

Tu réussiras

VOTRE RÉUSSITE EST NOTRE OBJECTIF

Gagnez plus en dépensant moins

- ▶ Entretien de **recrutement**
- ▶ Comment écrire une lettre de **motivation**
- ▶ Des **qualités** pas de défauts
- ▶ Prospérité et **abondance**
- ▶ **Développer** sa pensée créative
- ▶ La pensée **positive**
- ▶ **Vaincre** sa timidité



10 bonnes façons de communiquer plus profondément avec vos interlocuteurs

Résoudre vos problèmes, c'est tout un art !

Comment chasser vos mauvaises habitudes

Découvrez le site officiel

Pour vous abonner GRATUITEMENT cliquez ici

www.tureussiras.com



www.tureussiras.fr

N°11 - Juillet 2011 *Tu réussiras*

VOTRE RÉUSSITE EST NOTRE OBJECTIF

Développer une attitude victorieuse !

La **vie** est une question
de **choix** et de **décisions**

Comment **toujours**
rester **motivé**

Du nouveau dans le domaine
du **développement**
personnel

Et si vraiment ça **fonctionnait**



FORME ET BIEN-ÊTRE

Réduire votre taux
de **cholestérol**
Les avantages d'une
alimentation saine

Comment
mieux dormir
grâce à la
musique

Comment
choisir vos
huiles
essentielles



Votre magazine GRATUIT de 42 pages

du magazine

GRATUIT

Découvrez tous les avantages gratuits du site



Toute **L'ACTUALITÉ** du site 24h/24



Tous **LES ARTICLES** en consultations

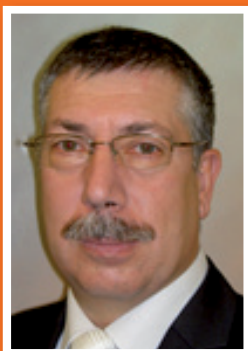


UNE LIBRAIRIE spécialisée



UN FORUM sur le développement personnel

Abonnez-vous gratuitement



Roland Mollé

48 ans - Créateur du Magazine Tu Réussiras

Chef de projet informatique dans l'armée de terre, s'appuyant sur ses compétences décide en septembre 2009 de créer le magazine GRATUIT Internet Tu Réussiras qui atteint rapidement plus de 10000 lecteurs.

Depuis Août 2011, il s'est donné une nouvelle direction en adaptant le magazine à une forte demande et en créant Habitudes Bien-Être, le magazine de votre bien-être.



La sélection du mois	5
Il faut amasser le plus d'argent possible pour pouvoir être libre ensuite.	6
Gagnez plus en dépensant moins	8
Lettre de motivation : comment écrire une lettre de motivation ciblée et efficace ?	10
Entretien de recrutement : Les différents styles d'entretien et quelles questions poser au recruteur	12
Une démarche unique : je Respire, je Souffle... Soleil©	14
Prosperité et Abondance	15
Des qualités, pas de défauts	16
Tout est possible	18
Dix bonnes façons de communiquer plus profondément avec vos interlocuteurs	19
En quoi la morphopsychologie ne peut-elle pas être discriminatoire	22
Vaincre sa timidité!	23
Enfin du nouveau dans le domaine du développement personnel (2).	26
Comment chasser vos mauvaises habitudes afin de profiter de votre vie ?	30
Résoudre vos problèmes, c'est tout un art !	31
Quelles sont les compétences à avoir pour résoudre efficacement vos problèmes ?	32
Qu'est-ce que la pensée positive ?	34
Utilisez la puissance de la pensée positive pour changer votre vie	35
4 étapes pour développer sa pensée créative	40



Tu réussiras est une publication de

MLE éditions

Roland Mollé - Auto entrepreneur - 34 Rte de Lhommaize - 86410 VERRIERES
info@mle-editions.com

Directeur de la publication :
Roland MOLLE
roland.molle@tureussiras.fr

Publicité : Roland Mollé
publicite@tureussiras.fr

Graphisme et mise en pages :
Franck Rossignol
graphisme@tureussiras.fr

Diffusion : Téléchargement sur :
www.tureussiras.fr

Les auteurs :
Jean-Pierre GAGNÉ, Christine Demulier,
Christian Maingret, Guy POURVIN,
Gilbert PRIEUR, Roland MOLLE,
Gabriel MOULIN, Richard Chaigneau

© Crédit photo : FOTOLIA

Ce livre vous est proposé par la rédaction de Tu réussiras



Comment vous fixer des buts et les atteindre

Chaque jour, votre vie change. Elle bouge, elle se transforme, c'est le cycle naturel des choses.

Vous avez appris à écrire, à lire et à compter en suivant une certaine méthode. Pour compter, vous avez appris les opérations de base – addition, soustraction, multiplication, division – et vous vous êtes entraîné jour après jour pour maîtriser ces techniques.

L'aide d'un professeur a été essentielle pour vous et si vous aviez dû apprendre à écrire, à lire ou à compter seul il est fort probable que vous y soyez encore aujourd'hui.

Réussir à atteindre vos buts est exactement la même chose. Vous devez apprendre les opérations de base, les bonnes techniques, les bonnes stratégies, et vous entraîner régulièrement jusqu'à ce que vous puissiez les utiliser naturellement au quotidien, sans effort conscient. Avec autant de facilité que vous êtes en train de lire ces lignes actuellement.

Jusqu'à présent, vous avez essayé d'apprendre seul. Avec du recul, vous avez compris que ce n'est pas la bonne solution car seul, vous ne pouvez pas inventer les principes fondamentaux de la réussite qui sont dévoilés dans ce livre ; vous avez besoin qu'ils vous soient expliqués.

Chaque jour, votre vie change. Elle bouge, elle se transforme, c'est le cycle naturel des choses. Soit vous en êtes le spectateur, soit vous en êtes l'acteur principal. C'est à vous de choisir. Apprenez dès aujourd'hui comment devenir l'acteur principal de votre vie en vous fixant des buts et en apprenant à les atteindre.



www.gagnez-plus.toutebook.com



Il faut amasser le plus d'argent possible pour pouvoir être libre ensuite

Cela fait partie de nos conditionnements d'homme et de femme modernes : On veut, on achète. Même si on n'en a pas les moyens

C'est une attitude extrêmement banale, et désastreuse pour nos existences quotidiennes. Voilà le schéma habituel. Que l'on soit salarié, indépendant ou chef d'entreprise n'y change rien, c'est toujours le même principe. On travaille dur, on accumule le maximum, et ensuite... on part à la retraite si on a réussi à tenir jusque-là.

Un nombre impressionnant de personnes dans nos sociétés modernes considèrent qu'il est normal de travailler d'arrache-pied toute sa vie pour "être tranquille" dès que l'on a mis suffisamment de côté... Mauvaise idée ! Soyons réalistes : vous n'aurez jamais assez.

Outre que la majorité d'entre nous gagne à peine par mois de quoi vivre, payer les factures, les crédits, prévoir les études des enfants, etc., il faut rajouter une maladie terrible qui touche de plus en plus nos concitoyens – et peut-être vous-même : l'endettement.

C'est une spirale infernale et qui s'explique aisément. La société telle que nous la connaissons aujourd'hui est un véritable chant de sirènes discontinu qui prône sans cesse la valeur de la possession. Qu'êtes-vous, de nos jours, sans écran plasma, sans voiture dernier cri, sans PlayStation ou autre plateforme de jeu ? Des chaussures aux logements, des parfums aux appareils électroménagers, nous sommes assaillis de besoins que l'on nous crée de toutes pièces, et résister à ces sirènes s'avère un exercice de haute lutte !

J'ai effectué un voyage, il y a quelques années, à Cuba. Je ne sais pas où ils en sont aujourd'hui, mais il y a une dizaine d'années, les cubains en étaient encore aux tickets de rationnement pour leur nourriture et leurs produits de consommation de base. J'ai vécu "à la cubaine", m'immergeant dans ce pays fascinant en m'installant chez les habitants, partageant leur mode de vie. Troc, marché noir en étaient les maîtres mots, et si leur niveau de vie est souvent affreusement "limite", vous trouverez dans la majorité des masures cubaines des écrans télé gigantesques..., peut-être pas du plasma, mais en tout cas de quoi regarder la télé confortablement !

Il faut aller dans des coins bien reculés de la planète pour ne pas retrouver ces signes extérieurs de la civilisation, ou du moins ces stigmates...

Je ne critique pas la télévision – même si je ne suis pas un fan, loin de là ! – en tant que telle, ni même ces achats presque compulsifs qui répondent à un besoin que l'on a créé pour nous de toutes pièces. Après tout, c'est humain. Cela fait partie de nos condition-



© Ujanco Smokovski - Fotolia.com



© oilly - Fotolia.com

nements d'homme et de femme modernes : On veut, on achète. Même si on n'en a pas les moyens. Et après tout, comme je les comprends, ces hommes et ces femmes qui travaillent comme des ânes toute leur vie et souhaitent pouvoir s'offrir autre chose que de la nourriture et de quoi survivre, au moins de temps en temps ! Tout le monde a besoin de rêve...

Domage que ces rêves soient, le plus souvent, des produits qui ne leur apporteront au final pas grand-chose. J'ai connu, et je connais encore, de nombreuses personnes surendettées qui vivaient bien au-delà de leurs maigres moyens, et qui mettront 10 ou 20 ans à éponger leurs dettes, quand elles le peuvent, car pour certaines c'est la rue.

Mon but n'est certes pas de vous faire un cours de moral, ni de culpabiliser encore davantage les personnes qui cèdent ou ont cédé aux sirènes de notre société de consommation. Non, mon but est de simplement vous faire réfléchir : Avez-vous vraiment besoin de tout ce que vous achetez ? Et si vous n'en n'avez pas besoin, est-ce qu'au moins vos achats vous procurent un réel bonheur ?

Est-ce à dire que nous devons devenir des ascètes ? Vivre avec le minimum vital et mépriser toutes les bonnes choses que nous propose notre société de consommation ? Si cela vous amuse, je vous en prie, allez-y ! Après tout, vous pourriez y

trouver une certaine satisfaction... Mais en ce qui me concerne, ce n'est certes pas le but de mon existence. J'aime la vie, le confort, les bonnes choses, et je ne compte pas y renoncer. Il y a simplement une autre manière de voir les choses.

Au-delà de l'aspect consommation – souvent effrénée – il faut également remettre en cause l'adage voulant qu'un jour, pas si lointain, nous pourrions cesser de travailler et enfin être heureux. Nous nous créons tellement de besoins que nous augmentons du même coup la nécessité d'y répondre, et nous devons travailler encore plus et encore plus longtemps !

