

CHANTAL LABESTE

# CHANGER *sa vie*

EN 21 JOURS

La **MÉTHODE** pour booster votre confiance et devenir la meilleure version de vous-même !

CONSEILS  
EXERCICES  
TESTS  
TÉMOIGNAGES

**1 MÉTHODE**  
**+ 1 PROGRAMME**  
de **21 jours** avec  
exercices guidés

Chantal Labeste

# **Changer sa vie en 21 jours**

**La MÉTHODE pour booster votre confiance et  
devenir la meilleure version de vous-même !**

© 2021

# *Droits d'auteur*

L'ouvrage "Changer sa vie en 21 jours" a été écrit par Chantal Labeste. Les informations et les exercices fournis dans ce livre visent à donner des recommandations générales pour optimiser votre vie. Chaque individu a ses propres besoins et ses problématiques spécifiques. Ce livre ne prend en compte aucun objectif, situation ou obligation personnelle.

Toutes les informations contenues dans ce support (textes, visuels, schémas, logos, exercices, trainings) sont créées par Chantal Labeste, chantallabeste.com, sont protégées par le droit d'auteur et strictement réservées à l'usage privé du client.

Toute reproduction, traduction, représentation, adaptation, transformation ou diffusion, au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, intégrale ou partielle, par quelque moyen que ce soit, tant électronique que mécanique, notamment par photocopie ou microfilm, de la présente publication, est strictement interdite et constitue une contrefaçon par la loi.

Les droits à la propriété intellectuelle sur les supports contenus dans l'ouvrage appartiennent ou sont exploités sous la licence de Chantal Labeste.

Aucun droit à la propriété intellectuelle ou autres droits concernés dans les informations et supports utilisés dans l'ouvrage n'est transféré à quiconque acquiert ou fait usage de l'ouvrage.

Chantal Labeste ne saurait être tenue responsable d'éventuels problèmes survenus en cas de mauvais usage de cet ouvrage. Chantal Labeste n'assume aucune responsabilité pour tout dommage lié à l'information ou le contenu de l'ouvrage. Si vous utilisez ou si vous vous appuyez sur des informations de l'ouvrage, il vous revient la responsabilité de vous assurer, par une vérification indépendante, de son actualité, de son exhaustivité, de sa fiabilité et de sa pertinence pour vos affaires personnelles et individuelles.

© 2021, Chantal Labeste. Tous droits réservés

Site web : [www.chantallabeste.com](http://www.chantallabeste.com)

courriel : [info@chantallabeste.com](mailto:info@chantallabeste.com)

Dépôts légaux 2021

ISBN 9798708916518

# SOMMAIRE

## *Semaine 1 : Compréhension*

### **Se conditionner pour réussir**

Jour 01	Savoir ce qui vous rend heureux	13
Jour 02	Les clés d'un changement réussi	23
Jour 03	La puissance de votre mental	31
Jour 04	Le pouvoir de la pensée positive	41
Jour 05	Se délivrer de ses chaînes	50
Jour 06	Se libérer de ses peurs	57
Jour 07	Vous êtes sur la bonne voie	64

.....

## *Semaine 2 : Évolution*

### **Rebooster sa confiance en soi**

Jour 08	Évaluer votre capital confiance	73
Jour 09	Reprendre confiance en vous	82
Jour 10	Redorer votre estime de vous	90
Jour 11	Sublimer votre image	97
Jour 12	Apprendre à vous affirmer	105
Jour 13	Cultiver l'amour et la bienveillance	114
Jour 14	Vous êtes capable de tout réussir	123

.....

## *Semaine 3 : Action*

### **Se construire une vie sur mesure**

Jour 15	Reprogrammer votre boussole	132
Jour 16	Équilibrer votre vie pro et perso	141
Jour 17	Passer du rêve à la réalité	148
Jour 18	Emprunter le chemin du bien-être	157
Jour 19	Tracer votre plan de vol	164
Jour 20	Visualiser votre réussite	173
Jour 21	Cap sur une nouvelle aventure	180

## À propos de l'auteur

Je suis Chantal Labeste, Coach de dirigeants et de sportifs de haut niveau, depuis plus de 15 ans.

Dès mon plus jeune âge, j'ai été fascinée par l'être humain et par sa capacité à se développer. J'ai consacré ma vie à accompagner des milliers de femmes et d'hommes, comme vous, à s'épanouir, se sublimer et se révéler, à travers mes coachings et mes séminaires.

Diplômée d'HEC Paris, j'ai occupé les postes de chasseuse de têtes, responsable recrutement, DRH et coach de carrière.

