

BRUNO BÉGIN, M.ÉD.



LA PUISSANCE DE VOTRE
ÉTAT D'ESPRIT

- DEVENEZ UNE MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME -

ÉDITIONS DE L'ATTITUDE

La puissance de votre état d'esprit

Table des matières

Introduction	4
Chapitre n°1	5
Qu'est-ce que l'état d'esprit ?	5
Comment se forme votre mentalité.....	5
Différents types de mentalité	8
Chapitre n°2	13
Pourquoi l'état d'esprit est-il important ?	13
L'importance de votre état d'esprit dans la vie de tous les jours.....	13
L'état d'esprit va au-delà des croyances	15
Les expériences de la vie renforcent l'état d'esprit	16
Le facteur émotionnel	17
Que dit la science sur les états d'esprit ?	18
Chapitre n°3	20
L'état d'esprit figé contre l'état d'esprit évolutif	20
L'état d'esprit en pratique.....	21
L'état d'esprit en action.....	23
Les bases de la différence entre l'état d'esprit figé et l'état d'esprit évolutif	24
Chapitre n°4	28
Les dangers de l'état d'esprit figé.....	28
Sous-estimer l'importance de l'effort.....	29
Chercher obsessionnellement à prouver sa valeur	30
Le désir d'être parfait.....	30

La puissance de votre état d'esprit

La diminution de la connaissance de soi.....	31
Le besoin permanent de reconnaissance	31
Chapitre n°5	35
Le pouvoir de l'état d'esprit évolutif	35
L'amélioration par l'effort	36
L'accès à une sensation d'épanouissement.....	36
Le développement de la résilience	37
Se protéger contre la démotivation	37
Encourager la persévérance	38
La promotion de la pensée critique	39
La pratique est mère du succès	40
Chapitre n°6	43
Peut-on changer d'état d'esprit ?.....	43
La résistance au changement.....	43
Se servir de la peur pour changer d'état d'esprit.....	44
Utiliser des actions pour changer d'état d'esprit	45
Identifier vos états d'esprit négatifs	45
Passer du négatif au positif.....	47
Comprenez "POURQUOI" il est important que vous changiez	48
Commencez petit pour réussir grand.....	49
Chapitre n°7	51
Les stratégies de développement d'un état d'esprit évolutif.....	51
Apprendre en permanence.....	52

La puissance de votre état d'esprit

Impliquez-vous	52
Développez un amour-propre sain	54
Travaillez sur vos perspectives d'avenir	54
Fixez-vous des buts efficaces	55
Gérez votre voix négative intérieure	56
Faire face à l'adversité	56
Acceptez les critiques et retours	57
Chapitre n°8	59
Gérer les revers	59
L'importance de l'échec	59
L'expérience et les connaissances	60
La résilience et la croissance	60
Changez de stratégie	61
Cherchez l'inspiration chez les autres	61
Servez-vous de l'échec comme point d'appui	62
Redéfinir ses priorités et ses valeurs	63
Évitez de vous définir par vos échecs	64
L'échec aide à atteindre son potentiel	64
L'échec vaut toujours mieux que le regret	65
Les revers suggèrent de nouveaux itinéraires	65
Conclusion	67

Introduction

Dans ce bas monde, soit on s'améliore soit on stagne (dans le meilleur de cas...). Il n'y a pas de juste milieu. Si vous êtes immobile et que vous ne progressez pas, vous êtes sur le déclin. C'est malheureusement un point qu'il faut comprendre pour aborder les chemins du développement. Accomplir un projet, atteindre un objectif, tout cela vous oblige à vous impliquer à tout moment dans un processus de croissance personnelle. De plus, de toutes les choses de la vie, ce que vous *pensez* de vous-même peut avoir un impact sur votre réussite ou votre échec.

De manière générale, les gens qui croient que leurs capacités peuvent s'améliorer s'ils travaillent et s'impliquent beaucoup **progressent** et **agissent** sans se chercher d'excuses. Ces mêmes gens montrent aussi qu'ils ont l'esprit ouvert, qu'ils acceptent d'apprendre et on constate qu'ils ont habituellement réussi dans différents aspects de leur vie. Donc, comment s'y prennent-ils?

Ce petit livre va vous donner des éléments de réponses et de solides points de réflexion. Vous verrez que la force mentale est la force qui vous permettra d'avancer si vous la comprenez et si vous la maîtrisez. Comment faire? Voyons cela ensemble !

Chapitre n°1

Qu'est-ce que l'état d'esprit ?

L'état d'esprit est un outil très puissant qui finit par déterminer quelle personne vous êtes. Également connu sous le nom de "mentalité" ou bien encore "mindset" en anglais, ce *schéma de pensée* exerce une influence sur la façon dont vous comprenez le monde et vous-même.

En d'autres termes, un état d'esprit est une série de croyances et de pensées qui influencent la façon dont vous gérez une situation donnée quelle qu'elle soit. Votre *état d'esprit* personnel va quasiment jusqu'à vous indiquer comment analyser ce qui se passe autour de vous et la façon d'y réagir.

Comment se forme votre mentalité

Depuis des temps immémoriaux, les gens pensent, agissent et se débrouillent différemment les uns des autres. Dans la plupart des cas, le bon sens nous indique que ces différences viennent de notre passé, des expériences que l'on a vécues et des apprentissages de chacun. Même la recherche scientifique nous emmène dans cette direction.

En effet, bien que les expériences, le passé et les apprentissages soient des variables *externes*, certaines variables *internes* comme la génétique ont aussi leur rôle à jouer.

La puissance de votre état d'esprit

La plupart des experts d'aujourd'hui sont d'accord pour dire que la formation d'un état d'esprit donné est une combinaison de ces deux types de variables. Tous les gens naissent avec un ADN différent et ce sont les expériences, les apprentissages et les efforts personnels qui leur permettent de faire le reste du chemin.



Donc, vos expériences et votre ADN aident ensemble à former votre *attitude* et vos *croyances*. Or, comme ils ont tous les deux un rôle important à jouer dans la formation de votre état d'esprit, il est utile de savoir en quoi consistent ces deux facteurs.

La puissance de votre état d'esprit

D'abord, votre attitude face à un événement est ce que vous en pensez ou ce que cela vous fait ressentir, surtout quand cela se manifeste dans la façon dont vous vous comportez.

Votre attitude peut avoir des composantes différentes comme une *composante émotionnelle* ou ce que vous font ressentir une chose ou une personne. Ensuite, il y a *la composante cognitive*, c'est-à-dire ce que vous pensez du sujet. Tout cela est finalement suivi par la *composante comportementale* qui montre comment vous vous comportez quand vous êtes confronté au sujet.

Ensuite, il y a vos croyances, qui sont simplement des sensations de certitude sur des points ou des situations données. Les croyances sont basées sur des idées et quand, à un stade spécifique, ces idées commencent à vous sembler certaines, elles deviennent des croyances. À leur tour, les croyances influencent votre attitude qui influence elle-même votre état d'esprit.

Ensuite, les attitudes et les croyances donnent naissance aux *habitudes*, qui reflètent directement et concrètement votre état d'esprit.

L'exemple le plus ordinaire et le plus connu d'état d'esprit est peut-être celui qui consiste à voir le verre "à moitié vide" ou "à moitié plein". Il s'agit d'une belle métaphore, très claire et explicite: voyez-vous les choses de manière positive ou négative? Cela a un impact marqué sur la manière dont vous gérez l'adversité, le changement, l'inconnu, l'incertitude.

Différents types de mentalité

Il existe différents types d'état d'esprit qui peuvent vous aider à donner ce que vous avez de mieux ou au contraire brider votre potentiel. La liste d'exemples pourrait être longue mais je vous propose la petite série comparative suivante:

L'abondance contre la rareté

La façon dont vous envisagez l'abondance ou la rareté dans différents aspects de la vie exerce une influence importante sur votre réussite dans la vie. Par exemple, imaginez que deux personnes soient en train de marcher dans la rue. Elles se parlent, rient, plaisantent et, pendant tout ce temps-là, elles inspirent et elles expirent.