Voir ces femmes et ces hommes travailler parfois 18 heures par jour, jusqu'au bord de l'épuisement, pour s'offrir quelques semaines de vacances par an et arriver péniblement à une misérable retraite dont ils ne profiteront jamais vraiment... Cette vision est désespérante, non ?

La majorité des chefs d'entreprise ou des salariés qui se sont battus ainsi toute leur vie, pour arriver enfin à la retraite, se retrouvent d'un seul coup sans activité pour combler le vide d'une existence où ils ont perdu tous leurs repères... Mais nous reviendrons sur cet effet pervers.

La question est : Pourquoi attendre ? Avez-vous envie de prendre votre retraite après 40 et quelques années de dur labeur, ou bien rêvez-vous de faire ce que vous aimez avec les moyens de le faire tout au long de votre vie active ? ■

GAGNEZ PLUS en dépensant moins

À vous de choisir.
Vous êtes le seul à
pouvoir le faire, et
personne ne le fera
à votre place.

Aujourd'hui, en visitant une librairie, pour y découvrir les nouveautés, j'ai été surpris de découvrir dans un rayon les titres des livres mis en évidence. Je me suis dit qu'il y avait des choses vraiment incompréhensibles.

Les titres au hasard, sont très évocateurs et reflètent bien à eux seuls le monde dans lequel on nous enferme. Voici une liste de titres : Comment réduire vos dépenses. Comment dépenser moins, Comment arrondir ses fins de mois, en économisant.

Comment mieux gérer son budget. Etc. J'ai regardé de plus près, en essayant de trouver un titre plus évocateur, mais à aucun moment je n'ai trouvé un livre me disant de « comment gagnez plus pour dépenser plus » Le plus dommage dans cette recherche, ce n'est pas que ces livres existent, mais s'il y en a autant, c'est parce qu'ils se vendent.

À croire qu'il est mieux de passer son temps à essayer d'économiser le peu d'argent que l'on possède, plutôt que d'essayer d'en gagner plus. Pourquoi, est-ce qu'on veut systématiquement, nous apprendre à dépenser moins.

Pourquoi, ne pas nous apprendre à gagner plus.

Pourquoi dépenser moins, alors que vous avez en réalité envie de dépenser plus. Pourquoi acheter ses livres, alors que vous pourriez en acheter d'autres beaucoup plus productif pour votre avenir.

Pourquoi, vous faire croire que vous aurez plus d'argent alors que ce n'est pas vrai. Il est vrai, qu'il peut être très utile à apprendre à gérer son budget, mais encore, faut-il en avoir un. Mais, vous, que voulez-vous réellement, apprendre à avoir plus d'argent, apprendre à positiver, apprendre à gagner plus.

Ne pensez-vous pas qu'il est temps de changer de lecture. De regarder vers l'avant, de penser différemment ; de chercher à partir d'aujourd'hui, à gagner plus, pour dépenser plus. ■

Comment avoir plus de temps et plus d'argent pour réaliser vos rêves



La librairie
de tous vos EBOOKS
des livres au format
numérique de très
grandes qualités,
Téléchargeable 24h/24
et 7 jours sur 7.
www.toutebook.com



www.travaillez-moins.toutebook.com



LETTRE DE MOTIVATION

Comment écrire une lettre de motivation ciblée et efficace ?

La lettre de motivation est un vaste sujet. Il y a encore de nombreuses personnes qui n'ont pas conscience de son importance. Ces personnes sont persuadées qu'elle accompagnera le CV, comme une salade accompagnerait un fromage. Si vous êtes dans ce cas, détrompez-vous. Considérez ceci : les recruteurs reçoivent des centaines de CV, parfois très similaires. Comment alors départager les candidats ? Un recruteur n'a pas le temps nécessaire pour rencontrer tous les candidats. Il est alors obligé d'effectuer une sélection drastique. C'est la lettre de motivation qui l'aide bien souvent à trancher. La lettre de motivation est sûrement l'un des documents les plus importants que vous aurez à rédiger dans votre carrière. Elle est votre lettre de vente, votre commercial personnel, elle vous vend ! Bien utilisée et bien construite, elle vous garantit quasiment un entretien. La lettre de motivation a pour objet d'exprimer clairement votre intérêt et de mettre en avant l'adéquation entre vos qualifications et le poste, et vos points forts. Ce document est facile à rédiger quand vous savez ce que vous devez inclure dans chaque partie.

En général, elle fait une à deux pages maximum, et comprend à quelques variations près, les parties suivantes :

Une entête

Votre lettre de motivation doit être adressée à un interlocuteur précis ou un service. C'est ici qu'il faut indiquer « à l'attention de... », suivi du nom de l'interlocuteur et de sa fonction.

Un objet

Beaucoup de personnes négligent cette étape. Pourtant elle est importante, aussi bien si votre CV ne comporte pas de titre, que si votre lettre de motivation se perd. Indiquez le poste pour lequel vous envoyez votre candidature et également si c'est une candidature spontanée ou la réponse à une offre d'emploi.

1^{er} paragraphe : une introduction

Dites comment vous avez eu connaissance de la disponibilité de ce poste. Peut-être l'avez-vous trouvé sur un site de recrutement ou une de vos connaissances vous en a-t-elle parlé ? Dans tous les cas, précisez de quelle manière vous êtes arrivé à cette offre. Si vous faites une candidature spontanée, faites un lien entre le contexte actuel de l'entreprise et son éventuel besoin de collaborateurs ayant vos compétences. C'est indispensable de créer une accroche efficace à cette étape. Ceci est d'autant plus vrai que ce sont les premières lignes de la lettre de motivation que va lire le recruteur. Elles détermineront si vous lui laisserez une chance de vous convoquer à un entretien ou si ce sera la fin de votre voyage.

2^{ème} paragraphe : résumé de vos aptitudes

Dans cette partie de la lettre de motivation, mettez en évidence vos compétences les plus importantes pour le poste convoité. Ce n'est la peine d'en énumérer la totalité, seulement les plus importantes.

3^{ème} paragraphe : lien entre vos qualifications

Vos qualités et les compétences requises pour le poste et explications de votre intérêt. Dites pourquoi le poste vous intéresse et ce que vous pouvez apporter à l'entreprise qui recrute. Donnez au moins un exemple d'action réussie correspondant à chaque compétence demandée. Illustrez vos dires par des chiffres, des faits, des résultats vérifiables.

Dernier paragraphe : conclusion et suivi

Faites référence à votre CV pour plus de détails. Reprécisez votre disponibilité et les moyens de vous joindre. Terminez votre lettre de motivation sur une incitation à l'action. Dites par exemple que sans nouvelles de sa part dans les 7 jours, vous le recontacterez pour faire un suivi de l'évolution de votre candidature. Allez-vous le faire par téléphone ou par mail ? Remerciez le recruteur pour le temps qu'il aura pris à considérer votre candidature et espérez des échanges plus directs très prochainement, afin de lui détailler de vive voix votre motivation.

Votre lettre de motivation est votre meilleur argument pour accéder à l'entretien d'embauche, et donc à cet emploi si durement recherché. Ne négligez pas sa rédaction.

Relisez-vous, demandez l'avis d'autres candidats, l'avis de professionnels et corrigez les fautes. Elle peut vous donner un énorme pouvoir de persuasion et faire une excellente première impression au recruteur. Ne pas prendre au sérieux votre lettre de motivation peut anéantir toutes vos chances d'obtenir le poste convoité, aussi pointues puissent être vos qualifications.



© Michael Nivelet - Fotolia.com

Entretien d'embauche : erreurs à éviter absolument

L'entretien d'embauche est une expérience délicate, qui peut très vite tourner au cauchemar si personne ne vous a appris comment l'appréhender. Les candidats à l'emploi commettent très souvent des erreurs fatales lors de cette étape. En voici quelques unes afin de savoir les éviter :

► Arriver en retard

Quelque soit votre raison, c'est une erreur impardonnable. Comment l'employeur saura-t-il s'il peut vous faire confiance pour arriver à l'heure au travail et également pour respecter des délais ? Et puis, vous pourriez mettre du temps à trouver l'entreprise. Préparez un plan d'accès et évaluez précisément votre temps de transport et l'horaire de départ que vous devez prendre en compte pour arriver à l'heure souhaitée. Faites le nécessaire pour avoir au moins 30 minutes d'avance. Si c'est une période de grève des transports, prévoyez une heure d'avance. Prenez un café à côté et révisez votre présentation en attendant l'heure de l'entretien d'embauche.

► Jouer à superman

Eviter de faire celui qui sait tout et qui est parfait durant votre entretien d'embauche. En plus d'être totalement déplacé, cela vous rendrait ridicule. Posez des questions, surtout à la fin de l'entretien, si le recruteur vous demande « avez-vous des questions ? ». Faites-le également s'il ne vous demande rien.

► Attendre que le recruteur vous rappelle

C'est une des erreurs les plus cruciales à éviter lors de l'entretien d'embauche si vous voulez trouver un emploi rapidement. Supposons que vous vendiez des produits ou des services et que vous les proposiez à des prospects. N'allez-vous pas les relancer afin de vous assurer qu'ils ont bien reçu votre offre, leur en expliquer les avantages, vous vendre ? Eh bien vous devez faire exactement la même chose lorsque vous vendez vos compétences.

Gérez votre recherche d'emploi comme un business. Les premières fois sont difficiles, mais c'est une preuve de motivation et d'implication. Certains employeurs avouent d'ailleurs ne pas recruter les candidats qui ne les relancent pas, à moins que ceux-ci aient des compétences rarissimes !

ENTRETIEN DE RECRUTEMENT

Les différents styles d'entretien et quelles questions poser au recruteur

En ces périodes de récession se faire embaucher suite à un entretien de recrutement peut sembler être un réel parcours du combattant. Découvrez quelques conseils qui pourront vous aider à faire la différence. Tout d'abord, si vous cherchez des recettes miracles, sachez qu'il n'en existe pas. Ce qui vous permettra de faire bonne impression lors d'un entretien de recrutement c'est avant tout votre expérience de ce genre de face à face. Aussi, il est une bonne idée d'accepter tout rendez-vous qui vous sera proposé afin de vous entraîner.

Quels sont les styles d'entretiens de recrutement ?

Répondre à cette question est impossible sans tomber dans la caricature. Chaque recruteur a sa personnalité propre et sa façon bien à lui de jauger les candidats. Néanmoins, vous serez confrontés sans doute à l'un des styles suivants :

L'entretien de recrutement cool. Le recruteur s'émerveille de tout ce que vous racontez. Il vous fait des confidences, semble avoir les mêmes petites faiblesses que vous. Il fait preuve d'une grande compréhension à votre égard. Il est d'accord avec vous. Il est votre ami et vous fera dire tout ce que vous aviez juré de garder secret. Vous ressortez avec le sentiment que tout s'est bien passé mais ne croyez pas que c'est dans la poche pour autant.