Entrepreneuse dans l'âme, j'ai dirigé des cabinets de coaching et j'ai eu le privilège de coacher des dirigeants Français et Européens (Axa, TF1, Disney, Canal +, Lafarge, Nestlé, Pal Medical...).

Je me suis réveillée un matin, avec l'envie de me lancer un nouveau challenge. J'ai donc développé mes premiers programmes vidéos en ligne, pour rendre le coaching accessible au plus grand nombre. Retrouvez ma bio, mes conseils, mes articles et mes programmes sur [www.chantallabeste.com](http://www.chantallabeste.com)

Je me consacre, depuis plusieurs mois, à l'écriture de ce livre pour vous aider à bâtir la vie qui vous inspire profondément, quel que soit le domaine dans lequel vous évoluez. Dans cet ouvrage, je mets mon expertise de spécialiste en préparation mentale et en stratégie de réussite, à votre service. Je vous livre les conseils, les secrets, les stratégies, qui ont permis à mes clients de réenchanter leur vie au quotidien.

N'hésitez pas à consulter mon compte [Instagram](#)



Devenez **la meilleure** version  
de **vous-même** !

# Pourquoi ce livre va vous aider

---

## En quoi mon expérience peut avoir un impact sur votre vie ?

En tant que coach, ma mission quotidienne a été d'aider, de motiver et de faire naître dans les yeux de mes coachés, la lueur et l'espoir que **tout était possible** ! Quand vous vous préparez à participer aux jeux olympiques par exemple, seule votre confiance en vous et votre préparation mentale seront les clés de votre réussite.

Mon travail est passionnant et extrêmement exigeant. Vous ne pouvez pas imaginer à quel point, surtout quand vous vous retrouvez en tant que femme, devant les patrons du CAC 40, mais c'est l'une de mes plus belles expériences.

Quel plaisir, quelle joie de me lever le matin et de me dire que je vais aider à **transformer et améliorer la vie des gens** !

Je vais les aimer avec leurs peurs, leurs doutes puis les accompagner dans le chemin de la confiance en soi. Je vais leur transmettre les outils pour reprogrammer leurs pensées sur la bonne fréquence, celle de l'épanouissement, de l'équilibre et du succès. Telle est ma raison d'être. On ne peut pas réussir avec une promesse comme le font certains. Il faut se former, grandir, se dépasser pour **donner le meilleur de soi-même**, à chaque instant.

Changer votre vie ne sera pas simple et vous ne pourrez pas utiliser une baguette magique ! Votre route sera pavée de doutes, d'excitation et de joie. Je ne vous cache pas, que vous allez devoir faire preuve de courage, de combativité, parfois vis à vis de vous-même, pour atteindre votre destination. C'est un long chemin, tant initiatique que stratégique, mais **votre victoire n'en sera que plus savoureuse**.

Ma grand-mère Jackie me disait : "rien n'est grave à part la mort". Alors puisque nous sommes en vie, il est temps de la **célébrer** !

Mon but en écrivant ce livre est de vous accompagner dans les étapes charnières de votre nouvelle vie. Avec toute ma reconnaissance, ma bienveillance et mon affection.

*Chantal*

# Accueillir le changement dans votre vie

---

**Avez-vous parfois l'impression de ne pas aimer votre vie, de ne pas vous sentir pleinement épanoui ?** Vous subissez chaque jour, le cercle infernal métro-boulot-dodo, sans voir d'issue possible. Vous ne vous sentez pas à votre place et vous ressentez un mal-être général. Vous vous levez chaque matin avec la boule au ventre et **vous rêvez d'une vie meilleure.** Rassurez-vous, vous n'êtes pas seul. Des millions de personnes sont dans votre situation.

Si vous ressentez aujourd'hui, ce désir profond de tout changer, c'est parce que **vous vivez la vie de quelqu'un d'autre.** Vous avez permis à vos proches, vos parents, vos amis d'influencer votre vie, de déterminer vos choix, de vous orienter vers une destination qui n'est pas la vôtre.

À force de vouloir plaire à tout le monde, certains d'entre nous se retrouvent dans une vie, vide de sens. Nous avançons tels des automates, sans prendre le temps de nous poser les bonnes questions. Nous en arrivons parfois à perdre toute motivation et nous mettons un voile sur notre bonheur. Au fil du temps, nous ne savons même plus ce qui nous manque vraiment et comment combler ce vide énorme qui pèse sur notre moral.



**L'erreur est d'attendre une solution extérieure et d'espérer que quelque chose ou quelqu'un nous rende heureux. Car la clé est en vous.**

Nous le savons tous, la chose la plus importante, dans ce monde, c'est **L'AMOUR.**

C'est pourquoi, je vous propose aujourd'hui de **tomber littéralement amoureux de votre vie** et surtout de **vous-même.**

C'est le cadeau le plus précieux que vous puissiez vous faire.

