qu'il est temps lorsque vous êtes prêt à sauter le pas.
Il ne faut surtout pas attendre que cela soit trop tard.**



D'où l'importance de prendre soin de notre mental

Avoir une haute estime de soi, atteindre de nouveaux objectifs, célébrer de nouvelles réussites, avoir l'enthousiasme de relever les défis, la curiosité du mouvement et du changement, la vision positive de la Vie, en soi comme autour de soi, rendre notre propre vie plus épanouie et plus heureuse en utilisant nos atouts, nos qualités, nos forces pour transformer nos souhaits et nos envies en réalisations.

Bref, reprendre notre vie en main.

Tant de choses qui nous font vibrer!

Je viens de vous donner des exemples d'objectifs que vous pouvez réaliser vous seul, ou avec l'accompagnement d'un coach pour vous faciliter l'avancement en peu de temps grâce aux différents outils du coaching.

Si vous n'arrivez pas à avancer seul, faites vous accompagner



NOUS AVONS TOUS INTERET À TROUVER LA REPONSE À CETTE QUESTION:

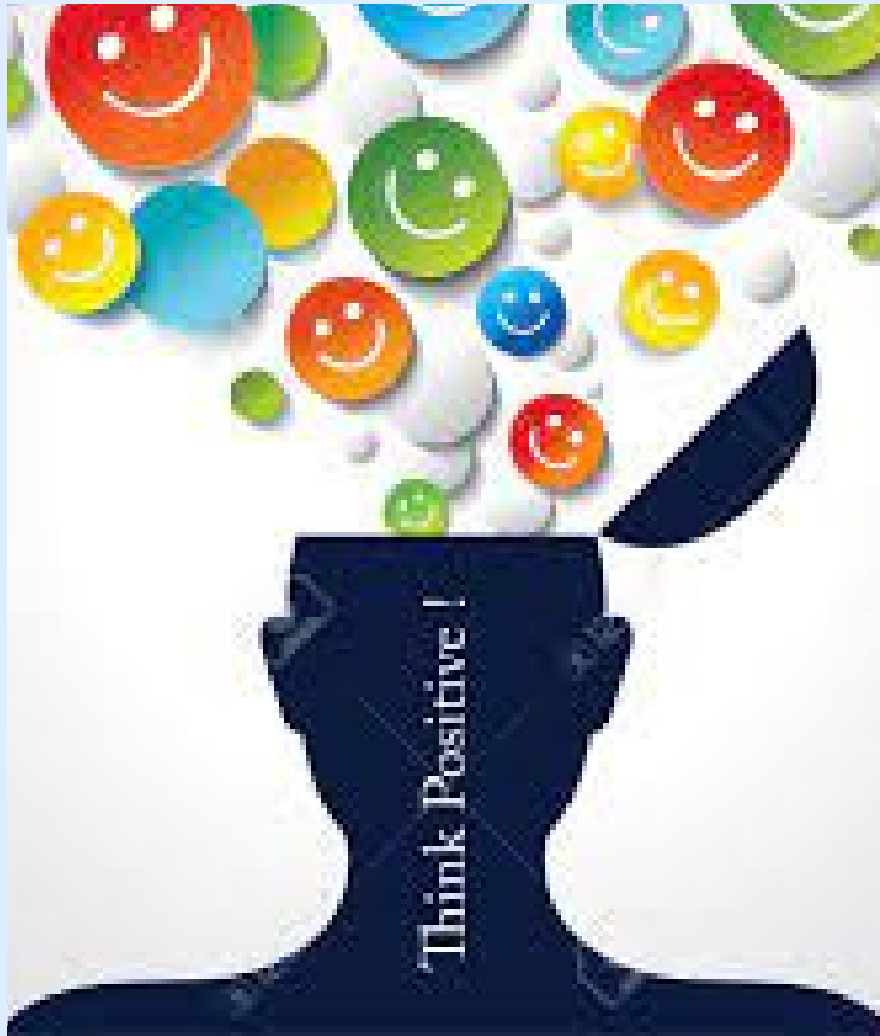
Comment maintenir une santé mentale positive ?

**Conseils et astuces
pratiques pour avoir un
mental positif.**



LA SOLUTION EST DANS LE POSITIF MAIS COMMENT POSITIVER ?