L'entretien de recrutement directif. A l'inverse du premier type d'entretien, vous pouvez tomber sur un recruteur à la limite de l'agressivité. Il pinaillera sur des détails de votre CV,

contredira ce que vous direz ou n'hésitera pas à vous couper la parole. Vous serez sous le feu des questions, comme s'il vous soupçonnait de lui cacher des aspects de votre formation. Une seule règle pour sortir indemne de ce type d'entretien : ne rentrez pas dans son jeu et restez calme. L'idéal est de ne vous justifier que par des faits concrets que vous pouvez souligner sans rentrer dans un débat.

L'entretien de recrutement silencieux. Entre ces deux styles d'entretiens qui peuvent parfois se mélanger pour mieux vous déstabiliser, créant en alternance un chaud et froid, il y a aussi l'interlocuteur qui reste silencieux. Après quelques mots de présentation, vous voilà face à un mur de silence et vous devez vous dépatouiller seul avec votre malaise. Comment réagir ? Restez-vous même ! N'en dites pas trop, de peur de retomber dans le silence.

Ne prenez pas non plus la fuite en écourtant l'entretien sans avoir réellement défendu votre candidature. Rappelez votre parcours sans reprendre pour autant l'intégralité votre CV et exposez vos motivations pour le poste en question. Posez aussi quelques questions. C'est à vous de prendre l'initiative.

L'entretien de recrutement volubile. A l'opposé du silencieux, vous aurez, évidemment, le volubile. Inversant les rôles, il vous parlera de son propre parcours avec luxe détails. Il vous fera part de ses idées sur l'avenir du marché ou de son secteur. Si la meilleure chose à faire, pour vous, est d'écouter avec attention, il vous faudra malgré tout trouver le moyen de vous affirmer avec subtilité.

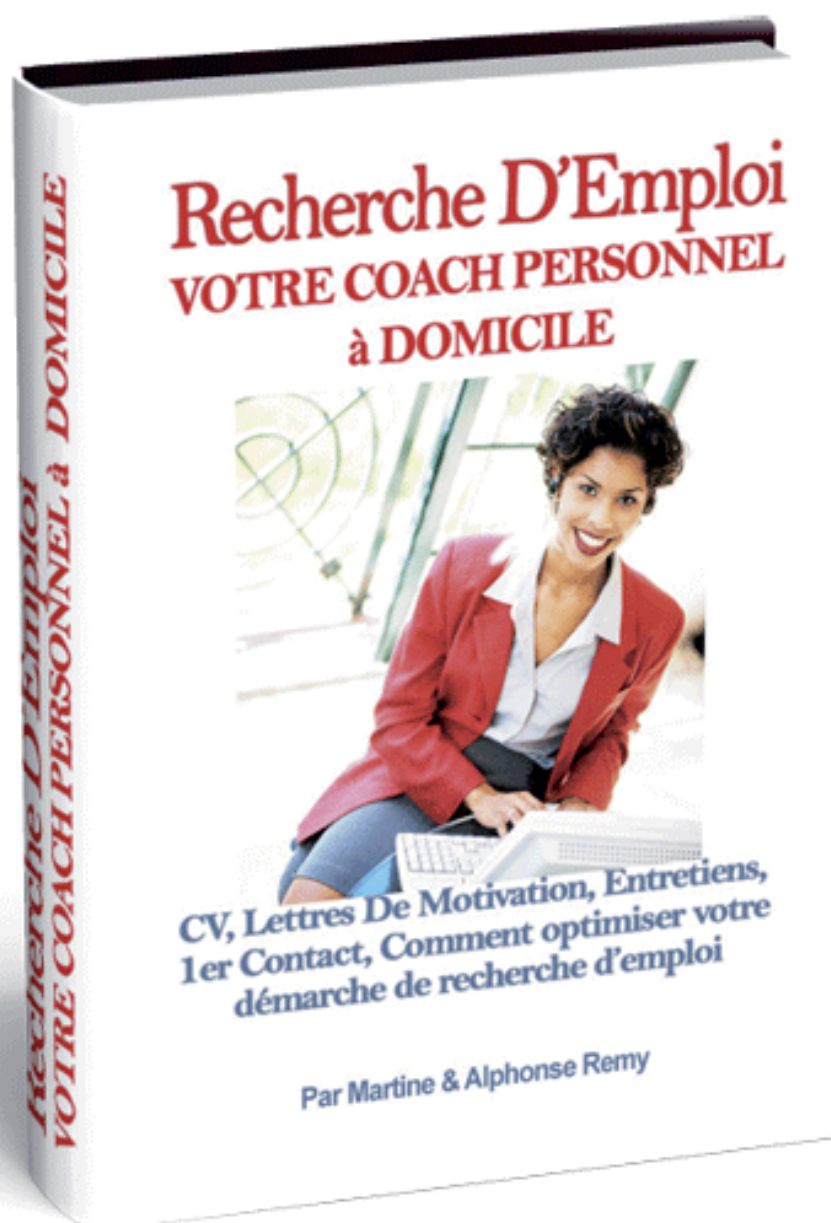
Recherche d'emploi votre coach personnel à domicile

Afin de vous préparer à faire face à ces multiples profils de recruteurs, demandez à un ami de jouer ces différentes scènes avec vous. Vous affûterez ainsi, petit à petit, vos arguments et serez moins surpris lorsque vous serez en situation réelle.

Un dernier conseil qui a fait ses preuves : n'hésitez pas à inverser les rôles. Vous serez peut-être votre pire recruteur.

Voici une liste non exhaustive de questions avec lesquelles vous pouvez vous entraîner pour être mieux préparé à l'entretien de recrutement. Elles vous permettront de bien répondre à l'une de celles qui sont parmi les préférées des recruteurs, la fameuse « avez-vous des questions ? » :

- ▣ Pourquoi recherchez-vous un candidat maintenant ?
- ▣ Quel est l'élément déterminant dans votre choix de candidat ?
- ▣ Quel est le style de management de votre entreprise ?
- ▣ Quelle est l'action prioritaire que vous voulez voir aboutie dans les 6 mois à venir ?
- ▣ Quelles sont les difficultés potentielles liées au poste ?
- ▣ Quelle sera ma part d'autonomie et de responsabilité dans le processus de décision ?
- ▣ Y a-t-il des possibilités d'évolution et si oui, quelles sont elles ?
- ▣ Sur quels facteurs clés de succès cette entreprise a-t-elle bâti sa réussite ?
- ▣ Quelles sont les perspectives de développement de l'entreprise à moyen-long terme ?
- ▣ Puis-je vous détailler tel ou tel aspect de mon expérience ? ■



www.recherche-emploi.toutebook.com





Christine DEMULIER

Une démarche unique **je Respire, je Souffle... Soleil[©]**

En cette période estivale propice à s'ouvrir aux autres et à son environnement, il est important d'adopter la bonne attitude pour notre bien-être et celui des autres avec qui nous entrons en communication.

La démarche « je Respire, je Souffle... Soleil[©] » proposée en tennis est une démarche originale qui est adaptable pour n'importe quel sport et qui vous ouvre les portes d'une approche positive adaptable dans la vie quotidienne. Goûter à la vie, être à l'écoute de soi, s'amuser, se détendre, tout en améliorant ses connaissances en tennis par une approche basée sur l'équilibre. Pour votre équilibre il est important de respecter votre rythme et votre personnalité. Pour cela il vous faut vous éloigner de beaucoup de choses superficielles et prendre du temps pour visualiser positivement, ne retenir que l'essentiel nécessaire à votre bien-être.

Simple, profonde, amusante mais exigeante aussi, cette approche du tennis et du sport en général vous permet d'obtenir les meilleurs résultats dans la pratique du tennis en améliorant vos performances, en étant plus compétitif, mais en développant aussi votre confiance en vous et votre capacité à lâcher prise. De plus, elle a automatiquement une influence positive sur votre vie personnelle. Selon votre personnalité, votre rythme, il est important de trouver les fondations indispensables à la construction de votre propre building.

Le meilleur stimulant c'est l'énergie et l'énergie vient de la détente et de la relaxation. En cultivant une attitude simple, positive et sans excuses, vous mettez toutes les chances de votre côté pour réussir tout ce que vous entreprenez.

Avec cette approche du tennis en particulier et adaptable aux autres sports, vous améliorez votre équilibre personnel, pour faire face à n'importe quelle situation, même les plus inhabituelles.

Vous gardez confiance en vous, concentration, clarté d'esprit, souplesse, aisance. Vous développez votre endurance en évitant le surmenage. Vous abordez la communication autrement, un vécu commun requérant de l'entraide réciproque, de l'estime mutuelle, en vous engageant avec le sourire et sans oublier l'humour.

Il est à noter que les bienfaits du sport lorsqu'il est bien enseigné sont nombreux : une incidence positive sur notre équilibre nous permettant de mieux nous connaître, d'augmenter le plaisir d'être plutôt que de paraître.

Il permet de dégager le meilleur de notre potentiel énergétique. ■

**Retrouvez Christine Demulier et son univers :
www.mon-tennis-autrement.com**

Christian MAINGRET



Prosperité et Abondance

Ressentez chaque jour :

Que vous êtes l'abondance et la prospérité, que cela vient de la source infinie.

Que vos pensées sont l'outil qui crée et accroît votre abondance et votre prospérité.

Aujourd'hui je viens vous parler de prospérité et d'abondance. C'est tout d'abord un état d'esprit. Cela touche tous les aspects de la vie, richesse, santé, bonheur, amour....

Commencez, dès aujourd'hui, à mettre en place une conscience de prospérité et d'abondance. Pas seulement dans ce que vous aimeriez voir s'épanouir, mais bien dans tous les moments de votre vie ainsi vous ferez une large récolte. Cela va développer en vous un sentiment de sécurité que nul ne pourra vous retirer ou effacer. Ainsi les circonstances extérieures n'auront aucune emprise sur votre sécurité intérieure et vous pourrez créer votre vie.

Posez-vous les questions suivantes : pensez-vous pouvoir devenir prospère ? Croyez-vous vraiment en ce que vous faites ? Avez-vous du plaisir et de la joie dans vos actions de chaque instant ? Pensez-vous que les ressources sont infinies et que vous pouvez les utiliser pour mettre en place votre prospérité ? Vous donnez-vous le droit d'être prospère ? Dans les contes, dans les religions et dans bien d'autres textes que je ne connais pas encore, vous avez pu lire ceci : « il vous sera fait selon votre désir » ou bien « votre désir est un ordre »...

Créez une nouvelle image de vous-même ! Croyez en vos capacités ! Voyez-vous comme une personne prospère et ainsi vous commencerez ce merveilleux chemin vers l'abondance et la prospérité.