**Peut-on véritablement changer sa vie ?** ma réponse est un grand **OUI.**

Nous avons tous autour de nous, des exemples de personnes qui ont su franchir le pas et prendre un virage à 360°.

Mais quel est leur secret ? Elles ont repris les rênes de leur vie, tout simplement ! Alors si d'autres l'ont fait, pourquoi pas vous ? Ces personnes ne sont pas plus intelligentes, ni même plus douées que vous. Elles ont juste pensé qu'elles avaient la capacité d'accomplir leurs rêves. Elles ont pris **la décision de changer**, se sont conditionnées mentalement pour affronter leurs doutes et croire en elles.

"À présent, respirez profondément et imaginez une vie où vous êtes pleinement libre. Vous vous réveillez chaque matin et vous souriez à l'idée de démarrer une nouvelle aventure. Vous vous êtes créé une vie sur mesure. Vous exercez un métier qui vous fait vibrer. Votre mode de vie est à la hauteur de vos espérances. Vous savez où vous allez et vous avez confiance en votre avenir. Vous ressentez cette liberté de pouvoir faire ce que vous aimez car votre vie s'est littéralement transformée..."

Et si je vous disais que tout cela est à votre portée. Vous avez en vous **le pouvoir** d'embrasser vos rêves, dès aujourd'hui !

D'ailleurs quels sont vos rêves ? Savez-vous encore rêver ?

Quand vous étiez enfant, vos rêves faisaient partie intégrante de votre réalité. Vous aviez la sensation que tout était possible, que **chaque jour était une promesse.** Et un jour, vous vous êtes réveillé "adulte" et le poids des responsabilités, les difficultés de la vie, vous ont apporté leur lot de désillusions. Certains d'entre vous, sont aujourd'hui désenchantés.

J'ai une révélation à vous faire : vous faites fausse route !

Comment pouvez-vous accepter une vie terne, sans rêve, sans espoir ?

Je suis ici pour vous dire que vous pouvez encore vous rapprocher des étoiles. Rien, ni personne, ne doit vous empêcher de croire en vous et en vos rêves. Vous êtes une personne **Fabuleuse.** Vous disposez d'un **Potentiel illimité** et vous méritez de vivre une **Vie extra-ordinaire !**

## Êtes-vous prêt à réenchanter votre quotidien ? Êtes-vous prêt à accueillir le changement dans votre vie ?

Mon métier de coach m'a permis d'analyser comment et pourquoi certaines personnes réussissent à changer leur vie alors que d'autres avancent au ralenti.

Pendant ce programme de 21 jours, **je m'engage à vous tenir la main** et à désamorcer vos peurs, vos croyances et vos doutes. Ensemble, nous allons travailler sur votre comportement, sur votre potentiel et sur votre confiance en vous. Mon objectif est de vous transmettre les outils, les astuces et les secrets pour **vous révéler et sublimer votre vie !**

Ce livre est un guide, qui vous permet de focaliser chaque jour sur un point essentiel de votre transformation. Vous y trouverez tous les ingrédients indispensables pour que votre changement rime avec **plaisir et réussite**. Dans chaque séance, vous allez appréhender de nouvelles **connaissances théoriques** mais surtout, vous allez pouvoir grâce aux exercices guidés, **mettre en pratique facilement et à votre rythme**, les thèmes abordés.

“ *La connaissance théorique est un trésor dont la pratique en est la clé. -Thomas Fuller.*

Nous allons précisément suivre ce conseil avisé. Ce programme de 21 jours va transformer radicalement de nombreux aspects de votre vie.

Vous trouverez dans ces 21 séances, des techniques, des témoignages et des conseils conçus pour vous apprendre à changer et améliorer ce que vous désirez.

Vous serez au démarrage de ce livre enjoué et captivé par la facilité avec laquelle vous allez opérer votre transformation, mais pour que **votre lune de miel** se poursuive, vous devrez mettre en pratique chaque enseignement au risque qu'il vous glisse entre les doigts. En d'autres termes vous obtiendrez de ce programme seulement l'investissement que vous allez y consacrer.

Si vous suivez les étapes une à une, je peux vous garantir que vous aller vivre **une métamorphose**, mais si vous décidez de suivre seulement quelques séances, alors vous n'obtiendrez que quelques résultats.

Je vous laisse libre d'en décider !

## Comment suivre ce programme ?

Les concepts abordés sont illustrés avec des schémas pour une meilleure compréhension. Ils sont conçus pour être suivis pendant 21 jours consécutifs afin qu'ils s'intègrent dans **votre ADN**.