Passer à l'action!



Les habitudes se créent par la répétition des actions donc pour obtenir les meilleurs résultats il faut mettre en place de meilleures habitudes de travail, de vie en général.

Pour commencer je vous propose ces exercices au quotidien:

Organisez votre journée; Respirez; Ecrivez votre gratitude; Soyez capable de couper; Partagez et donnez; Ayez le réflex de passer au niveau supérieur; Vérifiez votre état émotionnel: De quoi avez-vous besoin?

« Quel est LE besoin supérieur que vous souhaitez adresser ? »

- C'est à dire celui qui vous permettra de vous sentir bien dans vos baskets et de repousser vos propres limites.**
- Votre déclaration doit donner un sens élevé à votre vie, quelque chose de plus important que votre personne, qui la dépasse. Cherchez votre but ultime.**
- Votre déclaration d'intention doit comporter 5 éléments : des valeurs, une vision, un sens, une mission et des buts. Elle peut concerner sa propre personne, une famille ou un groupe de personnes afin d'améliorer leur vie ou leur manière de travailler.**

L'apport majeur de MASLOW est de considérer que c'est en satisfaisant vos besoins primaires que vous vous libérez pour satisfaire des besoins supérieurs.

L'américain Abraham MASLOW a découvert la pyramide des besoins. Les peurs, les doutes et les conflits latents le potentiel des personnes et les freinent dans leur vie.

ABRAHAM MASLOW conclut que 98 % des gens ne parviennent pas à atteindre la totalité de leur potentiel à cause d'un ou plusieurs de ses obstacles mentaux.

Booster, efficacement, notre mental pour réaliser nos objectifs même les plus ambitieux pour barrer le mot impossible de notre vocabulaire.

Ayez un mental positif en 15 actions

Pour avoir un mental positif, il faut commencer par des petits pas, il faut installer de nouveaux petits changements. je partage avec vous quelques recommandations qui ont fait des résultats miraculeux avec mes clients dans les séances d'accompagnement en coaching de vie.

ACTION 1

**Apprenez à
développer un
mental de gagnateur**



- **En affaires, le succès repose en grande partie sur vos compétences. Mais il ne dépend pas moins de votre confiance en vous-même. Les événements de la vie professionnelle mettent en effet votre optimisme à rude épreuve et, sans un mental d'acier, vous serez vite submergé par le doute.**
- **Assurance, résistance au stress et capacité à se transcender dans les grandes occasions, découvrez les ingrédients qui vous forgent un mental à toute épreuve.**

ACTION 2

Relativiser les enjeux

Restez zen quoiqu'il arrive



- **Avant d'aborder une épreuve cruciale, demandez-vous quels en sont les enjeux et ce qu'ils représentent pour vous.**
- **Relativiser vous permet d'aborder la situation de manière sereine.**
- **Un rendez-vous avec un client, même important, est rarement crucial pour votre carrière.**
- **Il faut s'efforcer de percevoir le côté positif d'un événement et d'éviter de vous laisser submerger par le doute.**
- **Répétez vous par exemple que la situation pourrait certainement être bien pire. Cet optimisme permet de se rassurer et de tenir malgré une épreuve difficile à traverser.**

ACTION 3

Réagir plutôt que se plaindre



- **Selon l'adage populaire, ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort. Pensez-y pour rebondir après un échec et continuer à aller de l'avant. Par exemple le champion de tennis. "Après une balle ratée, le joueur de tennis va rapidement oublier cet échec, ce passé immédiat, pour se focaliser sur l'action à venir."**
- **Faites de même avec les différents challenges de votre vie professionnelle.**
- **Par exemple un commercial dans l'agro-alimentaire, affirme enchaîner les rendez-vous clients sans s'appesantir sur les refus éventuels. Il opère dans un marché extrêmement concurrentiel et se trouve plutôt en position de faiblesse vis-à-vis de ses clients.**
- **L'échec fait tout autant partie de son quotidien que la réussite et c'est précisément ce qui le stimule. Chaque rendez-vous est un nouveau défi."**

ACTION 4

Repousser vos limites



L'audace et l'intrépidité ont toujours été des facteurs de réussite.