Dès aujourd'hui, dans toutes les actions que vous allez mettre en place sur le Web et ailleurs, commencez à établir une conscience d'abondance et vivez ce moment avec délectation. ■

© Fotolichar



Retrouvez Christian Maingret et son univers :
<http://vie-prospere.com>



Richard CHAIGNEAU

Des qualités, pas de défauts

Chacun, un jour ou l'autre, a envie, au cours de sa vie, de connaître son talent, ses qualités, ce qui fonde son être, ou tout simplement souhaite donner plus de sens à sa vie

Parfois, cela s'effectue lors d'un changement de situation personnelle ou professionnelle, lors de la crise de la quarantaine ou tout simplement parce que l'on ressent à l'intérieur de soi que l'on vaut plus que ce que l'on fait au quotidien, qu'un élan intérieur nous appelle, nous tire vers le haut. C'est sain et normal, je dirais même plus, c'est inévitable, c'est le cheminement logique de la vie, et peu importe l'âge auquel cela nous arrive : plus tôt cela nous interpellera et plus vite nous mettrons à l'oeuvre notre vocation.

Eh oui, je postule que nous avons tous une raison d'être en ce monde : nous venons ici-bas pour résoudre une problématique et c'est notre vocation. Pour cela, nous développons nos talents, nos aptitudes, dans un métier qui se déclinera au cours des années dans plusieurs fonctions.

Mais le socle de tout cela, ce sont toutes nos qualités, et nous en avons beaucoup.

Oui, ami lecteur, tu n'as que des qualités toi aussi, et pas de défauts ! Je te vois sourire... Et pourtant, c'est vrai !

En fait, nous n'avons que des qualités, mais de temps en temps, elles nous font défaut, soit parce que nous ne les mettons pas à l'oeuvre, soit parce que nous les mettons à l'oeuvre dans le « mauvais » sens.

Réfléchis aux personnes qui ont souligné tes défauts, tu as essayé de te corriger en éliminant ces défauts et cela n'a pas été possible, pourquoi ? Parce que si tu enlèves le défaut, tu ôtes la qualité avec ! Et cela change tout, dorénavant, quand quelqu'un soulignera un de tes défauts, prends l'antonyme (le contraire) et tu auras la qualité que tu n'arrives pas à activer sur le meilleur de toi.

Pourquoi cela ?

Tout simplement parce que nous sommes des êtres aimants, c'est-à-dire des êtres capables d'aimer, certes, et dans le travail sur soi, l'ouverture du coeur est sans doute la plus importante des clefs, mais aussi parce que nous sommes « aimantables », « activables », dans le meilleur comme dans le pire des sens.

Ainsi, si on dit de moi que je suis buté, déterminé, en fait ma qualité est la capacité à faire des choix, la détermination. Mais dans le moment, activé, aimanté dans un sens non porteur pour moi, je ne peux choisir ce qui est juste pour moi. Seul moyen : m'activer sur une autre qualité que je me reconnais à 100% pour que mon être s'active sur le meilleur, et le défaut disparaîtra. C'est simple en théorie mais en pratique, cela demande de discerner ce qui est juste pour soi et pour les autres, de s'exercer souvent pour que cela devienne un réflexe, ensuite tu n'y penseras plus et tu verras le verre à moitié plein !

Et à chaque fois que quelqu'un de bien intentionné se fera un malin plaisir à mettre en avant un de tes défauts, tu souriras et remercieras la vie de ce clin d'oeil car ce sera une sérieuse indication que tu dois être vigilant, sur le sens (instantané) où tu envisages ta vie, seconde clef pour te remettre sur les rails, t'interdisant ainsi de te mentir à toi-même.

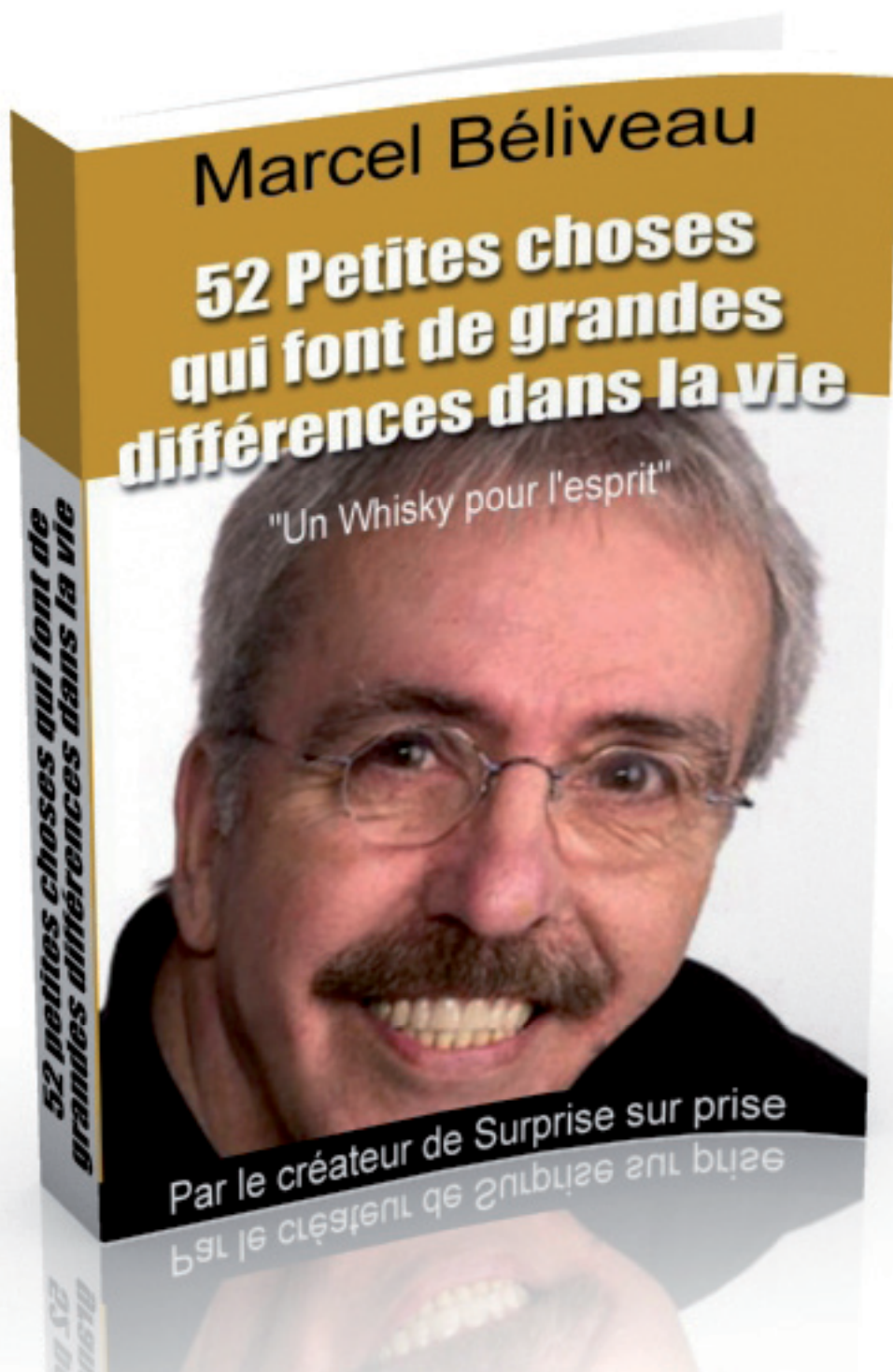
Pour faciliter cela, il te faudra travailler sur les causes de cette activation, tes « valises émotionnelles » liées à tes enfants intérieurs, mais c'est une autre histoire. ■

Richard Chaigneau, Formations & Coaching :
www.regard-neuf.fr

Découvrez les secrets qu'a utilisé
Marcel Béliveau pour venir
à bout de ce verdict implacable
par 2 fois...



La librairie
de tous vos EBOOKS
des livres au format
numérique de très
grandes qualités,
Téléchargeable 24h/24
et 7 jours sur 7.
www.toutebook.com



www.secret-pour-gagner.toutebook.com





Jean-Pierre GAGNÉ

Tout est possible (suite)

« Tout ce que vous avez à faire est de savoir où vous allez. Les réponses viendront à vous de leur propre gré. » - Earl Nightingale

Si je résume l'article du mois dernier, vous vous rappelez que tout part d'un rêve, d'une idée. Avant toute réalisation, il y a d'abord eu une idée, une pensée de ce qui devait être réalisé, concrétisé et matérialisé. Tout se crée 2 fois : une fois dans la pensée et une deuxième fois dans la matière.

Une fois que vous avez votre rêve en tête, votre idée, ce que vous voulez vraiment, vous devez de passer à l'action.

« Tout ce que vous avez à faire est de savoir où vous allez. Les réponses viendront à vous de leur propre gré. » - Earl Nightingale

Vous devez avoir une direction dans la vie, sinon c'est la vie qui vous dirigera et comme un bateau à la dérive, vous vous ferez brasser de tout coté. Vous devez savoir ce que vous voulez et vraiment le vouloir. Il est indispensable de prendre la décision d'avancer vers votre objectif et ce, peu importe ce qui se présentera devant vous. C'est ce qui s'appelle de la persévérance. Un des pièges que nous constatons régulièrement dans nos formations est l'ignorance du rapport entre le pourcentage d'intention versus le pourcentage idéal de connaissance pour avancer et atteindre votre objectif. Nous entendons souvent 80% d'intention et 20% de savoir comment y arriver. Les bibliothèques regorgent de livres vous offrant le « comment », et ce dans tous les domaines : Comment perdre du poids en X jours ; Comment devenir millionnaire dans l'immobilier (ou autre) ; Comment ci et comment ça. Et pourtant, très peu de gens y arrivent en consultant ou même en dévorant ces ouvrages de personnes qui ont pourtant réussi dans leur domaine respectif.

Comme le dit bien Earl Nightingale dans la citation, vous devez savoir où vous allez et foncez. Le « comment » ou « par où commencer » n'a pas d'importance, puisque le chemin vous sera dévoilé au fur et à mesure que vous avancerez. N'essayez pas de marcher dans mes traces, car il n'y a qu'un seul moi. Même si je vous disais comment j'ai réalisé mon but et que vous ayez le même but que moi, vous n'y arriverez pas par le même chemin que moi, puisque vous ne partez pas du même endroit et que vous êtes « vous », avec vos qualités et vos compétences.

- 1 Sachez ce que vous voulez.
- 2 Agissez dans la direction de ce but à tous les jours.
- 3 Écoutez votre intuition, soyez attentif aux opportunités qui se présentent à vous et foncez.