Or, pensez-vous que l'une des deux puisse s'inquiéter qu'il n'y ait pas assez d'oxygène pour elles deux? C'est peu probable car l'air est disponible en abondance.

Maintenant, mettez les deux mêmes personnes en combinaison de plongée. Le réservoir de l'une d'elles se met à mal fonctionner. Cette personne signale qu'elle a besoin d'oxygène et, soudain, l'air qui les entoure devient une denrée précieuse.

Cette rareté pourrait facilement les pousser à s'inquiéter de savoir s'il y a assez d'oxygène pour deux.

Dans la plupart des cas, les gens semblent plutôt adopter la mentalité de la rareté. Ils considèrent souvent que la vie n'offre ses bienfaits qu'en

La puissance de votre état d'esprit

quantité limitée et que, s'il fallait qu'ils partagent, il n'y en aurait pas assez pour tout le monde et surtout pour eux!

Les gens qui adoptent cette mentalité ont beaucoup de mal à partager quoi que ce soit avec les autres, que ce soit le mérite, la reconnaissance, la responsabilité ou même l'autorité. En fait, ils finissent surtout par se battre pour obtenir les ressources disponibles même quand elles sont abondantes.

D'un autre côté, ceux qui ont une mentalité d'abondance ne sont pas limités par ce schéma de pensée. Au lieu de considérer que les opportunités sont limitées, ils s'efforcent d'en créer plus pour eux-mêmes et accueillent le changement au lieu de le craindre.

En résumé, une personne qui a l'état d'esprit de rareté choisit, sans en avoir conscience, d'avoir des pensées négatives et adopte une mentalité de victime. Dans le meilleur des cas, elle pense tous les jours aux choses qui risquent *de ne pas fonctionner*.

Cependant, les autres personnes, celles qui ont un état d'esprit d'abondance, ont tendance à dédier toute leur énergie à ce qui *fonctionne* et à y trouver des possibilités infinies d'amélioration de leur situation actuelle et ce, sans nécessairement que ce processus ne soit conscient.

Le productif contre le défensif

Ces deux concepts ont principalement à voir avec les performances quotidiennes. Beaucoup de gens peuvent s'imaginer qu'elles ont un état d'esprit productif ou qu'elles sont productives alors qu'elles ne font que

La puissance de votre état d'esprit

s'affairer; en réalité, il se peut qu'elles ne finissent pas leurs tâches et ne complètent pas leurs projets de façon productive.

Pensez à votre liste quotidienne de choses à faire et à la dizaine de choses qu'il faut que vous ayez faites en fin de journée. Il se peut que vous ayez passé toute la journée à vous agiter et à faire "des trucs" mais que, à 17h00, quand vous vous arrêtez, vous vous rendiez compte que vous n'avez réussi que trois des dix choses que vous étiez censé accomplir. Vous avez l'impression de travailler tout le temps mais sans grand résultat.

Cela signifie-t-il que vous êtes paresseux et que vous ne voulez pas atteindre vos objectifs? En fait, cela a peut-être un rapport avec votre état d'esprit.

Avoir un état d'esprit productif signifie que vous utilisez toutes vos ressources, notamment votre temps, votre énergie et vos efforts de la meilleure façon possible. En même temps, cela signifie aussi que vous *n'essayez pas de tout faire, d'être partout ou même de le faire le plus vite possible.*

Au contraire, cela signifie que vous profitez au maximum de ce qui est disponible tout en appréciant le processus. Ceux qui ont un état d'esprit productif cherchent à obtenir des connaissances valables que l'on peut tester et à utiliser leur raisonnement pour faire des choix éclairés.

La puissance de votre état d'esprit

En tant que tels, ces gens savent comment s'y prendre et passent plus de temps à trouver des solutions pour obtenir de meilleurs résultats au lieu de trouver des problèmes qui les paralysent.

D'un autre côté, l'état d'esprit défensif, comme le suggère son nom, pense à la fois à se protéger et à se défendre. Ce type d'état d'esprit ne cherche que des informations qui ne le dérangent pas et se ferme quand il perçoit une menace. Il est clair que ce schéma de pensée peut devenir très restrictif.

Cela ressemble aussi à une manière de fuir la créativité, d'éviter de trouver de meilleures alternatives aux problèmes existants et de devenir très facilement prisonnier de ses habitudes. Cela dit, le pire inconvénient de cet état d'esprit est qu'il risque de vous pousser à apprendre des choses basées sur des idées fausses ou de vous empêcher totalement d'apprendre.

L'état d'esprit figé contre l'état d'esprit évolutif

Cette combinaison d'états d'esprit est peut-être la plus connue de toutes. Pour le dire brièvement, l'état d'esprit figé est une vue statique où l'on croit que l'on est seulement bon ou mauvais en une activité spécifique et qu'il est impossible de changer ce qu'on appelle "les faits" ou "la destinée".

D'un autre côté, l'état d'esprit évolutif est un état d'esprit où l'on apprend d'un point de vue dynamique. Cet état d'esprit vous permet de penser que vous pouvez changer et améliorer une situation ainsi que prospérer

La puissance de votre état d'esprit

et progresser en quoi que ce soit si vous apprenez à le faire comme il faut.

Or, si l'on se souvient des trois paires d'états d'esprit, il est assez facile de voir qu'un état d'esprit de chaque paire vous permet d'explorer, d'évoluer et d'être plus satisfait dans l'ensemble alors que l'autre état d'esprit provoque l'inverse.

Ces états d'esprit restrictifs peuvent donner l'illusion qu'ils apportent plus de confort, qu'ils sont plus faciles à adopter et qu'ils demandent moins d'efforts, mais ils ont leurs inconvénients. Non seulement ils empêchent d'accéder aux bonnes opportunités de la vie mais ils peuvent aussi vous empêcher de réaliser tout votre potentiel.

Chapitre n°2

Pourquoi l'état d'esprit est-il important?

Chaque état d'esprit peut fonctionner de deux façons. Par exemple, même si votre état d'esprit individuel peut vous ouvrir des portes, il peut aussi vous imposer des limites sévères en fonction de vos croyances et de votre approche dans le cadre de différents scénarios.

Cela signifie que, de la même manière que les états d'esprit peuvent vous aider à repérer les opportunités, ils peuvent tout autant vous enfermer dans des cycles autodestructeurs. Les histoires qu'on se raconte et les choses que l'on croit peuvent aussi bien créer que détruire.

D'abord, si vous vous enfermez dans un état d'esprit négatif ou réducteur, votre état d'esprit vous empêchera d'évoluer dans la vie alors que, si vous acquérez un état d'esprit positif, vous permettrez l'éclosion de nouvelles compétences.

L'importance de votre état d'esprit dans la vie de tous les jours

Comme votre état d'esprit contient toutes vos croyances, il a un potentiel de création immense dans votre vie. Pour la plupart des gens, les croyances sont au cœur des efforts. En tant que telles, les croyances distinguent les gens qui réussissent ce qu'ils font de ceux qui ont constamment du mal.

La puissance de votre état d'esprit

Ces croyances forment la base de la source de vos capacités. Pensez à vos talents, à votre intelligence et à votre personnalité. Considérez-vous que ces caractéristiques psychologiques sont simplement fixes et permanentes ou pensez-vous que ce sont des aspects que vous pouvez cultiver et améliorer pendant toute la vie?

La rigidité ou la flexibilité de ces croyances est ce qui détermine votre état d'esprit.

Avoir le bon état d'esprit pour toutes les tâches est presque indispensable à toute réussite. Que vous soyez parent, enseignant, étudiant, entrepreneur ou que vous apparteniez à n'importe quelle autre profession, il vous faut avoir le bon état d'esprit pour réussir ce que vous faites.

Toutes les professions comprennent leurs difficultés et leurs obstacles propres et avoir un état d'esprit positif vous permet non seulement de surmonter ces obstacles mais aussi de les accueillir comme des défis ou comme une opportunité d'apprendre et d'évoluer.

Si vous regardez autour de vous, vous verrez que des gens de circonstances similaires obtiennent souvent des résultats très différents dans la vie. C'est à cause de (ou grâce à) leur état d'esprit!