- **C'est en vous mettant en danger que vous pourrez vous distinguer des autres. Surtout, en repoussant vos limites, vous gagnerez en assurance.**
- **Plutôt que de vous laisser enfermer dans un train-train quotidien, prenez des risques. Soyez proactifs en proposant des projets innovants ou en prenant en main des dossiers qui s'éloignent un peu de votre champ d'intervention mais qui vous permettent d'acquérir de nouvelles compétences. Par exemple un informaticien de nature plutôt timide, s'est un jour vu proposer par sa hiérarchie d'organiser un séminaire de formation à un logiciel. Avant d'accepter, il a longtemps hésité, de peur de ne pas être à la hauteur. Si les débuts se sont révélés un peu difficiles, il s'est vite pris au jeu et il n'appréhende plus ce type d'exercice.**

ACTION 5

S'entourer des gens positifs



Votre entourage peut vous soutenir.

- **Notre entourage est primordial pour notre réussite. En nous valorisant, il nous permet de gagner en confiance.**
- **A l'inverse, lorsque l'on est perpétuellement sous le feu des critiques, il devient difficile de croire en soi, même pour les plus optimistes.**
- **Il est donc important de savoir vous entourer de collaborateurs qui vous estiment et dont les personnalités sont complémentaires à la vôtre.**
- **Votre moral se nourrit des encouragements des autres.**
- **L'effet groupe peut aussi permettre de surmonter des épreuves difficiles.**
- **Ne dit-on pas que l'on est plus fort à plusieurs ?**
- **Alors tâchez de vous faire complimenter et n'oubliez pas de rendre la pareille quand cela se justifie.**

ACTION 6

Repérer les raisons d'un échec



Passez à la loupe les vraies raisons de votre échec.

- **Un échec n'est évidemment jamais facile à vivre.**
- **Toutefois ce qui distingue le professionnel battant des autres réside en partie dans son aptitude à tirer des enseignements.**
- **Plutôt que de vous morfondre en accusant les autres, analysez les causes de votre échec car, Il est important de rationaliser l'échec.**
- **Évaluez quelles ont été vos carences, quelle est votre part de responsabilité et ce que vous pouvez faire pour que les choses évoluent.**
- **Cette prise de recul doit vous permettre d'avancer et d'éviter de tomber dans une auto-flagellation qui se traduit par une perte de confiance en vous.**

Je n'échoue jamais, soit je réussis, soit j'apprends
Nelson Mandela

ACTION 7

**Se fixe des
objectifs
raisonnables.**



Ne pas viser trop loin ou trop grand

Ayez l'audace de voir grand en commençant petit!

- **Se fixer des objectifs irréalistes constitue une erreur trop commune.**
- **Loin d'être bénéfique, cet optimisme exagéré conduit à la perte de confiance en soi.**
- **Vous devez être capable de vous fixer des objectifs réalistes.**
- **Mieux vaut en effet accomplir de petites tâches avec succès plutôt que d'échouer dans des entreprises démesurées.**
- **Si vous êtes peu à l'aise à l'oral, ne vous lancez pas tout de suite dans une prise de parole devant 200 personnes.**
- **Testez-vous d'abord devant un petit groupe de personne.**
- **En relevant des défis toujours un peu plus compliqués, vous prendrez progressivement confiance en vous.**
- **Evitez aussi de multiplier les challenges.**
- **Focalisez-vous sur un ou deux objectifs phares pour éviter ainsi de trop se disperser.**