C'est de cette façon que le chemin se dévoilera devant vous. Autrement dit, ne focussez pas trop sur le « comment », car vous découvrirez de toute manière votre comment. Focussez seulement sur votre intention. 100% d'intention vous donnera la motivation intérieure de poursuivre et de trouver des solutions aux pires obstacles. Et seulement avec une intention aussi puissante vous persévérerez jusqu'à la réalisation ultime de votre but.

Sans intention puissante, le moindre obstacle vous fera perdre le focus de votre but et détournera votre intention vers l'obstacle, qui lui deviendra inconsciemment votre nouveau but. C'est ainsi que l'échec apparaît. L'échec n'est possible que lorsque vous abandonnez. ■

Jean-Pierre GAGNÉ : conférencier, motivateur et coach chez Success Academia intl.
Devenez tout ce que vous pouvez être

www.success-academia.com



Dix bonnes façons de communiquer plus profondément avec vos interlocuteurs

Dans toutes nos relations, nous avons un impact sur nos interlocuteurs. Dès lors, pourquoi ne pas choisir de les toucher de façon plus profonde ? Voici dix façons d'y parvenir.

1. Soyez attentif aux particularités et aux talents de votre interlocuteur et mettez-les en valeur

La plupart des gens sont surtout attentifs au contenu quand ils écoutent une autre personne. Si vous portez votre attention sur ce qui est propre et unique à votre interlocuteur et que vous mettez cela en valeur, votre impact sur lui sera beaucoup plus positif et ceci naturellement. Pourquoi ne pas opter pour cette stratégie chaque fois que possible dans les conversations que vous aurez désormais ?

2. Soyez conscient des émotions sous-jacentes à ce que dit votre interlocuteur

Les faits et les informations ont leur valeur, mais sont rarement profonds en soi. Ce qui l'est, ce sont les gens, leurs émotions et leur vision du monde. La prochaine fois que vous écouterez un enfant, un client ou un ami, essayez d'éprouver ce qu'il ressent et tâchez de répondre à ce niveau au lieu de répondre simplement à ce qu'il dit. Les sentiments sont la voie la plus rapide pour atteindre le cœur d'une personne.

3. Présentez vos messages de façon à ce qu'on puisse s'en souvenir et les retransmettre

L'idée est que si vous êtes capable de transmettre des informations, des concepts et en général tout ce que vous voulez faire passer, de manière suffisamment synthétique et compréhensible, non seulement votre interlocuteur sera en mesure d'intégrer l'information, mais il sera également en mesure de la transmettre facilement à son tour à ses propres interlocuteurs. Une sorte de communication virale en quelque sorte... En d'autres termes, débrouillez-vous pour que les choses importantes que vous souhaitez dire contiennent une valeur ajoutée, soient simples à comprendre et suffisamment accrocheuses pour capter l'attention de votre interlocuteur.



4. Acceptez vos propres travers et faiblesses, ce qui aidera les autres à se sentir à l'aise avec VOUS

VOUS

L'une des manières de toucher davantage les autres est de vous sentir à l'aise vis-à-vis de vos points faibles. Nous vivons tous plus ou moins sous l'influence de l'image que nous voulons donner de nous-même. Si vous réussissez à dépasser cette image pour vous montrer simplement tel que vous êtes avec vos qualités et vos défauts, les autres se sentiront également à l'aise pour faire de même.

5. Aidez vos interlocuteurs à enrichir leur vision du monde

Pour cela, vous pouvez les aider à clarifier une notion qui était floue chez eux, reconsidérer une croyance limitante, planter une graine d'une espèce différente, poser des questions pertinentes, apprendre à nommer des émotions vagues, etc.

6. Montrez aux autres comment mieux utiliser ce qu'ils ont déjà

La plupart des gens sont si tournés vers le futur qu'ils manquent les opportunités qui se présentent à eux dans le présent. Soyez leurs yeux et leurs oreilles pour quelques instants et aidez-les à prendre conscience de l'intérêt de ce qui les entoure déjà.

7. Validez les gens pour ce qu'ils sont et pas seulement pour ce qu'ils font

Les compliments sur ce que nous faisons sont agréables, mais le fait de se sentir reconnu dans ce que nous sommes est encore plus important. L'idée ici est de se focaliser sur la personne au-delà des réussites et des problèmes qu'elle nous amène. Il s'agit ici de la distinc-

tion fondamentale entre le « qui » et le « quoi ». Lorsque vous aidez une personne à entrer plus en contact avec le « qui », elle produira de toute façon de meilleurs « quoi ».

8. Donnez à votre interlocuteur l'occasion de s'engager dans quelque chose qui ait du sens pour lui

Bien que je ne sache pas vraiment pourquoi, de nombreuses personnes semblent blasées aujourd'hui. Elles sont à la recherche de quelque chose d'intéressant à faire, quelque chose qui ait du sens. Si vous êtes vous-même motivé par quelque chose qui vous tient à cœur et que vous vouliez intégrer d'autres personnes dans ce projet, la plupart des gens y verront l'occasion de puiser le sens qu'ils recherchent. Si vous travaillez sur un projet, ouvrez-en l'accès et vous disposerez d'un levier important pour impliquer profondément d'autres personnes.

9. Donnez aux autres les outils dont ils ont besoin pour s'améliorer et évoluer

Posez-vous la question suivante : de quels outils est-ce que je dispose actuellement, qui pourraient faire une différence dans la vie des autres par l'utilité potentielle qu'ils pourraient présenter pour eux ? Partagez ces outils avec eux.

10. N'essayez pas à tout prix de communiquer de façon plus profonde avec les autres

L'idée est de faire en sorte que cette attitude ne tourne pas à l'obligation ou au procédé, quelque chose de forcé ou d'artificiel. Faites-le quand vous voulez et juste comme ça pour le plaisir. ■

Gabriel Coach Stratégique. Le moment est donc venu d'augmenter au maximum ses compétences et cela commence par le développement de soi...

<http://coaching-strategie.com/blog>

Les 17 secrets de la prise de parole à l'improviste



La librairie
de tous vos EBOOKS
des livres au format
numérique de très
grandes qualités,
Téléchargeable 24h/24
et 7 jours sur 7.
www.toutebook.com



www.parler-en-public.toutebook.com





Gilbert PRIEUR

En quoi la morphopsychologie ne peut-elle pas être discriminatoire

Traduction de l'article paru sous le titre "Face Reading and Morphopsychology : How it cannot be discriminating" sur le site ezine.com.

Le morphopsychologue travaille en gardant en tête la devise que Corman a laissée « Non pas juger mais comprendre »

Beaucoup de mes amis ne peuvent pas croire qu'il est possible de « juger », ou d'appréhender quelqu'un d'un seul coup d'oeil. Ils pensent qu'il est discriminatoire de se baser sur les traits du visage pour connaître la personnalité cachée derrière le visage lui-même. Il y a plusieurs raisons pour lesquelles je peux affirmer que la morphopsychologie n'est pas discriminatoire.

- ▣ Louis Corman, le « créateur » de cette science (il a écrit son premier livre en 1937), exerçait la profession de pédiatre. En conséquence, il est inconcevable d'imaginer qu'il aurait pu mettre en place une méthode pour faire du tort à quiconque.
- ▣ Pour établir un portrait, le morphopsychologue doit appliquer les règles édictées par Corman. En appliquant ces règles, il ne peut pas s'égérer. De cette manière, le morphopsychologue relève les points positifs de la personnalité qu'il étudie. Il cherche à trouver le potentiel réel de la personne étudiée.
- ▣ Lorsque l'on prend une photo, on ne peut pas dire que la photo est discriminatoire, n'est-ce-pas ? Quand un journaliste décrit un événement, il n'est pas davantage de parti pris. Quand un morphopsychologue décrit ce qu'il voit, il ne l'est pas davantage. Il le serait s'il utilisait des mots, des verbes ou des expressions exprimant ses sentiments. Or il utilise des mots ou des verbes neutres. Il ne dit pas ce qu'il pense, il dit ce qu'il est en mesure d'observer. Cela fait une grande différence. Quand vous décrivez ce que vous voyez, vous ne jugez pas, vous expliquez uniquement ce que vous voyez, c'est-à-dire ce qui existe réellement.
- ▣ En fait, la plupart des morphopsychologues utilisent des mots positifs pour expliquer ce qu'ils voient. Nous n'avons en réalité que des qualités. Certaines sont mesurées, d'autres accentuées ou moins richement dotées. Ce sont ces qualités « exagérées » que l'on appelle des « défauts ». Des mots comme celui-ci n'ont pas cours dans les portraits de morphopsychologie.

Ce ne sont que quelques unes des raisons pour lesquelles je suis convaincu que la morphopsychologie N'EST PAS discriminatoire et c'est de cette manière que je fais mon travail de morphopsychologue. On ne m'a jamais accusé de « juger » ou d'écrire une critique négative. Au contraire, on recherche toujours les « défauts » à la lecture des portraits que je dresse ; on ne lit que des qualités tant mes remarques sont positives. C'est la seule façon de faire. ■

**Gilbert PRIEUR,
morphopsychologue consultant (méthode Corman)
www.nemopsy.fr**

Vaincre sa timidité !

Êtes-vous
timide, introverti,
complètement
paralysé à
l'idée de
devoir prendre
la parole en
public ?

Si c'est votre cas, c'est une bonne chose que de l'admettre. Il vous faut à présent comprendre dans quelle mesure cela vous gêne. En effet, vaincre la timidité ne repose pas sur une seule technique. En tout premier lieu, vous devez identifier en quoi votre timidité vous gêne et ensuite reconnaître comment elle se manifeste.

Pour y parvenir, le meilleur moyen consiste à prendre des notes. Munissez-vous pour cela d'un carnet et notez les situations dans lesquelles vous vous sentez démuni. Notez aussi ce que vous ressentez et la manière dont vous réagissez face à l'événement.

Il est important de rapporter comment les gens, vos amis, vos proches vous perçoivent

Le fait de pouvoir clairement identifier toutes ces choses qui gravitent autour de votre timidité vous aidera à la vaincre plus facilement.

Cette victoire est particulière, car on ne vainc pas la timidité totalement. En réalité, on s'en sert comme d'une alliée et, mieux encore, comme d'un outil principal pour réussir à s'exprimer au milieu des autres sans difficulté.

Dire que nous sommes une personne signifie que nous portons un masque social et que nous savons parfaitement jouer le rôle qui nous incombe au moment opportun.

Au théâtre, ce sont souvent les personnes timides qui deviennent de grands acteurs, car elles se sentent protégées dans le rôle qu'elles doivent jouer. C'est comme si elles pouvaient se cacher derrière le personnage qu'elles représentent.