Comme la mentalité que vous adoptez face à des événements et à des situations exerce une influence sur leur interprétation, vos résultats seront différents de ceux d'une autre personne dotée d'une autre mentalité.

La puissance de votre état d'esprit

Si vous avez un état d'esprit positif, vous aurez moins de difficultés à surmonter les obstacles que ceux qui ont un état d'esprit négatif ou réducteur. Par contre, si vous avez un état d'esprit négatif, vous vous effondrerez à chaque fois que vous subirez une expérience désagréable.

Si vos croyances principales ne vous soutiennent pas, alors, vous vous condamnez probablement à l'échec quand vous serez confronté à une situation difficile. Vous serez peut-être plus susceptible de renoncer et d'admettre votre échec alors qu'il suffirait que vous essayiez un peu plus ou que vous adoptiez peut-être une approche différente. Vous devrez peut-être aussi changer d'état d'esprit.

L'état d'esprit va au-delà des croyances

Cela dit, les états d'esprit ne sont pas de simples croyances. Ils ont la capacité de dicter vos réactions aux situations et aux autres tendances. Ils remplissent plusieurs fonctions cognitives et vous permettent d'analyser les situations. En même temps, votre état d'esprit dirige aussi votre attention vers les informations les plus importantes et écarte les informations non pertinentes pour que vous ne vous écrouliez pas sous leur poids.

Votre état d'esprit vous aidera aussi en vous recommandant des objectifs atteignables afin que vous restiez réaliste. Quand votre état d'esprit pilote vos habitudes, cela définit qui vous êtes et ce que vous pouvez devenir.

Les expériences de la vie renforcent l'état d'esprit

Chez la majorité des gens, l'état d'esprit naît à un âge très précoce. Ce peut être par l'intermédiaire des parents, des enseignants, des amis ou des autres personnes que l'on absorbe rapidement ce que l'on entend.

Or, lorsque vous êtes jeune et dépourvu de points de référence, vous acceptez naturellement ces connaissances qu'on vous offre. Ces informations de base s'intègrent ensuite à votre psyché et commencent à influencer vos croyances sur le monde et à vous dicter la place que vous y détenez.

À mesure que vous évoluez et que vous mûrissez, les expériences et les événements de la vie peuvent contredire ces connaissances précédemment acquises et modifier quelque peu votre état d'esprit. Toutefois, les connaissances précédemment acquises ne disparaissent pas et elles deviennent votre point de référence pour la plus grande partie de votre vie. Par exemple, si vous êtes entouré de gens qui sont constamment anxieux et accablés, vous risquerez d'adopter un état d'esprit qui vous rendra anxieux et accablé face aux événements de la vie.

Votre état d'esprit continuera à se développer et s'affermira à mesure que vous *répétez* et *pratiquerez* vos croyances.

Or, si vous vous enfermez dans un état d'esprit négatif ou réducteur, vous serez susceptible de vous envisager continuellement de façon

La puissance de votre état d'esprit

négative et de vous mettre à voir les choses seulement d'une certaine façon. Cette pratique pourra transformer vos croyances en réalité et vous finirez par croire complètement qu'elles sont la vérité.

Cela fonctionne aussi à l'autre extrémité du spectre, si vous avez un état d'esprit positif, il se renforcera grâce à vos croyances et aux actions que vous effectuerez par la suite.

Le facteur émotionnel

Toutefois, la répétition n'est pas le seul facteur qui exerce une influence dans la création d'habitudes et de croyances. Le facteur émotionnel joue aussi un rôle dans cette équation. Quand vous mélangez des pensées et des actions répétées à des *émotions*, les résultats attendus peuvent changer.

Les habitudes positives et les habitudes négatives naissent de la même façon: par la répétition. Cependant, l'habitude peut s'intégrer plus vite et plus fort quand elle est combinée à de l'émotion.

Prenez l'exemple de la consolation par la nourriture. Vous savez que ce n'est pas bon pour vous mais, comme cela vous reconforte quand vous êtes triste, vous en faites une habitude qui vous redonne de la joie. Quand vous entrez dans ce cycle, vous créez un comportement associé à une émotion puissante et vous acquérez une habitude de malnutrition.

Que dit la science sur les états d'esprit?

La neuroscience ou l'étude du système nerveux nous dit que le cerveau crée et détruit constamment des voies neurales. À leur tour, ces voies forment nos pensées et nos schémas de comportement qui indiquent à notre cerveau comment prendre des décisions, choisir des actions et se présenter au monde extérieur.

Parmi ces voies, celles qui sont le plus souvent utilisées deviennent plus fortes tandis que les autres, qui restent peu utilisées, s'affaiblissent et finissent par être remplacées.

Ces données scientifiques sont liées à l'explication des différents états d'esprit parce que le cerveau est conçu pour apprendre de nouvelles choses. En même temps, il y a aussi des gens qui apprennent à arrêter d'apprendre et qui s'enferment dans un état d'esprit figé.

Les gens qui ont un état d'esprit positif sont plus susceptibles de s'améliorer et cela nous convainc encore plus que l'on peut améliorer cette capacité. Du côté négatif, les gens qui ont un état d'esprit négatif semblent stagner et cela nous convainc encore plus qu'elles se figent à leur niveau de capacité actuel et ne s'améliorent plus.

Ces deux états particuliers nous intéressent dans ce livre. On les appelle l'état d'esprit évolutif et l'état d'esprit figé. La différence entre les deux est que, si l'un se concentre sur les résultats obtenus, l'autre met plus en avant les processus de réalisation.

La puissance de votre état d'esprit

L'état d'esprit figé donne la priorité aux résultats comme obtenir "ce poste" ou perdre "ces 15 kilos". La personne en question pense qu'elle se définit par le résultat qu'elle obtient. L'état d'esprit évolutif vous dit que l'effort consacré au processus d'obtention du résultat est plus important que le résultat lui-même. Apprendre et progresser apparaît dans ce cas comme plus utile, sur le long-terme, que d'obtenir le résultat lui-même.



En fait, on peut devenir plus "intelligent", plus créatif et réussir plus en se concentrant sur le processus et non pas sur le résultat. Cela laisse beaucoup de possibilités d'amélioration et cela signifie que vous continuez à évoluer en tant que personne.

Avançons et examinons chaque type de plus près.

Chapitre n°3

L'état d'esprit figé contre l'état d'esprit évolutif

À présent, vous savez que ce que vous pensez de votre capacité a un impact très réel sur les résultats que vous obtenez dans la vie. Il est intéressant de constater que les états d'esprit figé et évolutif s'auto-renforcent beaucoup tous les deux mais de manières très différentes.

Si vous croyez que la capacité est un élément inné ou figé avec lequel on naît et qui ne peut pas changer, alors, vous possédez un état d'esprit figé mais, si vous pensez que vous pouvez développer cette capacité en faisant des efforts et par la pratique, alors, vous avez un état d'esprit évolutif.

Chaque croyance génère des comportements différents et par conséquent des résultats différents. Parmi ces deux attitudes, c'est celle où vous avez un état d'esprit évolutif, où vous êtes prêt à apprendre et à vous améliorer volontairement, qui est la clé de la réussite.

Cela dit, il ne faut pas en déduire que seuls le travail acharné, la persistance et les efforts sont importants. Ils le sont mais seulement si vous pensez que vous n'êtes pas limité et que vous contrôlez totalement votre destinée.

L'état d'esprit en pratique

Les individus qui ont ces deux états d'esprit ne se contentent pas de penser différemment. Ils réagissent aussi aux informations de manières différentes, voire radicalement opposées.



Par exemple, les gens qui ont un état d'esprit figé réagissent très bien aux informations qui *évaluent la façon dont elles ont fait quelque chose*. Et ceci quelle que soit l'activité : essayer une nouvelle recette de cuisine, apprendre une nouvelle langue, travailler sur un projet de bricolage, obtenir de bons résultats professionnels ou de bonnes notes scolaires. Ces esprits-là sont au sommet de leur activité quand ils apprennent qu'ils ont de bonnes performances. Leur préoccupation principale est claire mais

La puissance de votre état d'esprit

unique : ils veulent savoir quels résultats ils ont obtenu et combien de compliments ils reçoivent.