Je vous conseille de suivre l'enchaînement des séances, car le programme a été développé pour **vous faire progresser par paliers**.

**Chaque jour recèle un trésor à découvrir**. Au fil des séances, vous comprendrez comment changer en profondeur et vous vous rapprocherez de la vie qui vous correspond.

Nous allons donc avancer pas à pas, à travers une méthode qui a fait ses preuves auprès de mes clients et qui est aujourd'hui entre vos mains.

Elle se décompose en 3 étapes. La première est placée sous le signe de la "**Compréhension**". Lors de cette première semaine, vous allez apprivoiser vos freins, vos peurs et reprogrammer votre cerveau.

Nous poursuivons notre travail pendant la semaine deux, en nous concentrant sur un aspect primordial de votre vie : **la confiance en soi**.

Nous allons prendre soin de vous et vous chouchouter. Cette étape que je nomme "**Évolution**" est la clef de tout changement. Vous découvrirez des solutions concrètes pour redorer votre image, reconstruire votre estime et booster votre confiance en vous.

Vous ressentirez rapidement les bienfaits du programme mais pour **vous construire une vie sur mesure**, nous allons devoir bâtir une véritable stratégie de réussite. Nous aborderons alors la phase "**Action**".

Nous allons poser les bases et les jalons de vos projets. Nous bâtissons **votre plan de vol** pour que vous puissiez **vous envoler seul, vers la destination de vos rêves**.

## Après ces 21 jours ?

À l'issue des 3 semaines que nous allons passer ensemble, je vais vous inviter à poursuivre vos efforts. Vous disposerez de toutes les plumes nécessaires pour voler de vos propres ailes.

Si certains le désirent, vous serez libre de revenir sur certains thèmes qui résonnent le plus en vous.

Je sais déjà qu'après ces 21 jours, vous adopterez le comportement adéquat pour faire face à de nombreuses situations.

Mais pour l'heure, accrochez bien votre ceinture, car nous allons décoller !



SEMAINE 1

# Se conditionner pour *réussir*

———— ÉTAPE 1 : COMPRÉHENSION ————

# *Cultiver un mental d'acier*

J'ai pour habitude de dire, qu'il ne suffit pas de posséder le matériel pour bâtir une maison, **il faut maîtriser l'art de la construction.**

Il est en de même pour votre vie, vous disposez d'une palette d'outils : votre expérience, vos diplômes, vos forces, vos compétences.

Mais pour réussir votre changement, il vous faudra passer du rôle d'élève à celui de maître... pour **devenir le maître de vous-même.**

Qui êtes-vous réellement ? Quels sont vos traits de caractère ? Quelles sont vos croyances ? Quels sont vos doutes ? Comment apprivoisez-vous vos peurs ? Savez-vous gérer vos pensées et contrôler votre mental ?

Ces questions sont fondamentales pour votre avenir.

Tous vos choix personnels et professionnels, votre mode de vie, vos habitudes alimentaires, vos goûts vestimentaires, votre manière de penser, sont le résultat de **votre conditionnement mental.** Ils sont programmés par votre cerveau et sont inscrits dans votre disque dur interne.

**Votre identité et votre unicité** sont le reflet de cette programmation mentale. Si vous désirez modifier votre vie, il vous sera nécessaire de reprogrammer votre esprit.

Voici un proverbe chinois : "Prenez soin de vos pensées, car elles deviennent des mots. Choisissez bien vos mots, car ils deviennent des actions.

Observez vos actions, car elles deviennent des habitudes. Examinez vos habitudes, car elles deviennent votre caractère et faites attention à votre caractère, car il devient votre destin."

Ce proverbe nous dévoile que nos pensées et notre comportement ont un impact sur l'ensemble de notre vie.

C'est pourquoi, nous allons nous intéresser cette semaine, **au pouvoir de notre cerveau** et particulièrement à l'influence de notre conditionnement sur la réussite de notre vie.

S'il n'y avait qu'une chose à retenir de ce livre, c'est que vous pouvez **changer votre vie en changeant simplement la fréquence de votre cerveau.**

**Votre réussite ne dépend que de vous... Tout se joue dans votre esprit.**

Ainsi, en apprenant à contrôler vos pensées et en cultivant un mental d'acier, les facteurs extérieurs n'auront plus aucun impact sur vous.

J'imagine que vous trépignez d'impatience à l'idée de **devenir la meilleure version de vous-même.** Alors en route pour l'aventure !