Un jour, une femme timide se trouvait dans une situation embarrassante. En fait, elle vivait maritalement depuis plus de trois ans et n'arrivait pas à avoir de rapport sexuel épanouissant. Elle aurait aimé en parler à son mari, mais sa timidité lui interdisait d'agir de la sorte, alors elle se contentait de vivre son quotidien sans prendre de risque. Toutefois, elle finit par rendre visite à un sexologue réputé pour son aptitude à résoudre les problèmes des stars.

Elle lui expliqua sa mésaventure et pourquoi elle n'osait pas parler à son mari. En fait, elle avait peur de l'offenser, peur de s'autoriser à être comblée et surtout, elle croyait ne pas mériter d'être heureuse.

Le sexologue lui tint ce discours

- ▣ En effet madame, vous n'avez pas le droit au bonheur, comment avez-vous pu croire une telle chose ? Vous savez très bien que la femme est responsable du péché originel et donc, ne doit rien exiger de son mari.
- ▣ Et puis, comment osez-vous mettre en doute les capacités sexuelles de votre époux ?
- ▣ Allez, rentrez chez vous et présentez vos excuses à votre mari d'avoir eu la prétention de savoir mieux que lui comment vous épanouir sexuellement. Racontez-lui avec précision toutes ces choses que vous auriez aimé qu'il vous fasse et demandez-lui pardon.
- ▣ Je veux absolument vous revoir dans dix jours.

Le soir même, la femme attendit d'éteindre la lumière de sa chambre pour annoncer à son mari l'objet de sa honte

Alors qu'elle se cachait sous les draps pour lui raconter son désarroi, son mari fut surpris de voir sa femme capable de rentrer dans un jeu qu'il jugeait érotique. Il était tout excité à l'entendre lui raconter tous ces détails, et voyait dans ses excuses une forme de sensualité époustouflante.

Il ne retint pas plus longtemps son enthousiasme à la satisfaire, et ils passèrent une nuit d'amour inoubliable.

Dix jours plus tard, la femme alla remercier le sexologue, car elle venait de vaincre sa timidité. En fait, en endossant son propre masque jusqu'au bout, elle le transforma en un personnage coquin sans même s'en rendre compte. ■



© Edyta Pawlowska - Fotolia.com

Comment vaincre votre timidité en 12 semaines



La librairie
de tous vos EBOOKS
des livres au format
numérique de très
grandes qualités,
Téléchargeable 24h/24
et 7 jours sur 7.
www.toutebook.com



www.comment-vaincre-sa-timidite.toutebook.com





Guy POURSIN

Enfin du nouveau dans le domaine du développement personnel, suite...

L'article précédent était en quelque sorte une « mise en bouche »

Son but ? Vous faire comprendre que, au-delà des grands classiques du développement personnel, comme l'autohypnose, la pensée positive, la relaxation, la PNL, les techniques subliminales, etc., il existait des recherches nombreuses dans ce domaine.

La recherche de base : arriver à la simplicité.

Tous les travaux qui ont été effectués par ces « explorateurs de la connaissance personnelle » ont abouti à une simplification inattendue.

Pourquoi ?

Les chercheurs qui se sont penchés sur ce domaine ont trouvé, probablement sans le faire exprès, des techniques à la portée de tous. Qui plus est, elles ne nécessitent pratiquement aucun apprentissage.

J'ignore si tel a été leur souci, mais force est de constater que les moyens mis en oeuvre sont d'une simplicité déroutante par rapport à un certain nombre des méthodes précédentes.

Dans cette série d'articles, je vous propose de les examiner.

Première découverte : le phosphénisme.

L'année 1959 marque le point de départ de cette nouvelle technique, fondée sur la lumière.

En effet, cette année-là, le docteur Francis Lefebure (1916-1988), médecin scolaire, trouva, en examinant les phosphènes, de nombreux rythmes cérébraux inconnus jusqu'alors.

D'abord, qu'est-ce qu'un phosphène ?

Un phosphène est une création de votre cerveau, c'est une sensation lumineuse subjective, que l'on pourrait qualifier de « virtuelle » en ce sens qu'elle n'a pas d'existence réelle. En effet, si vous voyez un phosphène, une personne située près de vous ne le verra pas.

Le plus bel exemple est le suivant : fixez une ampoule pendant trente secondes.

Une fois cela fait, regardez par exemple une page d'un livre. Que voyez-vous ? Au début



(le phénomène dure seulement une fraction de seconde), une sorte de tache bleue vous empêche de voir le texte. Rapidement, la tache s'éclaircit et, alors qu'elle existe encore, vous voyez le texte apparaître dessous. Cette tache bleue, vous êtes la seule personne qui puisse la voir. Un observateur assis près de vous ne voit rien d'autre que la page que vous lisez.

Vous avez peut-être déjà, sans le savoir, fabriqué des phosphènes. Si vous avez regardé une ampoule pendant un petit moment, si vous avez reçu l'éclair d'un flash photographique dans les yeux, vous avez élaboré un phosphène, sans aucun doute. Et si vous avez fermé les yeux, vous avez vu des lumières multicolores qui se déroulaient derrière vos paupières closes.

Quel est l'intérêt du phosphène ?

Le docteur Lefebure s'est posé la question. Longtemps. Il a réfléchi. Le phosphène, en fait, est le produit de la transformation de l'énergie lumineuse, celle qui parvient aux yeux, en énergie cérébrale, à la suite de phénomènes physico-chimiques assez complexes.

Constater cela ne sert pas à grand chose, mais le docteur a eu l'intuition que cette énergie nouvelle pouvait avoir des applications très intéressantes, autres que le fait de voir des couleurs différentes défiler dans le cerveau en fermant les yeux.

Un jour de 1966, il a trouvé enfin ce qu'il cherchait : si on mélange une pensée à un phosphène, la pensée se renforce de toute l'énergie contenue dans le phosphène.

Médecin scolaire, il a testé ce qu'il a nommé le « mixage phosphénique » sur des enfants scolarisés dans différents établissements scolaires, en France, puis au Canada et jusqu'en Afrique et en Asie.

Les enfants ainsi préparés ont obtenu des résultats remarquables. Leurs notes se sont améliorées : un « cancre » est devenu en un trimestre et demi le meilleur élève de sa classe. Des effets très positifs se sont fait sentir aussi dans leur caractère. Ils étaient agités, ils sont devenus calmes. Ils étaient incapables de

suivre un cours en entier, leur concentration n'a fait que s'améliorer. Certains défauts ont même disparu très rapidement : les enfants souffrant de dyslexie ou de dysorthographe, les bègues même, ont éliminé leurs problèmes.

L'évolution du phosphénisme.

Jusqu'à sa mort en 1988, le docteur Lefebure a poursuivi ses recherches dans ce domaine. Il a innové en réalisant des expériences sur la respiration, à l'instar des yogis, en se bouchant les oreilles pour mieux se concentrer sur une question et sa solution, mais surtout, il a révélé l'importance des rythmes sur le fonctionnement du cerveau et de la pensée.

L'évolution contemporaine du phosphénisme : la luminopédagogie et le luminodéveloppement personnel.

Très curieux de nature, j'avais entendu parler des travaux du docteur Lefebure dans les années 1960-1970. Comme j'étais très occupé par ailleurs, je ne m'y suis pas vraiment intéressé, j'ai noté simplement le grand intérêt de la chose, sans chercher à l'approfondir : il n'y a que 24 heures dans une journée et à l'époque mes journées étaient déjà bien remplies.

Je m'en suis souvenu il y a une dizaine d'années. C'est là que j'ai réellement découvert le phosphénisme.

J'ai lu l'ensemble des travaux du docteur Lefebure, conseillé par son « héritier spirituel », Monsieur Daniel Stiennon.

J'ai aussitôt imaginé les applications incalculables de cette technique appliquée à la réussite scolaire.

Avec des « cobayes » volontaires, j'ai créé la « Luminopédagogie ».

La luminopédagogie, en fait, c'est une forme d'aide à l'apprentissage scolaire fondée sur la lumière, qui utilise le principe même du phosphénisme.



© olly - Fotolia.com

Après plusieurs années de pratique concrète, devant les résultats obtenus, je me suis souvenu que le docteur Lefebure était persuadé que le phosphénisme serait à la base de la meilleure méthode de développement personnel.

C'est alors que j'ai créé, avec l'aide de « cobayes volontaires », comme précédemment, le « Lumino-développement-personnel ».

Ici encore, comme son nom l'indique, il s'agit d'une technique de développement personnel très originale, fondée sur la lumière, qui en même temps s'appuie sur les résultats du phosphénisme (rythmes, balancements, etc.) et de certaines autres techniques de développement personnel pour amener le potentiel des personnes qui le pratiquent à son maximum.

Pourquoi les techniques de la luminopédagogie et du lumino-développement-personnel fonctionnent-elles ?

Elles fonctionnent pour une raison finalement très naturelle : c'est une simple question de transfert (et de transformation) d'énergie.

Le processus de la vision, en lui-même, est d'abord un processus de transfert.

L'énergie de la lumière, en fait l'énergie contenue dans le phosphène, arrive aux yeux en même temps que l'information que l'enfant lit ou dont vous-même voulez prendre connaissance.

Énergie lumineuse et information se dirigent vers l'arrière du cerveau, dans la région que l'on appelle le cortex visuel ou encore le lobe occipital.

C'est au cours de ce premier « circuit », en quelque sorte, que l'énergie lumineuse du phosphène se transforme en énergie cérébrale,

à l'aide d'une série d'interventions psychochimiques très complexes.

Cet excédent d'énergie est à son tour transféré dans la région frontale du cerveau.

Ce phénomène se réalise grâce à la présence des deux faisceaux antéropostérieurs (ils vont de l'avant à l'arrière du cerveau) qui sont situés de part et d'autre de la masse cérébrale.

Il se trouve que c'est dans cette région frontale du cerveau que se situent les zones de l'intelligence, de la créativité, de l'originalité, etc.

C'est ainsi, par un processus très simple, l'excitation des cellules du cerveau par la lumière, que les enfants deviennent plus intelligents et que les adultes peuvent améliorer leur potentiel. ■

Guy POURSIN
www.guypoursin.com

Des méthodes simples pour chasser le stress et retrouver le bien-être et énergie dans votre vie !



La librairie
de tous vos EBOOKS
des livres au format
numérique de très
grandes qualités,
Téléchargeable 24h/24
et 7 jours sur 7.
www.toutebook.com



www.pour-vivre-mieux.toutebook.com



Comment chasser vos mauvaises habitudes afin de profiter de votre vie ?

Ces 4 conseils vous aideront à chasser progressivement vos mauvaises habitudes ce qui vous permettra d'avoir une vie plus saine et plus heureuse.