D'un autre côté, les gens qui ont un état d'esprit évolutif ont tendance à plus réagir quand on leur dit *comment elles pourraient améliorer leurs performances*. Ces gens veulent apprendre comment s'améliorer et cela leur permet de beaucoup évoluer.

Ils sont plus intéressés par des stratégies qui les aideront à évoluer et par le processus de mise en place de ces stratégies que par leur talent ou leurs compétences actuelles.

En fait, ces deux approches sont très différentes. La première se concentre sur "*Ai-je bien réussi?*" alors que la seconde se demande: "*Que pourrai-je faire pour m'améliorer la prochaine fois?*".

L'état d'esprit figé vient de la façon dont les performances sont perçues et l'état d'esprit évolutif s'intéresse à la façon dont on peut mettre en place une amélioration. On imagine facilement quel état d'esprit donnera les meilleurs résultats à long terme...

L'état d'esprit en action

Quand il faut passer à l'action, l'état d'esprit évolutif et l'état d'esprit figé sont aussi très distants l'un de l'autre. Pour citer un exemple très connu, prenons l'histoire du lièvre et de la tortue.

Dans l'histoire, le lièvre était si certain qu'il pouvait gagner qu'il a fait la sieste pendant la majorité de la course. De l'autre côté, la tortue a tenu bon, persuadée qu'elle avait une chance de gagner.

Quand le lièvre s'est réveillé, il a commencé à courir aussi vite que possible mais il était trop tard. Entre temps, la tortue avait gagné.

Donc, l'histoire montre que le lièvre avait un état d'esprit figé parce qu'il croyait que sa capacité inhérente à la vitesse lui garantirait la victoire. La tortue, elle, a fait preuve d'un état d'esprit évolutif car elle a pensé qu'il fallait qu'elle travaille dur pour atteindre un certain objectif. En même temps, elle n'a pas eu peur de l'échec et elle a accepté de relever le défi.

Cela montre aussi qu'un état d'esprit figé peut être susceptible d'avoir une vue *figée et excessive* de lui-même. Tout comme dans le cas du lièvre, ce schéma de pensée suggère à son détenteur qu'il est soit déjà parfait, soit définitivement incapable, ce qui le rend moins apte à reconnaître les opportunités d'amélioration.

Les bases de la différence entre l'état d'esprit figé et l'état d'esprit évolutif

Les gens qui ont un état d'esprit figé acceptent leurs caractéristiques psychologiques comme une évidence. Ils croient qu'ils détiennent une certaine quantité d'intelligence et de talent et que rien ne peut changer ce fait. Donc, les gens qui ont cet état d'esprit se préoccupent souvent de leurs caractéristiques psychologiques et de leurs performances.

Avec un état d'esprit figé, vous croyez que votre capacité est innée et vous trouvez l'échec perturbant car il vous pousse à douter de votre valeur. Selon une autre croyance partagée par les gens qui ont cet état d'esprit, il y aurait une limite supérieure cachée à ce que l'on peut accomplir.

Par exemple, si vous avez eu des problèmes à l'école, vous risquez de croire que vous n'êtes pas fait pour les études longues. Vous pourriez même ne jamais essayer et vous contenter d'un travail mal payé et peu intéressant. Un tel travail ne fera rien pour stimuler votre cerveau et votre sentiment d'infériorité, de croyance, deviendra votre réalité.

En revanche, si vous avez un état d'esprit évolutif, alors, vous acceptez vos limites passées ou actuelles, mais vous savez que vous pouvez vous améliorer; l'échec ne fait que vous indiquer sur quoi il faut travailler pour avancer.

La puissance de votre état d'esprit

Ceux qui ont un état d'esprit figé veulent tout le temps prouver leurs compétences et se mettent souvent sur la défensive si on leur signale qu'ils ont commis une erreur. Cet état d'esprit ne permet aux gens de s'auto-évaluer que par leurs échecs.

D'un autre côté, l'état d'esprit évolutif fait souvent preuve de résilience et de persévérance face aux erreurs. Au lieu d'adopter une approche défensive, ceux qui ont cet état d'esprit se motivent pour améliorer leurs performances.

Regardez ces déclarations formulées par des gens dotés d'un état d'esprit figé et par d'autres personnes dotées d'un état d'esprit évolutif:

L'état d'esprit figé

Je n'y connais rien en maths.

Je trouve que je n'arrive pas à m'organiser.

J'adore les gâteaux mais je ne sais pas les préparer.

Je suis nul en origami.

L'état d'esprit évolutif

J'ai eu du mal en maths.

J'ai essayé de m'organiser mais je n'y suis pas vraiment arrivé.

J'aimerais apprendre la pâtisserie mais je n'ai pas encore commencé.

Je n'ai pas encore appris l'origami.

La puissance de votre état d'esprit

Dans ces exemples, on voit facilement que les déclarations qui appartiennent à l'état d'esprit figé expriment plutôt des résignations comme "n'y connais rien", "n'arrive pas à", "ne sais pas les préparer" et "nul en". On détecte un manque de volonté sous-jacent d'essayer car la personne croit que ces compétences sont au-delà de ses possibilités. Dans ce groupe-là, c'est une impression de fatalité qui prédomine.

Les exemples qui appartiennent à l'état d'esprit évolutif sont plus des observations que des déclarations. Ces opinions montrent qu'on peut apprendre une compétence si on fait plus d'efforts ou si on y passe du temps.

Donc, pour distinguer l'état d'esprit figé de l'état d'esprit évolutif, rappelez-vous ce qui suit:

Les objectifs: L'état d'esprit figé veut avoir l'air intelligent tandis que l'état d'esprit évolutif veut apprendre et s'améliorer.

La recherche des défis: L'état d'esprit figé évite les défis tandis que l'état d'esprit évolutif les recherche.

Le changement: L'état d'esprit figé voit les changements comme une menace mais l'état d'esprit évolutif les envisage comme un défi ou une opportunité.

La réaction aux revers: Les gens qui sont piégés dans un état d'esprit figé réagissent mal aux revers et ne savent pas comment y remédier alors que ceux qui ont un état d'esprit évolutif font preuve de résilience.

La puissance de votre état d'esprit

La réaction aux critiques: L'état d'esprit figé adopte une attitude défensive face aux critiques mais l'état d'esprit évolutif s'en sert pour apprendre.

La réaction aux méfaits: L'état d'esprit figé a tendance à punir et à se venger tandis que l'état d'esprit évolutif a tendance à préférer l'éducation et le compromis.

Quelle attitude face à la réussite des autres? L'état d'esprit figé considère la réussite des autres comme une menace tandis que l'état d'esprit évolutif y voit une source d'inspiration.

Chapitre n°4

Les dangers de l'état d'esprit figé

Les avantages de l'état d'esprit évolutif peuvent sembler évidents mais beaucoup de gens ont un état d'esprit figé dans certaines situations. Cela peut être très contre-productif parce que cet état d'esprit empêche la naissance et le développement des compétences importantes et finit par mettre à mal votre bonheur et votre santé à venir.

Par exemple, imaginons que vous ne soyez pas doué en sciences. Si vous vous dites constamment que vous n'êtes pas scientifique ou que la science n'est pas votre spécialité, alors, cette affirmation deviendra une excuse pour ne pas étudier la science.

Avec un état d'esprit figé, vous évitez peut-être l'échec à court terme mais vous empêchez aussi votre potentiel d'évoluer et vous vous empêchez d'apprendre et d'acquérir de nouvelles compétences à long terme.

D'un autre côté, celui qui a un état d'esprit évolutif essaie d'apprendre la science même s'il commence par échouer. En effet, ce type de personne est susceptible de considérer l'échec comme le signe qu'il faut qu'elle continue d'améliorer ses compétences au lieu d'accepter son incompetence en la matière concernée.