**” NOUS AVONS DÉJÀ TOUT  
CE QU’IL FAUT POUR ÊTRE  
LES PLUS HEUREUX DU MONDE.  
IL NOUS RESTE SIMPLEMENT  
À NOUS EN SOUVENIR  
EN PERMANENCE.**

- HAL ELROD

Jour  
01

# Savoir ce qui vous rend heureux

---

Tout au long de notre vie et de notre carrière, les grandes décisions que nous devons prendre nous ramènent généralement à une préoccupation essentielle : **qu'est-ce qui nous rend vraiment heureux ?**

Vous avez probablement des projets que vous vous empêchez de vivre par manque de moyens, par peur ou tout simplement car ils vous semblent irréalisables à présent.

Je dis STOP ! **Arrêtez de vous trouver des excuses.** Il est temps de reprendre le contrôle de votre vie, sinon quelqu'un d'autre s'en chargera à votre place.

Quoique vous désiriez changer, vous devez reprendre le pouvoir et savoir ce que vous désirez vraiment.

C'est un élément central de votre évolution. **Le véritable voyage commence par la découverte de vous-même** et de votre potentiel.

Quand vous savez clairement **qui vous êtes, ce que voulez faire et comment influencer votre cerveau pour y parvenir**, vous pouvez alors avancer avec confiance et en toute sérénité.



## À savoir

Vous avez pris la décision de changer de vie de manière délibérée et je vous en félicite. À présent, il va vous falloir une grande dose d'auto-discipline et suivre les 21 jours de ce programme, avec assiduité.

Vous devez être totalement **déterminé** à réaliser le changement que vous souhaitez voir dans votre vie. Cela signifie que vous ne devez abandonner sous aucun prétexte. N'oubliez jamais que dans la vie, vous suivez **votre propre** chemin. Vous êtes **l'architecte de votre vie**.

Pendant que vous lisez ces mots, réjouissez-vous, car vous faites partie de ceux qui croient suffisamment en eux pour savoir qu'**une grande vie, n'est rien d'autre qu'une question de grandes décisions**.

Vous traversez peut-être une phase de questionnement. Vous vous demandez peut-être : "Puis-je vraiment changer ma vie ? Est-ce que j'en suis capable ? Est-ce que je vais prendre les bonnes décisions ?"

Si je vous disais que pour chacune de ces questions, la réponse est OUI.

Pour ce faire, vous devez intentionnellement amener votre esprit à accepter le fait que **vous êtes entièrement responsable de vos réussites ou de vos échecs**.

Si vous désirez changer de métier, créer une entreprise ou tout simplement changer votre mode de vie, vous pouvez réussir, à condition de vous en donner les moyens. Vous êtes beaucoup plus fort que vous ne l'imaginez ! Vous pouvez **être, avoir et faire** ce que vous désirez vraiment. Vous possédez **un capital d'une valeur inestimable**... et mon objectif est de vous en faire prendre conscience !

Aujourd'hui, je vous invite à prendre le temps nécessaire pour faire le point sur votre vie. Vous savez mieux que quiconque ce qui vous fait vibrer, ce qui vous donne de la joie de vivre.

- Faites un audit complet de la personne que vous êtes mais également de **celle que vous désirez devenir**.
- Il est important de peser vos forces et vos faiblesses en toute sincérité, mais évitez d'être trop dur avec vous-même. **Vos points forts et votre détermination devraient vous aider à surmonter vos faiblesses et vos peurs**.

Vous ne savez pas vraiment par où commencer ? Ne vous inquiétez pas, je suis là pour vous aider. Vous trouverez dans cette séance, de nombreuses questions qui vous permettront de clarifier vos désirs.

## Focus sur vos attentes

Ce que vous attendez de la vie est **CAPITAL** pour votre épanouissement et votre bien-être. Je vous propose donc de dresser la liste de vos attentes dans un "**journal de bord**". Ce dernier vous sera utile tout au long de ce programme pour réaliser les exercices que je vais vous énoncer.

Vous pouvez en un premier temps répondre à cette question :

"Qu'est ce qui est le plus important dans ma vie : l'amour, ma famille, ma liberté, ma sécurité financière ?"

Pour certains d'entre vous, il sera plus facile de définir ce qui vous déplaît actuellement dans votre vie.

Peu importe la méthode que vous choisirez, **soyez le plus précis possible**.

Ne dites pas simplement que vous détestez votre travail. Identifiez exactement pourquoi vous ne l'aimez pas.

Est-ce que vous n'appréciez pas votre chef ? Votre charge de travail est-elle trop lourde ? Votre poste est-il dévalorisant ?

“ C'est la passion avec laquelle vous vivez votre vie qui détermine l'ampleur de vos réalisations...”