ACTION 7

Relever des défis dans sa vie personnelle



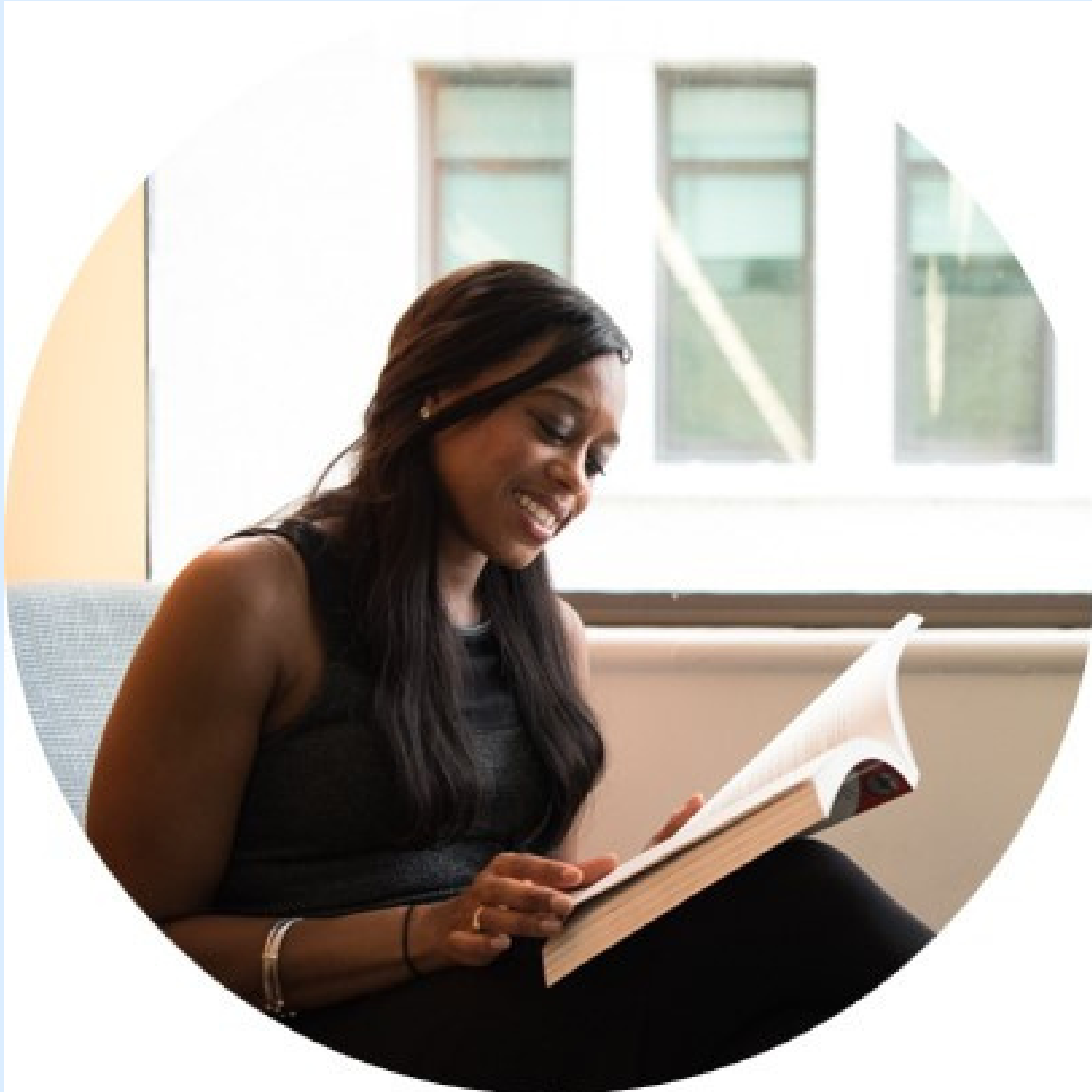
**Prenez des risques et savoir les gérer pour
devenir une meilleure version de vous même.**

Par exemple, pour un cadre en ressources humaines qui s'est lancé un nouveau défi :

- **Il participera à la course à pied.**
- **Une épreuve pour celui qui ne se considère pas vraiment comme un sportif.**
- **Il se prépare depuis quelques semaines à cette compétition qui l'effraie et l'excite à la fois.**
- **Ce challenge lui permettra de se dépasser.**
- **Le cadre de la vie personnelle est aussi propice à la prise de risque que ce soit à travers une décision importante, un challenge sportif ou une nouvelle expérience.**
- **Ce sont les évènements de la vie de tous les jours qui forgent une grande partie de notre personnalité.**
- **Et votre mental se forge aussi à l'extérieur du bureau.**
- **S'il est important de prendre des risques professionnels, il l'est tout autant d'en prendre dans sa vie privée.**

ACTION 8

Se mettre en confiance



Certains aiment se détendre et lire avant une intervention.