À long terme, celui qui a un état d'esprit évolutif optimisera son potentiel en décidant de profiter des critiques au lieu de les ignorer car il décide de

La puissance de votre état d'esprit

remporter un défi au lieu de l'éviter, de le considérer comme une occasion d'apprendre, pas comme une menace.

Donc, si vous pensez des choses comme "Je ne pourrai jamais perdre de poids", "Je ne suis pas un artiste né", "Je ne suis pas créatif" ou "Je remets tout au lendemain", alors, vous vous priverez de beaucoup d'expériences, vous finirez par abandonner, par apprendre moins et vous aurez beaucoup plus de mal à vous améliorer.

Voici d'autres aspects dont vous vous priverez:

Sous-estimer l'importance de l'effort

Avec un état d'esprit figé, on considère que les qualités de base comme le talent ou l'intelligence sont des caractéristiques psychologiques figées. Les individus qui adoptent cet état d'esprit ont tendance à fournir des preuves de leurs talents ou de leur intelligence plutôt qu'à les développer. Ils peuvent aussi penser que la réussite vient seulement du talent, sans effort. Quand ils sont bons en quelque chose, ils en attribuent volontiers la cause à leurs talents, comme quand ils ont de bonnes notes à un test ou quand ils réussissent bien un projet.

Toutefois, ils considèrent que leurs compétences les moins solides sont figées elles aussi. Donc, au lieu de développer ces compétences, ils ont tendance à les accepter telles qu'elles sont sans faire d'effort pour les améliorer et en tenant des propos comme: "Je ne suis pas fait pour manier un pinceau".

Ils se résignent en disant que c'est comme ça qu'ils sont et qu'ils ne peuvent ni s'améliorer ni changer.

Chercher obsessionnellement à prouver sa valeur

Les gens qui ont un état d'esprit figé ressentent le besoin de prouver leur valeur. Pour eux, toutes les situations exigent qu'ils confirment leur personnalité, leur intelligence ou leur caractère.

Ils ont aussi tendance à surévaluer toutes les situations, ce qui donne des questions comme "*Vais-je réussir ou échouer?*", "*Vais-je avoir l'air idiot ou intelligent?*", "*Serai-je rejeté ou accepté?*" et ainsi de suite.

Bien que ces gens aient l'air d'avoir désespérément besoin qu'on les approuve, ils ne font pas évoluer leurs capacités pour obtenir la réussite qu'ils désirent tant. Ils n'arrivent pas à progresser parce qu'ils ont tellement peur qu'on les rejette qu'ils refusent de sortir de leur coquille.

Le désir d'être parfait

Si on pousse le raisonnement un peu plus loin, le problème des gens qui ont un état d'esprit figé est qu'il ne leur suffit pas de réussir ou d'avoir l'air intelligent et talentueux. En fait, ce qu'ils désirent, c'est avoir l'air parfait.

Donc, ce qui finit par arriver, c'est que, si vous considérez que votre échec signifie que vous manquez de potentiel ou de compétences, alors, vous ne pouvez qu'échouer. À ce stade, aucune évolution n'est possible.

La puissance de votre état d'esprit

Au lieu d'avancer, vous finissez par mettre tous vos efforts sur la fuite de l'échec et la préservation de vos sensations de réussite quel qu'en soit le coût. Vous n'essayez rien de nouveau parce que, comme vous ne pensez pas que vous y excellerez, vous ne voulez pas que les autres vous voient échouer. Finalement, le processus tout entier peut être aussi contraignant que frustrant.

La diminution de la connaissance de soi

Un des effets les plus délétères de l'état d'esprit figé est peut-être qu'il diminue la connaissance de soi en se concentrant exclusivement sur les récompenses et les reconnaissances extérieures. Avec cet état d'esprit, le développement intérieur ne reçoit plus aucune attention.

En cherchant constamment la reconnaissance par autrui et les signes de la réussite, vous avez tendance non seulement à tromper les autres mais aussi à vous tromper vous-même. Cela vous éloigne aussi de votre véritable identité.

Le besoin permanent de reconnaissance

Votre état d'esprit peut aussi avoir un impact sur votre relation avec les autres. Souvent, les individus qui ont un état d'esprit figé se sentent mal à l'aise et s'attendent à ce que leur conjoint, leurs amis, leurs collègues et les autres les soutiennent dans toutes les situations.

La puissance de votre état d'esprit



Ils ne désirent la compagnie que des gens qui les complimentent pour leurs compétences et leur apportent l'assurance qu'ils n'ont pas pu se créer eux-mêmes. Cela peut poser des problèmes quand une liaison amoureuse ou une amitié prend fin ou quand des collègues entrent en conflit.

Confrontée à toutes ces situations, le risque pour une personne dotée d'un état d'esprit figé est qu'elle en vienne à se mépriser, à perdre son assurance et à ressentir beaucoup de doute et de peur.

En résumé, voici comment un état d'esprit figé considère les choses :

Compétences: L'état d'esprit figé croit que l'on naît avec et qu'on ne peut pas les changer.

La puissance de votre état d'esprit

Les défis: L'état d'esprit figé considère qu'il faut les éviter à tout prix. Le défi menace constamment de révéler votre manque de compétence et vous avez tendance à abandonner facilement quand vous vous trouvez dans une telle position.

L'effort: L'état d'esprit figé considère qu'il est inutile. C'est ce à quoi les gens recourent quand ils ne sont pas assez bons pour faire un travail.

Les critiques: mettent l'état d'esprit figé sur la défensive. Quand les gens qui ont cet état d'esprit reçoivent des critiques, ils les prennent de façon personnelle et considèrent que c'est une attaque exclusive contre leurs performances ou leurs compétences. Si le retour ne leur plaît pas, ils peuvent même ne pas du tout en tenir compte.

Les revers: Face aux revers, les gens qui ont un état d'esprit figé disent que c'est la faute des autres. De plus, ils se découragent facilement et sont plus susceptibles d'abandonner complètement.

Souvenez-vous que tous ces déclencheurs ne se contentent pas de montrer la présence de l'état d'esprit figé mais qu'ils aident aussi à le repérer.

Passer d'un état d'esprit figé à un état d'esprit évolutif peut être difficile mais c'est quand même possible. Il faut que vous surveilliez ces déclencheurs parce qu'un état d'esprit figé peut vous brider et n'hésitera jamais à le faire. Parmi les comportements spécifiques qui peuvent permettre de passer d'un état d'esprit figé à un état d'esprit évolutif, on peut citer les suggestions suivantes:

La puissance de votre état d'esprit

- Écoutez votre voix intérieure. Si vous ne le faites pas, cela donnera à votre comportement une structure répétitive et vous n'évoluerez plus jamais.
- Quand vous trouvez quelqu'un de meilleur que vous, apprenez de lui.
- Quand vous devez choisir entre quelque chose de sûr et quelque chose de difficile, choisissez la difficulté.
- Quand vous tombez sur une difficulté, demandez-vous ce que vous pouvez en apprendre ou ce que vous pourrez faire la prochaine fois.
- Quand vous recevez une critique, ne vous offensez pas, ne le prenez pas comme une critique personnelle. Trouvez des moyens d'utiliser ces informations pour améliorer vos performances.

Chapitre n°5

Le pouvoir de l'état d'esprit évolutif

L'état d'esprit évolutif permet aux gens de considérer qu'ils sont capables de bien se débrouiller dans la plupart des contextes, même s'ils ne réussiront pas systématiquement. Les gens qui ont cet état d'esprit ne pensent absolument pas qu'ils sont limités à leurs capacités actuelles et sont convaincus de pouvoir faire tout ce qu'ils veulent à partir du moment où ils décident de passer à l'action en apprenant sans avoir peur de la nouveauté.

Imaginez que l'on vous confie un nouveau projet, une chose sur laquelle vous n'avez pas encore travaillé. Votre réaction peut s'avérer aussi bien créatrice que destructrice.

Vous pourriez examiner ce nouveau défi et penser que vous n'êtes pas qualifié pour le réaliser ou que ces chiffres, ces technologies ou ces conceptions ne sont pas votre tasse de thé. Cela dénoterait évidemment un état d'esprit figé et vous manqueriez tout ce qui a été mentionné dans le chapitre précédent.