Je vous rappelle que vos aspirations sont personnelles donc il est fondamental que vous soyez égoïste dans votre approche. Vous ne pouvez pas identifier exactement ce que vous voulez dans la vie, si vous passez votre temps à vous sacrifier pour les autres.

Surtout, ne culpabilisez pas à l'idée de vous mettre en avant, car si vous ne le faites pas, personne ne le fera à votre place et vous pourriez **passer à côté de votre vie**.

Pour vous aider dans votre réflexion, répondez à ces questions :

- Si vous n'étiez pas lié par votre travail, votre famille ou quoi que ce soit d'autre, que feriez-vous en ce moment même ?
- Que feriez-vous s'il ne vous restait qu'une semaine à vivre ?
- Quels choix feriez-vous si vous pouviez vivre de votre passion ?
- Que feriez-vous si vos rêves d'enfant pouvaient se réaliser ?
- Quels sont les 3 vœux que vous aimeriez voir exaucer ?
- Quels sont vos plus grands regrets ?

# POSEZ-VOUS

## *les bonnes questions*

### 5 QUESTIONS

#### *Essentielles*

Si vous êtes prêt à poursuivre le processus qui vous permettra de vraiment comprendre qui vous êtes, posez-vous ces 5 nouvelles questions :

#### *Question 1*

**Qui seriez-vous si vous pouviez être, faire ou avoir tout ce que vous voulez ?** (Imaginez que vous pouvez tout réussir).

Le risque d'échec terrifie la plupart des gens. Combien de fois avez-vous voulu changer d'emploi ou de carrière, déménager dans une nouvelle ville, partir rejoindre une association caritative ou faire le tour du monde ? Imaginez maintenant que tout cela est possible et que vous ne pouvez pas échouer...que feriez-vous ?

#### *Question 2*

**Quelles sont vos plus grandes forces, compétences et qualités ?**

Que faites vous avec facilité ?  
Quels sont vos talents, vos dons ?  
Vos réponses vous permettront d'identifier la voie à creuser. Nous sommes souvent doués pour des choses que nous aimons faire ou que nous pourrions développer dans une nouvelle activité !

#### *Question 3*

**Qu'est-ce qui vous rend vraiment heureux ?**

Par exemple, si la famille est l'une de vos valeurs fondamentales, est-ce que le fait d'accepter un travail qui implique des voyages vous rendra heureux ? Allez plus loin et réfléchissez vraiment à ce qui vous donne le sourire.

#### *Question 4*

**Quelles sont vos passions ?**

Qu'aimez-vous faire ?

À quoi occupez-vous vos week-end ? (passions, loisirs, centres d'intérêt...). Listez les choses que vous adorez faire et dont vous ne pouvez pas vous passer.

Ces éléments vous permettront de mettre en lumière les clés de votre épanouissement.

#### *Question 5*

**Si l'argent n'était pas un problème, comment vivriez-vous votre vie ?**

De nombreuses personnes assimilent directement le bonheur et la réussite à la quantité d'argent dont elles disposent. Combien de fois avez-vous entendu : "Si je gagne au loto, je réaliserai mes rêves..."

Si aujourd'hui vous étiez libre financièrement, que feriez-vous ?