- **Il est important de se constituer une routine lorsque l'on est confronté à des conditions de contraintes extrêmes.**
- **Nous avons tous nos petits rituels à l'image du sportif de haut niveau avant une épreuve ou du conférencier qui prépare ses prises de paroles.**
- **Les champions développent des stratégies d'auto-conditionnement destinées à provoquer un état de grâce en utilisant des rituels qui jouent une fonction d'amorçage de l'état désiré.**
- **C'est à ce prix qu'ils obtiennent ce sentiment d'aisance voire d'invulnérabilité qui leur permet de se transcender les jours de finale.**
- **A vous donc de vous créer votre petit rituel les jours de situations inconfortables pour passer cette épreuve avec succès.**

ACTION 9

Se faire plaisir



Le plaisir doit être une de vos motivations.

- **La notion de plaisir doit être au cœur de vos préoccupations.**
- **Hubert Ripoll développe à ce titre une théorie intéressante. "Les motivations d'une personne peuvent être orientées vers deux aspects entre lesquels elle doit trouver un bon équilibre : son activité et son ego".**
- **Le champion qui veut à tout prix être le numéro un, et ainsi satisfaire son ego en oubliant de prendre du plaisir, fait fausse route : il n'est pas rare de le voir échouer face à une pression qu'il s'impose lui-même et qui est devenue trop lourde.**
- **Cette recherche constante d'équilibre concerne aussi chacun d'entre nous. Un commercial doit trouver autant de plaisir à développer une relation commerciale avec un client qu'il en a à devenir le meilleur vendeur de son entreprise.**

ACTION 10

Croyez en Vous



Croire en sa bonne étoile

- **Un leader se caractérise par sa faculté à fédérer un groupe de personnes autour de lui en leur transmettant son enthousiasme. Habité par cette foi inébranlable en lui-même, il permet aux autres de se dépasser et donner le meilleur d'eux même.**
- **Ainsi, la capacité d'une personne à surmonter une épreuve dépend grandement de sa croyance en cette capacité. Cette autosuggestion, proche de la méthode Coué, n'est pertinente que si vous vous donnez les moyens d'arriver à vos fins. Il ne s'agit pas de verser dans un optimisme béat qui occulterait la réalité mais de croire en votre compétence. Un Everest ne se gravit pas seulement parce que l'on est persuadé de le faire mais aussi parce qu'on s'y est entraîné pour. Alors ayez foi en votre destin et faites tout pour y parvenir.**

ACTION 11

Mettez vous en mouvement



Adopter une bonne hygiène de vie

- **Là encore ce conseil s'inspire d'une maxime populaire : "un esprit sain dans un corps sain".**
- **Il est important que vous entreteniez votre condition physique par des exercices quotidiens pour vous sentir bien mentalement.**
- **Notre condition physique influe sur notre moral et notre confiance en nous-même.**
- **Confronté à une même épreuve et à niveau de compétence égal, le cadre en pleine possession de ses moyens physiques a toujours plus de chance de réussir que celui à qui il manque des heures de sommeil.**
- **De même, vous devez vous accorder suffisamment de pauses dans la journée pour oxygéner votre cerveau.**
- **Passé un certain délai, vous perdez irrémédiablement en concentration et efficacité.**
- **A vous donc de gérer intelligemment votre effort, de garder les tâches les plus compliquées pour les moments où vous êtes au top.**

ACTION 12

S'isoler pour se retrouver



Souvent un travail d'introspection s'impose.

- **Sans cesse sollicité, il est parfois difficile de s'accorder quelques instants pour réfléchir un peu, prendre du recul.**
- **S'isoler de son environnement pour s'interroger sur la finalité de ses actions et sur les moyens que l'on emploie pour y parvenir se révèle pourtant primordial.**
- **Ce travail d'introspection permet de prendre la mesure de ses forces et de ses faiblesses, de ses envies et de ses motivations.**
- **Par exemple, un cadre en banque qui ressent ce besoin de prendre du recul. Il lui arrive de venir sur son lieu de travail plus tôt que d'habitude alors que les bureaux sont quasi vides pour réfléchir sur ce qu'il a accompli récemment, sur ses réussites et ses échecs.**

ACTION 13

Se remettre en question



De temps en temps, il faut savoir prendre du recul.

