

SOMMAIRE

Introduction	13
Créer ce qui manque dans ce monde pour l'intérêt de tous	15
Une représentation	15
Pourquoi j'ai écrit ce livre ?	16
Deux clés pour bien démarrer	17
Chapitre 1 - Pourquoi est-ce si difficile de changer ?	21
Chapitre 2 - Vous êtes né chanceux	25
Ce qui compte vraiment ?	26
Qu'est-ce qui compte vraiment ?	28
Chapitre 3 - La force des habitudes	29
Ce que m'a transmis ma grand-mère	29
Refuser les changements ? C'est donc refuser les mouvements de la vie !	33
Comme un lundi !	34
Chapitre 4 - «Et si on changeait ?»	37
Et si ?	38
Alors si tu doutes, écoute ton cœur !	39
Qu'aimeriez-vous changer ?	39
Vous êtes libre !	40
Pourquoi ai-je des habitudes ?	40
Mais, revenons à mon rôti !	47
Les cinq sens	50

Chapitre 5 - La méthode des intentions V.I.T.A.L.E.	53
Le pouvoir de l'intention.....	53
La méthode des intentions V.I.T.A.L.E. !.....	57
Visualisez vos objectifs !.....	59
Le pouvoir de la répétition.....	64
Le pouvoir du JE SUIS	66
Sortir de sa zone d'habitudes.	71
Chapitre 6 - Aucune méthode ne fonctionne sans passage à l'action	77
Chacun son rythme	78
La métaphore du plot de chantier !	79
Commencez là où vous êtes et félicitez-vous de chaque petite action.....	81
Chapitre 7 - «Pour vous dire la vérité»	83
La vérité se résume en un mot : PERSÉVÉRANCE.....	85
Chapitre 8 - Comment renforcer votre motivation ?	89
«Oui, mais je n'ai pas d'énergie»	89
Renforcer votre motivation passe par un travail énergétique.....	90
Chapitre 9 - Le succès ?	99
Tout dépend de votre définition du succès	99
Chapitre 10 - Les ennemis du succès	103
Voilà comment, en quelques minutes, Léo perd confiance en son projet.....	104
Chapitre 11 - Les outils du succès	113
Imaginez votre futur et vivez au présent.....	113
Faire confiance à son intuition.....	115
Chapitre 12 - Soyez fier de vous !	119
Chapitre 13 - Les pouvoirs des optimistes	123
Le pouvoir d'être en meilleure santé	124
Le pouvoir d'influencer les autres	125
Chapitre 14 - Tout change et vous aussi	127
Y a-t-il un bon moment pour passer à l'action ?.....	128

Conclusion	131
Synthèse.....	133
Remerciements	135
Lexique.....	137
Bibliographie	141
À propos de l'auteur.....	143