# LES PIÈGES À ÉVITER

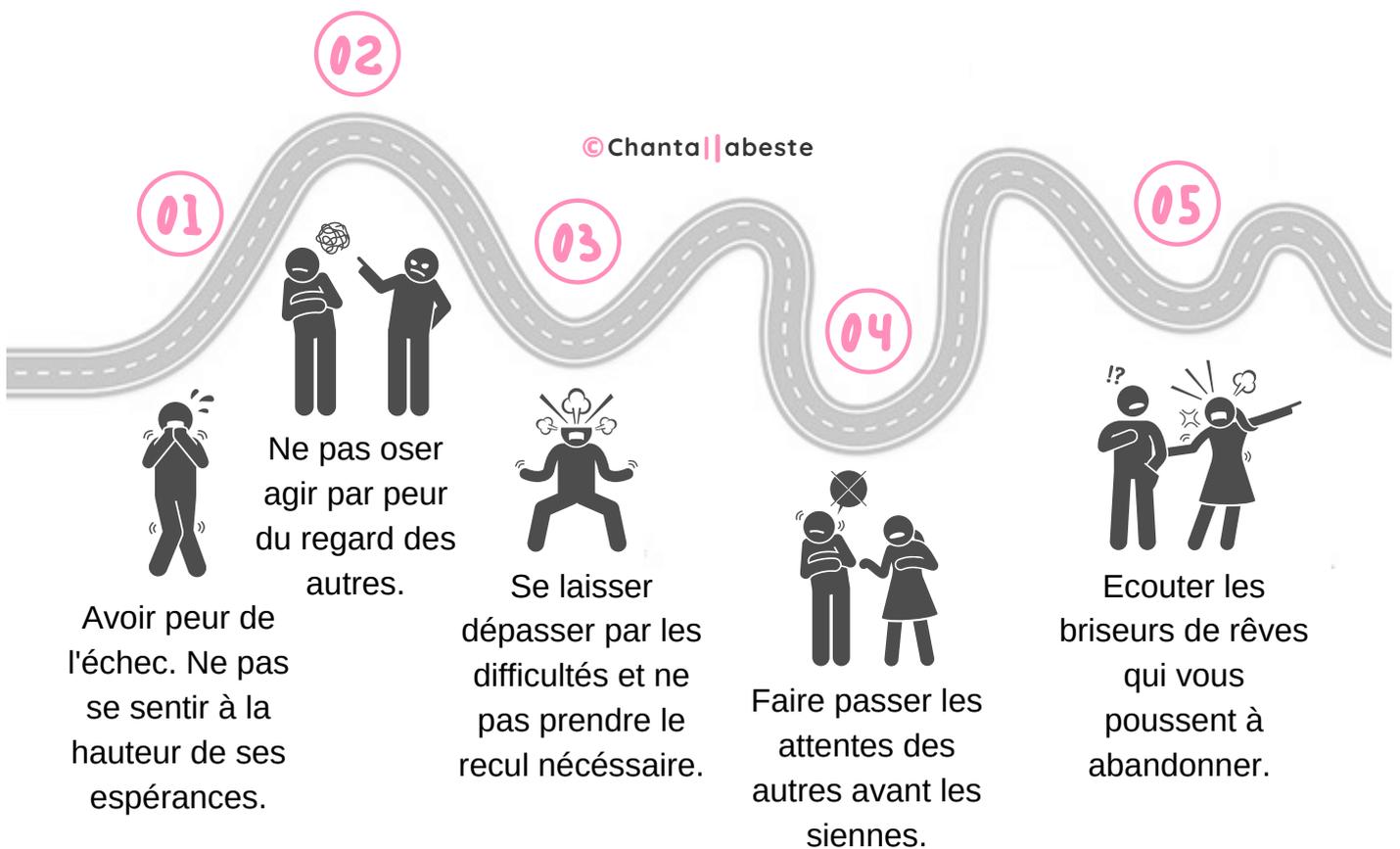
## sur la route du succès

Lors d'un changement, il suffit parfois d'un grain de sable pour que notre motivation soit réduite à zéro. **Des facteurs externes** peuvent nous décourager. Il arrive que nos proches tentent de nous dissuader.

Ils ne sont pas forcément malveillants. Mais comme ils n'ont pas eu le courage d'oser, ils peuvent vous convaincre d'abandonner en vous transférant leurs peurs. Je les appelle **les briseurs de rêves**.

**Des facteurs internes** peuvent également vous démotiver.

La peur de l'échec peut freiner vos projets et vous paralyser. Gardez bien à l'esprit ce schéma, car il vous permettra de garder le cap et d'éviter certains pièges. Rappelez-vous ce proverbe : "Un homme averti en vaut deux".



**LE CONSEIL**  
du jour



Vous êtes le **maître de votre destin**.  
Vous devez choisir ce que vous désirez vivre. **Vous avez le choix** entre ne rien faire et vous laisser porter par la vie OU **tout mettre en oeuvre** pour changer.

# *Témoignage de votre coach*

Lors d'une période de changement, nous nous laissons parfois dépasser par notre imagination. Face à l'ampleur des actions à mener, nous voyons une montagne se dresser devant nous. Nous avons l'impression de devoir escalader le mont-blanc.

Justement, pour avoir parcouru la vallée blanche il y a quelques années, je peux vous dire que notre imaginaire peut devenir notre pire ennemi. Pour éviter de se laisser emporter par nos pensées, il est essentiel d'être bien préparé mais surtout de faire appel à un "guide".

Lors de mon périple, mon guide a su me rassurer, m'encourager et me prouver que je disposais de toutes les facultés pour réussir.

Pour ceux qui l'ont vécu, la traversée s'étend sur plus de 20 km. Vous parcourez une immense vallée parsemée de dangers en tout genre. Après 4h de marche, vous terminez par l'ascension de l'aiguille du midi.

Et là, alors que je pensais sincèrement être arrivée au bout de mes efforts, mon guide me dit : "Nous allons traverser l'aiguille, nous aurons juste la place de mettre un pied devant l'autre. Sur notre gauche et notre droite, il y aura des kms de dénivelés. Il est trop tard pour appeler un hélicoptère, mais ne t'inquiète pas. Si tu trébuches, crie de toutes tes forces. Je sauterais de l'autre côté pour faire contre-poids."