Toutefois, vous pourriez aussi examiner ce défi et commencer à prévoir la façon dont vous pourriez le réussir. Vous pourriez étudier ce dont vous aurez besoin et ce qu'il faudrait faire pour obtenir les résultats désirés. Cet optimisme et cette créativité indiquent un état d'esprit évolutif qui vous permettra aussi de gagner ce qui suit:

L'amélioration par l'effort

L'état d'esprit évolutif permet aux gens de penser que leurs capacités de base peuvent se développer en travaillant dur et en faisant des efforts. Pour ces gens-là, l'intelligence et les talents ne sont que le premier élément sur lequel ils peuvent construire quelque chose.

Ce groupe de gens témoigne une soif d'apprendre et une résilience qui sont indispensables pour réussir. Les gens qui ont un état d'esprit évolutif considèrent leurs qualités comme des caractéristiques psychologiques qui peuvent se développer par leur implication et leurs efforts.

Si vous avez un état d'esprit évolutif, vous acceptez d'essayer de nouvelles choses parce que vous savez que votre réussite dépend de vos efforts, pas d'une capacité innée. Vous ne pensez pas tout le temps à éviter l'échec parce que vous savez que, si vous obtenez de mauvais résultats, vous pourrez vous améliorer et réussir avec le temps.

De plus, certaines recherches indiquent aussi que l'état d'esprit évolutif permet aux gens de mieux gérer leur stress et les défis et d'accéder à des niveaux plus élevés de bien-être.

L'accès à une sensation d'épanouissement

À la différence de l'état d'esprit figé, un des avantages les plus évidents de l'état d'esprit évolutif est la quantité infinie d'opportunités qu'il offre.

La puissance de votre état d'esprit

Avec un état d'esprit évolutif, vous vous améliorez continuellement tout en ayant la sensation de réussir et de vous épanouir.

La sensation de réussir est aussi le précurseur d'une excellence plus élevée. À mesure que vous progressez, vous apprenez que la réussite est une remise en question perpétuelle plutôt qu'une satisfaction immédiate.

Le développement de la résilience

L'état d'esprit évolutif vous permet aussi de développer votre résilience. Quand vous vous retrouvez face à des défis ou à un revers, votre état d'esprit les gère avec une approche plus positive.

Par exemple, quand on vous donne une critique, vous savez que c'est une bonne stratégie d'apprentissage qui vous aidera à vous fixer des buts et des exigences appropriés pour l'avenir.

Se protéger contre la démotivation

Les gens qui ont un état d'esprit évolutif cherchent des opportunités et des défis à affronter avant de chercher à obtenir satisfaction grâce à leurs résultats. Cela signifie qu'ils ont la motivation d'en faire toujours plus.

Comme ces gens mettent plus l'accent sur le processus que sur les seuls résultats, ils s'épanouissent quand ils sont en train de faire quelque chose, lorsqu'ils sont dans l'action. Le processus présente une occasion d'apprendre, les stimule et les encourage à faire plus ou mieux.

La puissance de votre état d'esprit

Par exemple, au lieu de rêver de terminer un livre parfaitement écrit, l'état d'esprit évolutif est motivé par le fait qu'il va se remettre au travail tous les jours jusqu'à obtenir le résultat désiré, quelle que soit la quantité d'efforts à fournir. Au lieu d'être obsédé par un nombre sur une échelle d'évaluation, celui qui a un état d'esprit évolutif préférera faire des exercices physiques tous les jours pour améliorer ou entretenir sa forme physique et sa santé.

Encourager la persévérance

L'état d'esprit évolutif exige aussi de la persévérance. L'objectif d'un état d'esprit évolutif n'est pas de se concentrer sur les résultats mais sur les moyens de les acquérir.

La persévérance signifie aussi qu'il faut se débarrasser de la peur de l'échec. Cela revient à saisir ses chances quand l'occasion se présente et à ne pas se contenter de vivre de façon excessivement prudente ou paranoïaque.

La ténacité est un ingrédient essentiel pour l'état d'esprit évolutif et, comme on ne peut pas toujours réussir à 100 %, la ténacité vous aidera à réfléchir à vos échecs de façon positive.

Quand vous n'arrivez pas à trouver de solution, cela crée en général une opportunité de travailler sur vos compétences et d'apprendre quelque chose de nouveau. Quand la plupart des gens rencontrent une difficulté, ils se trouvent une excuse pour abandonner ou abandonnent sans chercher d'excuse. Par contre, une personne dotée d'un état d'esprit

La puissance de votre état d'esprit

évolutif comprend que l'échec est une composante inévitable de la réussite.

En adoptant cette attitude, cette personne se prépare mentalement à l'échec car elle sait qu'il viendra à un moment ou à un autre. Cette idée ne lui fait pas peur et ne la pousse pas non plus à abandonner.

Qui plus est, si vous vous autorisez quelques échecs, vous ne vous sentez plus forcé d'obtenir un résultat parfait à chaque fois.

La promotion de la pensée critique

Quand on apprend, il faut faire des erreurs parce que cela oblige à identifier d'où vient cette erreur. Cet effort vous aide non seulement à trouver une solution mais aussi à développer votre pensée critique.

Imaginons qu'on vous pose une question un peu complexe en cours. Si vous éteignez votre cerveau parce que vous vous sentez accablé, vous n'évoluerez jamais et vous n'apprendrez jamais.

Toutefois, si vous reconnaissez le problème en y travaillant sans relâche, si vous posez des questions et si vous l'évaluez d'un point de vue critique, vous aurez une meilleure chance de trouver une réponse. En même temps, l'effort que vous y consacrerez aidera votre cerveau à créer de nouvelles connexions neuronales et à mieux vous équiper pour résoudre les problèmes similaires. Voilà comment vous pourrez évoluer et devenir meilleur en tout.

La pratique est mère du succès

Le but n'est pas de répéter un cliché vieux comme le monde mais de rappeler que, pour un état d'esprit évolutif, la pratique permet effectivement de réussir ou plus exactement de beaucoup améliorer ce que l'on fait.

Comme l'état d'esprit évolutif est plutôt mû par le dévouement à l'apprentissage par opposition au désir profond de remporter l'approbation des autres, la pratique et l'effort mettent en avant des qualités comme la créativité et l'intelligence. Les individus qui ont cet état d'esprit ne sont pas découragés par l'échec car ils ne considèrent pas qu'ils échouent mais qu'ils apprennent.

En fait, la pratique répétée joue un rôle significatif dans le processus d'apprentissage et elle est nécessaire pour devenir un compétent. S'il est une chose sur laquelle la plupart des experts sont d'accord, c'est que les apprentissages répétés améliorent les performances et renforcent l'efficacité du cerveau.

La puissance de votre état d'esprit



En résumé, un état d'esprit évolutif voit les situations suivantes de cette façon:

Les compétences: L'état d'esprit évolutif pense que les compétences sont une chose que l'on peut constamment changer, améliorer et développer. Les compétences s'acquièrent en travaillant dur, donc, il ne faut pas s'arrêter de travailler.

Les défis: L'état d'esprit évolutif est impatient de s'attaquer aux défis et les envisage comme une opportunité d'évolution. Quand il peut s'attaquer à un défi, l'état d'esprit évolutif devient plus persévérant.

Les efforts: Les efforts sont essentiels pour un état d'esprit évolutif et ils peuvent même avoir plus d'importance que le talent. Comme l'état d'esprit évolutif considère que l'effort mène à la réussite, il comprend qu'il est nécessaire d'apprendre toute la vie.

La puissance de votre état d'esprit

Les critiques: L'état d'esprit évolutif les considère comme une chose constructive et une expérience instructive. C'est un moyen efficace de repérer les domaines qui ont besoin d'amélioration.

Les revers: Au lieu de provoquer le découragement, les revers deviennent des moyens d'améliorer ses talents et ses efforts actuels.

Chapitre n°6

Peut-on changer d'état d'esprit?

On peut changer les croyances quand elles ne nous servent plus ou qu'elles ne nous permettent plus d'atteindre nos objectifs.