Nous avons tous de mauvaises habitudes, mais certaines peuvent avoir un impact négatif sur notre vie, ce qui peut entraîner des remords sur le long terme. D'ailleurs, tous les ans, c'est la même histoire : « Cette année, c'est décidé : j'arrête de fumer ! » Arrêter de fumer, moins grignoter entre les repas, reprendre une activité sportive... tant de choses à modifier dans nos vies avec autant d'échecs pour certaines personnes.

Si vous aussi vous souhaitez dès aujourd'hui chasser certaines de vos mauvaises habitudes, voici quelques conseils.

- ▣ Modifier une mauvaise habitude peut prendre un certain temps et malheureusement, cela ne fonctionne pas du jour au lendemain. Si on reprend l'exemple de la cigarette, il est difficile de tout stopper, car le corps sera en manque. C'est la même chose pour le grignotage. Pour être sûr de ne pas « rechuter », prenez le temps afin de modifier votre comportement.
- ▣ Une nouvelle année commence et vous vous êtes fixé de nouveaux objectifs à atteindre. Attention de ne pas tout faire en même temps, car vous n'arriverez pas à être productif. Ce n'est déjà pas évident de modifier une mauvaise habitude surtout si cela fait plusieurs années que vous l'avez, alors en modifier deux ou trois simultanément est une mission presque impossible... Il est préférable de procéder par étapes si vous souhaitez atteindre vos objectifs.
- ▣ « Je souhaite perdre du poids ! » C'est déjà très bien de vouloir apporter des modifications dans sa vie, mais pour gagner en efficacité, il est important d'être plus précis. En effet, on peut perdre du poids en modifiant son régime alimentaire, en réalisant une activité sportive ou en combinant les deux. Si par exemple vous appréciez la natation, vous pouvez vous « imposer » deux heures par semaine. Au final, vous pouvez vous dire « Je souhaite perdre du poids en allant à la piscine deux heures par semaine ». C'est plus précis et par conséquent bien plus efficace.
- ▣ En général, lorsqu'on souhaite modifier une mauvaise habitude, ce n'est pas la première tentative. Si c'est le cas, il est toujours intéressant de connaître les raisons de votre échec : manque de temps, de motivation, d'infrastructures... Avec cette prise de recul, vous pourrez définir votre « plan d'attaque » et ainsi contourner tous les obstacles qui peuvent vous empêcher d'atteindre votre objectif. ■

Résoudre vos problèmes, c'est tout un art !

La résolution de vos problèmes est un art qui nécessite plus que de sauter simplement sur la solution de facilité. Vous devez vraiment prendre le temps afin d'analyser la situation. Vous devez essayer d'envisager plusieurs solutions pour vous permettre de trouver la solution parfaite.

Voici quelques aspects de la résolution de problèmes que vous pouvez commencer à utiliser. Vous devriez prendre ces aspects et les appliquer la prochaine fois que vous avez un problème, peu importe si c'est un petit ou un gros problème.

- ▣ **Être flexible.** Comme je l'ai mentionné, il est important que vous alliez au-delà de votre zone de confort. Il faut éviter d'être tenté de choisir la solution de facilité. Vous devez être flexible et prêt à essayer autre chose. Vous ne saurez jamais à quel point une solution est efficace si vous ne l'essayez pas.
- ▣ **Prenez le temps de réfléchir.** Vous aurez peut-être besoin de prendre du recul afin d'examiner la situation avant d'agir. Essayez de penser aux différentes méthodes à votre disposition pour résoudre ce problème avant de prendre une décision.
- ▣ **Poser des questions.** Une partie de la résolution d'un problème est la capacité à se poser des questions auxquelles il faudra répondre. Vous pouvez penser que cela est ridicule et aggrave le problème, mais en vous posant des questions, vous serez amené à trouver de meilleures solutions.
- ▣ **Regardez le problème d'une façon différente.** N'abordez pas le problème comme vous le feriez normalement. Essayez d'y penser différemment afin d'éviter d'avoir toujours la même solution qui n'est peut-être pas la meilleure. Ce travail n'est pas toujours évident au début, mais une fois que vous vous êtes habitué à penser différemment cela deviendra comme une seconde nature.
- ▣ **Pensez de façon non conventionnelle.** Trouver des solutions qui n'ont aucun sens. Vous pourriez vous surprendre de constater qu'une idée non conventionnelle est la solution idéale à votre problème.

✓ Notre conseil

En utilisant ces idées, vous pouvez commencer à résoudre vos problèmes d'une nouvelle façon. Vous n'allez plus seulement sauter sur la solution qui paraît la plus évidente, mais plutôt être en mesure de trouver la solution parfaite. Tout ce qu'il faut faire, c'est de prendre du recul et quelques minutes de réflexion.

© Andrejs Pildjass - Fotolia.com



Quelles sont les compétences à avoir pour résoudre efficacement vos problèmes ?

La résolution de problèmes implique de nombreuses compétences. Les compétences les plus importantes sont exposées ci-dessous.

- ▣ **La pensée créatrice.** Vous devez être capable de penser de façon différente si jamais vous voulez résoudre efficacement vos problèmes. On ne peut pas s'en tenir simplement à l'évidence, car dans la plupart des cas vous ne pourrez pas résoudre le problème. Vous devez essayer de sortir des sentiers battus, un peu de remue-ménages et trouver une solution unique adaptée à votre problème. Être capable de penser de façon créative permet à une personne de trouver des solutions aux problèmes que d'autres n'auraient jamais réussi à trouver. Vous serez en mesure de trouver de bonnes idées qui ne sont peut-être pas aussi évidentes qu'elles paraissent. La pensée créative est quelque chose qui peut être un avantage énorme dans presque n'importe quelle profession parce qu'avoir la capacité de penser différemment des autres et de manière rapide est très important.
- ▣ **Le raisonnement.** Le raisonnement a une place dans la résolution de problèmes, mais il est important de ne pas laisser votre raisonnement prendre le dessus sur votre créativité. Il vous aidera principalement à éliminer vos mauvaises idées pour garder seulement celles qui vous permettront de trouver la meilleure solution.
- ▣ **Objectivité.** Il est important d'être le plus objectif possible lorsque vous abordez un problème. Vous ne pouvez pas avoir d'idées

préconçues sur la façon dont la situation prendra fin et la manière dont vous pouvez corriger le problème rapidement. Vous devez avoir l'esprit ouvert et la capacité d'essayer différentes solutions pour le résoudre.

- ▣ **Attitude positive.** Votre attitude a un impact important dans votre capacité à résoudre vos problèmes. Si vous abordez un problème en pensant que vous ne serez pas en mesure de le résoudre alors vous n'y arriverez jamais. Il faut toujours avoir une attitude positive et croire en soi.

Ces compétences sont essentielles pour vous aider à résoudre les différents problèmes que vous pourrez rencontrer tout au long de votre vie. Des plus insignifiants aux plus importants. Si vous possédez déjà ces compétences, essayez de les affiner. Si vous ne possédez pas encore ces compétences alors vous devez y travailler dès aujourd'hui.

Il existe également d'autres compétences non énumérées ci-dessus qui peuvent vous aider à résoudre efficacement vos problèmes. Vous avez simplement besoin d'identifier les choses que vous connaissez déjà ou que vous pouvez utiliser lorsque vous rencontrerez un problème.

✓ Notre conseil

Faites l'inventaire de vos compétences. Vous constaterez que beaucoup de choses que vous ne pensez pas être de réelles compétences sont en fait des atouts non négligeables.

TOUT eBook

LA LIBRAIRIE DE TOUS VOS EBOOKS
Des livres au format numérique de très grandes qualités,
Téléchargeable 24h/24 et 7 jours sur 7.

COMMANDEZ SUR LE SITE
www.toutebook.com

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

COLLECTION Développement Personnel

Modifier votre **mode de vie** pour plus d'**efficacité**

MLE éditions
2

Modifier votre mode de vis pour plus d'efficacité

Prix unitaire 19€95

COLLECTION Développement Personnel

Apprendre **À GRANDIR** pour apprendre **À RÉUSSIR**

MLE éditions
3

Apprendre à grandir pour apprendre à réussir

Prix unitaire 12€90

COLLECTION Développement Personnel

Initiation à la méditation le **pouvoir** des **énergies**

MLE éditions
5

Initiation à la méditation : le pouvoir des énergies

Prix unitaire 14€95

COLLECTION Développement Personnel

Lecture rapide : **Comment apprendre à lire plus vite**

MLE éditions
7

Lecture rapide : Comment apprendre à lire plus vite

Prix unitaire 49€97

COLLECTION Développement Personnel

Le **secret** pour **GAGNER**

MLE éditions
9

Le Secret pour Gagner

Prix unitaire 47€00

COLLECTION Développement Personnel

Le **manuel** de la **relaxation**

MLE éditions
10

Le manuel de la relaxation

Prix unitaire 13€95

COLLECTION Développement Personnel

Contrôler vos **émotions**

MLE éditions
11

Contrôler vos émotions

Prix unitaire 13€95

COLLECTION Développement Personnel

Parlez en **public**

MLE éditions
15

Parlez en public

Prix unitaire 49€97

Collection Développement Personnel	P/U	Qté	Prix
<input type="checkbox"/> Modifier votre mode de vis pour plus d'efficacité	19€95
<input type="checkbox"/> Apprendre à grandir pour apprendre à réussir	14€95
<input type="checkbox"/> Initiation à la méditation : Le pouvoir des énergies	14€95
<input type="checkbox"/> Lecture rapide : Comment apprendre à Lire plus Vite	49€97
<input type="checkbox"/> Le Secret pour Gagner	47€00
<input type="checkbox"/> Le manuel de la relaxation	13€95
<input type="checkbox"/> Contrôler vos émotions	13€95
<input type="checkbox"/> Parlez en public	49€97
TOTAL	

BON DE COMMANDE

à retourner à : **MLE-Éditions**
34 Rte de Lhonnaize 86410 VERRIERES

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

.....

Téléphone.....

Mail.....

Je joins à ce bulletin rempli mon règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre de M. Roland MOLLE

Qu'est-ce que la pensée positive ?

La pensée positive peut être définie comme le fait de penser à de bonnes choses ou bien à être tout simplement optimiste. Quand il s'agit de la pensée positive, il n'y a pas de place pour les choses négatives. Lorsque vous êtes un penseur positif, vous regardez toujours le bon côté des choses, vous ne vous attardez pas sur les mauvaises choses. Cela signifie que vous essayerez toujours de trouver quelque chose de positif dans toutes les situations que vous rencontrez.

La pensée positive joue un rôle important dans la vie. Une personne qui pense de manière positive finira par avoir une vie plus heureuse qu'une personne pessimiste. Un penseur positif va être en mesure de garder le moral en toute situation, car il ne s'attarde pas sur les petits détails insignifiants qui peuvent poser des problèmes pour le pessimiste. Le penseur positif arrivera toujours à trouver un moyen de se concentrer sur la partie positive de toute situation, même si elle est infime.