- **Développer un mental positif c'est aussi savoir se remettre en question lorsque cela devient nécessaire.**
- **C'est éviter de s'endormir sur ses lauriers avant qu'il ne soit trop tard.**
- **Les grands champions ont tous cette mentalité de battant qui leur fait rechercher de nouveaux défis plutôt que de se reposer sur leurs acquis.**
- **De la même manière, vous devez apprendre à tirer des leçons de vos erreurs et assumer votre part de responsabilité lorsque celle-ci est engagée.**
- **Vous acquerrez l'estime de collaborateurs qui verront que vous êtes juste et lucide et seront donc bien plus enclins à vous soutenir lorsque cela est nécessaire.**

ACTION 14

Libérer votre potentiel



Posez-vous les bonnes questions :

- **Imaginez que vous gagnez au loto. Vous n'avez plus de limite.**
- **Que choisiriez-vous de faire ?**
- **Qu'aimez-vous vraiment faire ?**
- **Quel est le métier que vous auriez choisi si l'argent n'était plus une préoccupation ?**
- **Quelles sont vos valeurs et vos convictions les plus profondes ?**
- **Qu'est ce qui permettrait que vous ayez un engagement réel et total dans votre vie ?**
- **Quels sont les gens que vous souhaitez aider ?**
- **Qu'aimeriez-vous que les gens disent de vous en votre absence ?**
- **Qu'est-ce qui vous donne le plus grand sentiment d'importance ? « Le besoin de se sentir important est une des différences majeures entre l'homme et l'animal. »**
- **Quelles compétences pourraient vous permettre de dépasser vos rêves ?**

ACTION 15

Booster votre Créativité



Avoir un esprit Créatif

- **C'est imaginer d'autres choix car plus une personne dispose de choix, plus elle se met en état de réussite.**
- **C'est voir en chaque problème une solution car chaque personne dispose de toutes les ressources pour réussir.**
- **C'est déguster l'instant présent car il n'y a pas d'échec, seulement des feed-back.**
- **C'est trouver en chaque obstacle une opportunité d'apprentissage.**
- **Pour aller plus loin et découvrir comment booster votre créativité, je vous invite à lire mon article à ce sujet.**

Comment avoir une vision positive de la vie



Voici cinq points clés que vous devrez prendre en compte pour changer votre vision des choses:

1. Changez votre manière de penser en adoptant la pensée positive et pratiquez-la quotidiennement. Concentrez-vous sur la réalisation d'une seule tâche à la fois, pensez uniquement à un résultat positif et à la manière dont vous vous sentirez lorsque vous aurez accompli cette tâche. Ne tombez jamais dans le doute. Ne vous laissez pas aller à croire que la charge est trop lourde et continuez simplement à avancer.

2. Ne laissez pas votre conversation devenir négative, même si au cours d'une conversation il est facile de laisser les autres vous décourager, particulièrement s'ils ont une vision négative de la vie. Ne soyez pas tenté de retourner à votre ancienne personnalité, changez tout discours négatif en un discours positif et cherchez toujours le bon côté des choses en toute situation.

3. Cherchez le positif en ceux qui vous entourent et faites-le ressortir. Ainsi, vous pouvez encourager une attitude positive tout autour de vous.

4. Cherchez bien le positif dans tout ce que vous faites chaque jour dans votre vie. Bien que cela puisse être une tâche ennuyeuse que vous détestez faire et qui crée en vous des pensées négatives, essayez de lui trouver quelque chose qui la transforme en une situation plus positive.

5. Ne vous laissez pas distraire ou embobiner en laissant les autres vous entraîner de nouveau vers la négativité. Cela prend du temps de changer votre manière de penser, de ressentir et si vous aviez une dent contre vous et le monde depuis longtemps, votre nouvelle vision prendra du temps pour s'enregistrer et s'enraciner.

Vous découvrirez au fil du temps que plusieurs domaines de votre vie peuvent être changés simplement en transformant votre vision négative en une vision plus positive.

Vous constaterez que l'estime que vous avez de vous-même s'améliore. Vous devenez plus populaire. Vous vous sentez heureux et avez plus confiance en vous qu'avant. Vous êtes capables de vous attaquer à des tâches que vous détestiez sans que cela vous cause du stress et de l'anxiété, et vos relations amicales s'améliorent.

Voici juste quelques-uns des domaines dans lesquels vous pouvez vous améliorer, développer une vision plus positive et ainsi mener une vie plus positive.