La résistance au changement

Bien que les états d'esprit puissent changer, cela ne se produit que très lentement. C'est surtout vrai si vous avez depuis longtemps des croyances sur quelque chose. Par exemple, si on vous a dit que manger une pomme par jour est bon pour la santé, vous aurez peut-être du mal à croire une personne qui vous dira le contraire.

Bien qu'un état d'esprit figé soit facile à acquérir, il résiste au changement. Prenez l'exemple d'un pieu qui fixe une tente au sol. On peut le déplacer mais, une fois qu'il a été enfoncé dans le sol, on n'acceptera de le déplacer que s'il y a une bonne raison de le faire.

Donc, quand vous vous êtes constitué un certain état d'esprit sur quelque chose, cela conditionne votre opinion future sur cette même chose. Par exemple, si vous pensez qu'un spectacle qui va bientôt avoir lieu va être ennuyeux parce que le dernier de cette sorte l'a été, vous ne voudrez peut-être pas y aller. Toutefois, si vous y allez quand même et si vous

La puissance de votre état d'esprit

constatez qu'il n'est pas ennuyeux du tout, il vous faudra peut-être du temps pour changer votre état d'esprit.

Se servir de la peur pour changer d'état d'esprit

Quand un individu qui a un état d'esprit figé apprend quelque chose, il désire plus avoir l'air intelligent qu'échouer. Il fait tout son possible pour éviter d'être embarrassé et il ignore ce dont il manque vraiment. En d'autres termes, il craint d'avoir l'air stupide.

C'est en soi un facteur inhibant. Cela vient peut-être d'une impression de rejet ou de ridicule vécue pendant l'enfance ou d'événements stockés dans l'inconscient et dont vous ne vous souvenez peut-être même pas consciemment.

À cause de cette peur inconsciente, votre état d'esprit figé évite d'essayer de nouvelles choses, résiste à l'apprentissage, bloque votre développement et peut même vous rendre paresseux.

Pour lutter efficacement contre cette tendance et changer d'état d'esprit, il faut que vous deveniez conscient de la peur qui motive votre comportement puis que vous vous rendiez compte du fait que cette peur n'a aucun fondement dans votre réalité présente. Il faut que vous surmontiez cette peur et que vous la laissiez partir.

Par exemple, les étudiants qui ont un état d'esprit figé considèrent que leur niveau d'intelligence est fixe. Leur préoccupation principale reste de prouver qu'ils sont intelligents ou de cacher qu'ils ne le sont pas.

La puissance de votre état d'esprit

Ainsi, ils ont tendance à éviter les situations où ils risquent d'échouer. De plus, ils se remettent mal des revers et préfèrent ne se livrer qu'à des tâches qu'ils savent déjà bien exécuter.

La même chose arrive aussi aux autres personnes dotées de cet état d'esprit, qui se limitent et sabotent leurs propres efforts.

Utiliser des actions pour changer d'état d'esprit

Pour changer d'état d'esprit, on peut aussi effectuer certaines actions car les compétences et les talents se développent par la répétition et par une pratique constante. Pour changer un état d'esprit, la clé est d'identifier, de réfuter la voix de l'état d'esprit négatif et d'effectuer des actions orientées vers l'évolution de façon répétée.

Bien que ce processus ne produise pas ses effets du jour au lendemain, vous pourrez développer de nouvelles compétences par une pratique délibérée et répétitive. De plus, à chaque nouvelle compétence que vous développerez, votre état d'esprit figé s'exprimera moins fort.

Identifier vos états d'esprit négatifs

Les états d'esprit se forment à partir des expériences précédentes et des jalons émotionnels mais, quand ces états d'esprit ne donnent pas les résultats que vous attendez, ils deviennent des états d'esprit négatifs.

La puissance de votre état d'esprit

Ces états d'esprit négatifs produisent des sentiments de doute de soi, des croyances réductrices et autres pensées négatives qui bloquent le progrès. Dans la plupart des cas, ces pensées négatives sont si fréquentes qu'on n'en est même pas conscient.

Pensez à cette voix insistante qui formule des commentaires désobligeants quand vous vous regardez dans un miroir. C'est la même voix qui vous rend insatisfait de votre apparence, vous fait hésiter quand vous abordez un inconnu ou même quand vous voulez envisager de changer de carrière.



Or, tout le monde a des pensées négatives ou des états d'esprit négatifs à des degrés différents mais les dégâts potentiels ne sont pas à sous-estimer. Ils détruisent continuellement vos rêves et vous avez beaucoup de mal à rester positif. La seule chose qui reste, ce sont des rappels cruels comme "Je ne peux pas lui parler", "Je ne suis pas assez

La puissance de votre état d'esprit

intelligent", "Je ne suis pas assez compétent" ou "Je ne suis pas en forme" et ainsi de suite.

Pour changer votre état d'esprit, il faut que vous repérez à quels moments cette voix prend la parole et à quelle fréquence elle le fait. Cela vous permettra de repérer les déclencheurs de votre état d'esprit négatif et de réduire son influence à quelques thèmes clés.

Passer du négatif au positif

Quand vous aurez identifié vos pensées négatives, il faudra que vous les empêchiez de vous retenir. Dès qu'une pensée négative fait surface, opposez-lui une réaction positive immédiate.

Imaginons que vous vouliez aller vous promener après dîner pour faire un peu plus d'exercice. Cependant, le problème, c'est que, à la fin du dîner, vous commencez à entendre cette voix qui vous dit que vous êtes trop fatigué, que vous avez trop mangé ou qu'il est maintenant trop tard pour sortir.

Mettez un terme à ce schéma de pensée en vous levant et en mettant vos chaussures de marche.

Vous constaterez que cette première réaction positive suffit souvent à faire taire cette voix cruelle qui parle dans votre tête.

Comprenez "POURQUOI" il est important que vous changiez

Pour changer d'état d'esprit, il faut beaucoup de volonté et de persévérance car les habitudes depuis longtemps installées ne sont pas faciles à casser. Cela devient encore plus difficile parce qu'une grande proportion des habitudes mauvaises ou réductrices se sont formées quand vous étiez petit, après quoi vous avez fait les choses de la même façon.

Comprendre *pourquoi* il faut que vous changiez d'habitude ou d'état d'esprit donnera plus de sens à la démarche. Voici deux choses qui devraient vous y aider: la motivation et la volonté.

D'abord, il est important que vous vous motiviez pour changer vos habitudes et, même si le "pourquoi" vous fournira une motivation, il pourra être difficile de la conserver à long terme. C'est là où la volonté devrait intervenir et vous aider à tenir bon.

Toutefois, la volonté peut elle aussi s'épuiser assez vite. Vous pouvez essayer de manger plus sain puis, soudain, au travail, vous trouvez un paquet de biscuits près des fruits. Peut-être aurez-vous assez de volonté pour résister aux biscuits.

Ensuite, vous prévoyez d'aller vous entraîner après le travail mais, aujourd'hui, vous êtes obligé de travailler plus longtemps que d'habitude pour une raison ou pour une autre. Quand vous avez fini, vous n'êtes pas seulement fatigué mais aussi dépourvu de volonté. Qui plus est, le fait que vous n'ayez pas pu effectuer votre projet initial n'aide pas non plus.

La puissance de votre état d'esprit

Donc, finalement, allez-vous vous entraîner ou rentrez-vous directement chez vous? Vous connaissez probablement la réponse parce que cela arrive à tout le monde.

Donc, si vous essayez de changer vos habitudes en vous fiant uniquement à la motivation et à la volonté, cela risque de ne pas suffire et c'est aussi pour cela que tant de gens renoncent à changer leurs habitudes peu après avoir commencé à essayer: ils ne tiennent pas assez longtemps.

Au lieu d'être trop strict, autorisez-vous à échouer de temps à autre. L'état d'esprit figé ne permet aucune erreur: il vous vide sur le plan émotionnel et vous pousse à craindre la nouveauté.