Évidemment, adopter la pensée positive ne signifie pas que tout sera rose dans votre vie. Cependant, le penseur positif ne va pas laisser ses mauvaises pensées l'envahir, mais plutôt essayer de trouver rapidement la solution adaptée à son problème. Le but étant de toujours rester optimiste quelque soit la situation et quelque soit son état moral ou son physique. Il y a toujours une solution à un problème, il suffit de la chercher.

La pensée positive peut être utilisée dans tous les aspects de votre vie, des petites choses aux choses plus importantes. Elle peut être utilisée pour vous aider à traverser ces moments difficiles. Vous pouvez également l'utiliser pour que votre journée se passe le mieux possible. Pour cela, il suffit d'être capable de se concentrer seulement sur les bonnes choses et d'écarter de son esprit vos mauvaises pensées.

Ce travail vous aidera d'éviter de sombrer lorsque vous êtes dans un mauvais moment de votre vie. Il vous permettra de regarder le côté positif de la vie.

La pensée positive vous ouvrira les yeux sur les petits détails qui peuvent vous permettre de faire en sorte que vous soyez heureux quoiqu'il se passe.

Utilisez la puissance de la pensée positive pour changer votre vie

On peut remarquer que les personnes sont souvent attirées par le négatif. Cela signifie qu'appliquer la pensée positive peut demander un certain temps et des efforts de votre part. Vous devez entraîner votre cerveau à penser de manière positive en vous débarrassant progressivement de vos pensées négatives.



Voici quelques techniques que vous pouvez essayer de mettre en place afin de vous aider à modifier votre façon de penser

- ▣ **Documentez-vous le plus possible sur la pensée positive.** Cela concerne les articles, comme celui-ci, des livres, des vidéos de conférences... Plus vous aurez d'éléments et plus il sera simple de vous diriger vers la pensée positive.
- ▣ **Utilisez la visualisation.** Essayez de visualiser dans votre esprit des objets, des moments de votre vie, des couleurs... qui dégagent une sensation de bien-être. C'est la méthode la plus rapide pour avoir le bon état d'esprit. Si vous avez des pensées négatives, il sera difficile de voir le bon côté des choses.
- ▣ **Utilisez des mots positifs.** Évitez les mots négatifs. Essayez de toujours avoir des conversations positives avec vos amis, votre famille, vos collègues. Quand vous pensez à vous-même, utilisez des mots positifs. Lorsque vous parlez aux autres, utilisez des mots positifs.
- ▣ **Souriez.** Si vous souriez aux autres personnes, automatiquement cela dégage une aura positive autour de vous. Votre sourire n'est que le reflet de votre attitude positive. Laissez votre sourire parler pour vous.
- ▣ **Ne lâchez pas prise.** Ce travail n'est pas toujours évident, c'est la raison pour laquelle vous devez faire un effort sur vous-même. Ne pas atteindre un objectif qu'on s'est fixé est un échec qui n'entraîne que des pensées négatives.
- ▣ **Être conscient des pensées négatives.** Quand vous avez une pensée négative, il faut le reconnaître. Vous devez savoir d'où elle vient et comment y faire face. Être un penseur positif ne signifie pas que vous pouvez éviter toutes les choses négatives de votre vie. Cela signifie que vous apprendrez à les maîtriser et à trouver la solution qui les fera disparaître.
- ▣ **Surveillez vos émotions.** Essayez de vous en tenir à des sentiments de bonheur, de succès et de force. Évitez les sensations de faiblesse, de peur et de doute qui n'entraînent que des pensées négatives.
- ▣ **Faites des choses qui vous rendent heureux.** Regardez des films, lisez des livres, écoutez de la musique que vous appréciez.



✓ Notre conseil

Vous devez faire de la pensée positive votre nouveau style de vie. C'est la même chose que de changer votre alimentation. Pour cela il suffit d'avoir les bons conseils et une bonne détermination et le tour est joué et cela en vaut la peine.

4 étapes pour développer sa pensée créative

La pensée créative ne suit pas un ensemble de règles déjà définies, c'est plutôt un processus individuel. Cependant, comme toute autre manière de penser, elle suit un processus général. Comprendre ce processus général peut vous aider à être un meilleur penseur créatif et si ce n'est pas déjà le cas, cela vous permettra plus facilement d'en devenir un.

Le processus de pensée créative se déroule en quatre étapes.

Étape 1

Analyse

Vous devez commencer par prendre un peu de recul par rapport à la situation. Cela vous permettra d'obtenir une vision d'ensemble et d'avoir tous les éléments à votre disposition. Vous obtiendrez ainsi tous les détails ce qui vous permettra de vous poser les bonnes questions.

L'analyse consiste à découvrir le qui, le quoi, le où, le quand et le comment de la situation. Une fois l'analyse terminée, vous devrez être en mesure d'expliquer parfaitement la situation.

Étape 2

Brainstorming

C'est le véritable espace de la pensée créatrice. Une fois que vous connaissez la situation, vous pouvez commencer à réfléchir. Vous pouvez lancer des idées de la manière qui fonctionne le mieux pour vous.

Le brainstorming peut prendre de nombreuses formes. Vous pouvez écrire vos idées ou les enregistrer oralement de sorte qu'aucune de vos idées ne se perdent en cours de route.

Étape 3

Faites un tri de vos idées

Maintenant que vous avez une belle collection d'idées, vous pouvez commencer à les reprendre une par une et à écarter celles qui ne fonctionneront pas. Vous remarquerez peut-être qu'en modifiant légèrement une idée elle fonctionnera beaucoup mieux. Cette étape vous permet de peaufiner vos idées.

À la fin de cette troisième étape, vous aurez écarté les mauvaises idées pour seulement garder les meilleures.

Étape 4

Examen final

L'étape finale consiste à obtenir votre idée définitive. Cela vous aidera à trouver l'idée ou les idées qui semblent se détacher des autres et être les meilleures que vous ayez trouvées.

Lorsque ce dernier travail est effectué, il ne vous restera plus qu'à utiliser vos idées.

Comment vous fixer des buts et les atteindre !



La librairie
de tous vos EBOOKS
des livres au format
numérique de très
grandes qualités,
Téléchargeable 24h/24
et 7 jours sur 7.
www.toutebook.com



www.surmonter-echec.tureussiras.com



Proposer un article

Bonjour,

Devenez auteur ou chroniqueur du magazine Tu réussiras.

Vous êtes spécialiste du développement personnel, du coaching de vie, du management, de la réussite.

Vous aimeriez nous faire découvrir un des aspects méconnus du développement personnel, de la méditation, etc

Vous aimeriez publier un article dans ce magazine.

Attention, votre article doit apporter quelque chose au lecteur. Ce ne doit pas être un article publicitaire ou faire la publicité pour tel ou tel produit ou service.

Votre article doit être en accord avec la réglementation.

Si vous voulez faire de la publicité, je vous incite à consulter nos offres à ce sujet.

Rien de plus, simple, il vous suffit de nous contacter à cette adresse :

Contactez-nous pour que nous puissions en discuter.

N'hésitez pas à prendre contact avec nous.

Si vous voulez nous envoyer nous vos témoignages et suggestions.

Nous faire part de vos remarques n'hésitez pas : Contactez-nous.

Le magazine « **Tu réussiras** » est gratuit mais il n'est pas libre de droits.

L'ensemble du magazine, du site et de tout ce qui s'y rattache relève de la législation française et internationale sur le droit d'auteur et la propriété intellectuelle.

En conséquence, les auteurs conservent la totalité de leurs droits sur leurs écrits qui sont cependant propriétés du magazine. Leur utilisation ne peut être autorisée qu'après accord avec « Tu réussiras ».

Il en va de même des textes et des graphismes sauf indication contraire dans le magazine.

La diffusion du magazine par téléchargements n'est autorisée que sur le site du magazine. En conséquence, vous n'êtes pas autorisé à mettre en téléchargement le magazine.

Par contre, vous êtes autorisé à recommander celui-ci en utilisant les outils mis à votre disposition et ainsi figurer dans la liste de nos partenaires.

Si vous avez téléchargé ce magazine sur un autre site que le site Tu réussiras, merci de bien vouloir nous en avertir.



Le Blog du magazine : www.tureussiras.fr



Clic & moi
Produits originaux de qualité, Naturels et Bio

Risque de Gastro Entérite ?
Renforcez vos défenses immunitaires, avec Agru 33

Manque de vitalité ?
Augmenter votre résistance grâce au BLUE CALORAD

AGRU 33
Complément Alimentaire
Food Supplement

2011
BONNE ANNÉE
HAPPY NEW YEAR
ХОРОШИЙ ГОД
GUTES JAHR
NUON ANNO
BUEN AÑO
BOM ANO
BRA ÅR
GOET JAAR
豊年
Díjǎn

AGRU 33
Défenses immunitaires

Naturel Vitamines

Janvier 2011

BLUE CALORAD
Complément Alimentaire
avec Acide Ascorbique d'Amérique
et Collagène Marin
Dietary Supplement
with Unifruit Extract
and Marine Collagen

Annoncer dans Tu réussiras

Votre publicité vue par tous ceux ayant la volonté de réussir leur vie et dans la vie. Voulant prendre leur vie en main tout en étant maître de leur destin.

Tu réussiras est le Magazine du développement de la forme et du Bien-être.

Tu réussiras est une mine d'informations sur tous les thèmes du développement personnel, de la forme et du bien-être.

11 numéros

10 000 abonnés

Diffusion à 30 000 exemplaires

Le magazine **Tu réussiras** est un magazine gratuit de 42 pages accessible soit par abonnement ou téléchargeable directement sur le site www.TuRéussiras.com

Pour annoncer contactez-nous : publicite@tureussiras.fr

www.tureussiras.fr/contact



Découvrez le site officiel

Pour vous abonner **GRATUITEMENT** cliquez ici

www.habitudes-bien-etre.com



habitudes

N°1 - Septembre 2011

Bien-être

La méditation

Découvrez ses bienfaits

- ▶ **Activité physique...**
et dépression
- ▶ Comment alléger votre
niveau de stress
- ▶ Retrouver la forme avec une
alimentation saine
- ▶ Petite astuce pour vous
motiver à marcher
- ▶ Les **bienfaits** de la marche



**Bébé a des rougeurs
aux fesses !**

Bébé perce ses dents

**Maman revient, mais
bébé reste à l'hôpital**

**Combattre
la tristesse
avec les huiles
essentielles en
aromathérapie**

**Utilisez
les huiles
essentielles
en cas de crise
de panique**



Votre magazine **GRATUIT** de 36 pages