Conclusion

Généralement, notre vision de la vie et notre attitude envers elle ont un grand impact sur notre bonheur et la réussite de nos entreprises. Celles et ceux qui ont toujours des pensées positives seront plus détendus, calmes et souriants que ceux qui voient toujours le mauvais côté des choses, qui laissent le stress prendre possession d'eux et qui sont constamment renfrognés. Votre manière de penser et de ressentir non seulement vous affecte, mais affecte également les gens autour de vous.

En résumé votre humeur affecte votre journée. Développer et garder une vision positive est essentiel si vous souhaitez mener une vie positive et épanouie. Il existe plusieurs méthodes grâce auxquelles vous pouvez développer une vision plus positive et commencer à changer votre manière de penser et de ressentir lors de nombreuses situations auxquelles vous faites face dans votre vie quotidienne. Changer votre attitude et ne pas replonger dans les pensées négatives prendront du temps, mais votre nouvelle manière de voir les choses deviendra rapidement une seconde nature.



**Venir Ensemble est un commencement,
Rester Ensemble est un progrès,
Travailler Ensemble est un succès.**

Henry Ford

Voudriez-vous que je vous coache ?

Si tout ce que vous venez de lire vous semble écrasant et que vous vous sentez perdu ou que vous voulez de l'aide, j'ai une solution pour vous. Il s'agit de la première formation multimédia pour devenir libre et indépendant grâce à votre mental. C'est un programme étape par étape que j'ai conçu pour vous accompagner personnellement.

C'est une formation privée accessible uniquement à quelques personnes motivées qui veulent travailler avec moi.

Vous allez connaître exactement tous les outils que j'utilise, ma méthode, ma stratégie, ma façon de penser. Vous allez littéralement pouvoir aspirer mon cerveau pour reproduire dans votre vie tout ce que je fais actuellement.

Le programme est sous forme de vidéos, d'audio et de textes conçus pour vous enseigner exactement ce qu'il faut savoir pour générer un revenu complet en faisant de l'Infoprenariat à temps partiel, et pouvoir vivre la vie de vos rêves grâce à cela.

Si vous avez apprécié ce livre, je sais que vous apprécierez ma formation.

<https://pouruneviepositive.com/se-motiver-pour-reussir-en-6-actions/>

Félicitations

Bravo ! Vous avez lu ce livre en entier, et je peux vous assurer que le simple fait de l'avoir terminé vous distingue de la majorité des autres personnes et fait de vous une élite.

A présent vous en savez plus sur l'importance d'un mental positif, si vous appliquez tout cela, une nouvelle vie s'offrira à vous, et vous apporterez de la valeur.

Agissez donc **MAINTENANT !!**

« Il y a un gouffre bien moindre entre l'ignorance et le savoir qu'entre le savoir et l'action »

Chris Guillebea

Dernière astuce

Vous pouvez vous inciter à agir et faire réagir les autres en vous servant de livres d'inspiration. Quand vous lisez un livre d'inspiration, de développement personnel ou autre :

a) Concentrez-vous.

b) Lisez comme si l'auteur était un de vos amis personnels qui écrit cette œuvre à votre seule intention.

c) Sachez ce que vous cherchez.

d) Passez à l'action, faites l'essai des principes qu'on vous recommande.

Pour évaluer la valeur d'un livre de développement personnel, il vous faut voir ce que, grâce à lui, vous avez fait pour vous améliorer et améliorer le monde où vous vivez.

Vous serez meilleur.

Pour toute demande d'accompagnement
personnalisé en coaching pour atteindre vos
objectifs, vous pouvez me contacter via le
formulaire sur mon blog:

<https://pouruneviepositive.com/coaching/>

RÉUSSISSEZ, GRÂCE À VOTRE ATTITUDE
MENTALE POSITIVE !

Avec tout mon amour et mes vœux de
bonheur, de succès et de réussite pour vous.

Nos services

Renseignez vous sur les programmes
de Positive Academy
hanan.ouaziz22@gmail.com
www.pouruneviepositive.com

www.pouruneviepositive.com



Coaching

séances individuelles



Ateliers positifs

En groupe ou en solo,
présentiel ou à distance



Programmes de formation

Des formations qui vous transforment.