Je ne vous cache pas que j'étais terrifiée. Je me suis dit : "Pourquoi je me suis engagée dans cette aventure ?"

J'avais la chance de faire cette traversée avec mon super-man et il était là, lui aussi, pour me rappeler que tout est une question de mental !

Après quelques secondes interminables, j'ai repris le contrôle de mes pensées. J'ai conditionné mon esprit en me répétant en boucle : "Je ne dois pas m'inquiéter, mon guide sait ce qu'il fait. Je n'ai pas d'autre choix que de le suivre et lui faire confiance."

## À savoir

**Vous êtes votre propre limite.** Il est tout à fait normal d'avoir peur, c'est humain, mais nos peurs ne doivent pas devenir un frein à notre bonheur. Je sais que ce n'est pas un exercice facile, c'est pourquoi nous allons travailler sur vos pensées, vos peurs, vos croyances dans les séances à venir.

**Vous devez équilibrer votre énergie.**

L'équilibre intérieur est un des facteurs clés de succès. Pour ce faire, concentrez-vous uniquement sur vous-même et arrêtez de vous disperser.

**Vous devez vous demander chaque jour** comment investir votre temps, votre énergie et vos compétences à la réalisation de vos projets.

Je vous propose d'être votre "**guide de réussite**".

Si vous êtes prêt à poursuivre votre ascension, suivez-moi !



Pendant votre transformation, vous allez traverser 3 phases :

1. **La "lune de miel"**. Vous êtes enjoué. Vous désirez plus que tout vous améliorer. Vous êtes déterminé à bouleverser votre vie. Cette phase est comme son nom l'indique, positive, captivante et très agréable à vivre.
1. **La "résistance"**. La motivation s'estompe peu à peu et la réalité s'installe. Des périodes de doute apparaissent. Cette phase est charnière car beaucoup de personnes préfèrent abandonner face à la difficulté.
1. **La phase "seconde nature"**. Si vous passez ce cap, vous vous sentez en harmonie avec votre changement. Votre nouveau mode de vie devient une seconde nature. Vous êtes à présent sûr de vos choix et totalement disposé à relever des nouveaux challenges. Rien, ni personne ne pourra se mettre en travers de votre route. Vous savez que vous allez réussir.

---

## SECRET DE RÉUSSITE N°1

**Faites le choix** de changer votre vie. Le choix n'est pas un souhait, c'est **un engagement** envers vous-même.

---

Maintenant que vous connaissez les points de vigilance, je vous propose de découvrir l'exercice du jour. Si vous n'avez pas toutes les réponses aujourd'hui, pas de panique, prenez le temps de progresser à votre rythme ! Notez simplement les idées qui vous traversent l'esprit.

# Ma définition du bonheur

Les personnes qui réussissent à transformer leur vie savent ce qu'elles veulent, définissent ce dont elles ont besoin pour s'épanouir.

Elles progressent, jour après jour, et restent concentrées sur leurs objectifs.

Je vous invite donc à planifier les premières étapes de votre changement.

Listez les actions à entreprendre à court et à moyen terme.

Pour vous aider, répondez à ces questions :

- Pourquoi est-ce que je désire changer ma vie ?
- Qu'est-ce que je veux réellement vivre ? Quels sont mes projets ?
- Quels bénéfices vais-je en tirer ? En quoi ma vie sera plus belle ?
- Quels sacrifices vais-je devoir accepter ?
- Que dois-je mettre en place pour réussir cette étape de ma vie ?
- Comment vais-je opérer cette transformation ?

Cette dernière question est fondamentale car vous allez devoir modifier votre quotidien. Pour que votre changement de vie soit un succès, il est important de procéder, étape par étape, en mettant en place de **bonnes habitudes**.

Une fois vos attentes définies, gardez en tête vos objectifs et relisez-les tous les matins avant de commencer votre journée.

*Persévérez... surtout quand tout le monde*

*tente de vous décourager.*





”  
CHAQUE MINUTE QUI  
PASSE EST **UNE OCCASION**  
DE CHANGER  
**LE COURS DE SA VIE !**

- SOFIA SERRANO

*J'espère que **cet extrait** vous a plu*

**POURSUIVONS L'AVENTURE ENSEMBLE**

Prix : 15,90 € (broché) 9,99 € (kindle)

**ACHETER SUR LA BOUTIQUE** (broché avec dédicace)

- OU -

**ACHETER SUR AMAZON** (version broché & kindle)

UN LIVRE DE

**CHANTAL LABESTE**