Commencez petit pour réussir grand

Une des meilleures façons de changer d'état d'esprit est de commencer petit pour aller vers de grands buts. Vouloir être en meilleure santé, plus riche ou plus sage, plus compréhensif, plus calme et plus accompli n'est jamais facile. Une fois de plus, il est important que vous affrontiez tous les démons qui se sont incrustés dans votre état d'esprit dès votre enfance.

Donc, si vous constatez que vous vous sentez stressé la plupart du temps, commencez à méditer deux minutes tous les soirs avant de prendre la position du lotus et de lutter contre votre esprit qui part en roue libre.

La puissance de votre état d'esprit

Si vous voulez être en meilleure forme physique, commencez petit. Par exemple, ne faites que deux ou trois pompes, mais tous les matins sans exception. Si vous prenez des forces tout en améliorant votre état d'esprit, vous finirez un jour ou l'autre par atteindre un impressionnant total de vingt pompes!

Choisissez votre petit but et faites le nécessaire pour l'atteindre avec un état d'esprit positif. Souvent, vous constaterez que vous pouvez faire plus que ce que vous aviez prévu (peut-être quatre ou cinq pompes au lieu de trois) et cela vous redonnera le moral. D'autres jours, vous n'accomplirez que le minimum mais, comme vous aurez atteint votre but, vous vous sentirez heureux.

Beaucoup de gens pensent qu'il ne sert à rien de commencer petit mais, si on atteint constamment de petits buts, cela pourra aider à former de nouvelles habitudes qui exerceront une bonne influence sur votre état d'esprit.

Chapitre n°7

Les stratégies de développement d'un état d'esprit évolutif

Quand vous permettez aux résultats de vos tests, à votre poids, à votre travail ou à votre apparence de vous définir, vous devenez la victime d'un état d'esprit figé. D'un autre côté, un état d'esprit évolutif vous permet d'apprendre et vous pouvez accélérer le processus en utilisant des stratégies qui ont fait leurs preuves.



Apprendre en permanence

L'état d'esprit évolutif se consacre surtout à l'évolution et à la croissance. Donc, au lieu de chercher l'approbation des autres, il est préférable que vous vous entouriez de gens susceptibles de vous aider à vous améliorer.

Cela signifie que vous ne devez pas vous sentir obligé de justifier tout ce que vous faites. Cette justification permanente ne fait que sacrifier votre potentiel de croissance. Préférez l'apprentissage à l'approbation car cela vous aidera à évoluer et à réussir ce que vous voulez accomplir.

En même temps, si vous essayez des choses nouvelles, cela vous aidera à trouver des idées différentes et vous découvrirez ainsi ce que vous savez bien faire. Vous pouvez aussi commencer à vous créer de petits défis sous forme de nouvelles tâches pour développer votre potentiel.

Impliquez-vous

Quand vous associez l'implication à l'apprentissage continu, vous visez l'excellence.

Les gens commettent trop souvent l'erreur de s'impliquer à moitié, de penser qu'ils s'engagent à soutenir leur cause ou à atteindre leur but alors que ce n'est pas vraiment le cas. S'ils ont un état d'esprit incertain, les gens essaient des choses puis se contentent d'attendre de voir ce qui se passe.

La puissance de votre état d'esprit

Au cours de ce processus, beaucoup de gens ne pensent qu'au fait qu'ils n'ont pas encore atteint leur but et ne peuvent s'empêcher de penser à ce qu'il leur reste à faire. Cet état d'esprit réducteur peut saboter vos efforts et vous donner plus envie d'abandonner.

Toutefois, si vous développez un état d'esprit évolutif, ce problème disparaît. Si vous décidez que vous vous engagez entièrement à atteindre vos buts quels que soient les revers que vous rencontrerez, vous êtes plus susceptible de réussir.

Voici un exemple quotidien très simple. Vous vous réveillez en retard et vous vous levez à toute vitesse, déjà stressé parce que vous allez rater votre bus ou votre covoiturage. Comme vous vous pressez, vous ne mangez pas de petit déjeuner, vous vous habillez à la hâte et vous sortez précipitamment. Alors, vous constatez que vous avez bien raté votre covoiturage. Or, une personne dotée d'un état d'esprit figé sera susceptible de réagir à cette situation en marmonnant, en jurant, en insultant les gens et en restant d'humeur massacrate le reste de la journée.

Cependant, si vous essayez d'évoluer, vous considérerez cette situation comme une opportunité de vous engager à suivre une routine quotidienne plus efficace qui permettra que ce genre de problème ne se répète pas.

Vous réagirez alors en allant vous coucher tôt, en faisant sonner le réveil et en préparant vos vêtements le soir pour que le lendemain se passe différemment et mieux.

Ne vous contentez pas de prévoir ça dans votre tête: engagez-vous à le faire vraiment.

Développez un amour-propre sain

Viser ou obtenir une réussite sans amour-propre peut s'avérer très difficile. Avant de pouvoir espérer évoluer ou s'améliorer, il faut être convaincu qu'on peut atteindre son but. Comme vous ne pouvez pas vous permettre de saper vos propres efforts, il devient important que vous arrêtiez de vous inquiéter de ce que pensent les autres.

Votre amour-propre correspond à la façon dont vous vous voyez. C'est un reflet de votre état d'esprit. Il se crée suite à un dialogue intérieur avec vous-même qui vous permet de percevoir et d'évaluer ce que vous valez, que ce soit positif ou négatif.

Pour avoir un amour-propre fort, il faut avoir un état d'esprit fort qui vous permette d'évoluer.

Travaillez sur vos perspectives d'avenir

Un état d'esprit évolutif laisse libre court aux perspectives futures. Vos croyances, vos pensées, vos idées reçues et vos attitudes fondamentales ont toutes une influence sur la façon dont vous traitez les informations et dont vous vivez le monde qui vous entoure. Avoir un état d'esprit évolutif donne plus de chances de se constituer une perspective constructive et de réussir ce que l'on désire à long terme.

La puissance de votre état d'esprit

La perspective est aussi la force motrice de la motivation. La motivation détermine si vous pouvez accomplir à long terme les buts que vous vous êtes fixés. Elle tient lieu de combustible et vous permet d'avancer jusqu'à ce que vous atteigniez la ligne d'arrivée. Sans motivation, vous croulerez sous les difficultés. Le meilleur moyen d'entretenir sa motivation est de se souvenir de son "POURQUOI": Pourquoi avez-vous commencé? Pourquoi est-ce important pour vous?

Par exemple, si vous voulez perdre du poids, est-ce parce que vous ne vous sentez pas bien dans votre état actuel ou parce que vous voulez tout simplement être en bonne santé? Les deux raisons vous pousseront certes vers votre but mais celle qui repose sur la sensation de manque risquera de vous apporter moins de motivation.

Fixez-vous des buts efficaces

Il y a beaucoup de facteurs qui affectent l'état d'esprit évolutif d'une personne donnée et l'un d'eux est de se fixer des buts efficaces et riches de sens.

Quand on se fixe des buts réalistes, on a plus de chances de les atteindre. Atteindre de grands buts ou même passer des étapes plus modestes qui tendent vers un but plus important est un processus d'apprentissage positif qui vise à l'obtention d'un état d'esprit évolutif.

Un esprit résilient vous permettra de survivre aux périodes difficiles et vous aidera à passer au défi suivant.

Gérez votre voix négative intérieure

Un des obstacles qui s'opposent le plus à l'obtention d'un état d'esprit évolutif est la voix négative intérieure. Cette voix vous dit sans cesse que vous ne pouvez pas y arriver, que ça ne vaut pas la peine, que vous êtes qui vous êtes et qu'il faut que vous appreniez à vous en contenter.

Cette voix intérieure renforce l'idée selon laquelle les choses seraient immuables et l'influence que vous avez sur votre vie limitée. Tout le monde, même les gens qui ont un état d'esprit évolutif, subissent cette voix et, pour changer d'état d'esprit, il faut que vous appreniez à la gérer.

Pour commencer, transformez le "*ne peut pas*" que vous entendez dans votre esprit en "*peut*" et ajoutez "encore" à la fin de vos phrases négatives.

Faire face à l'adversité

L'état d'esprit évolutif sait affronter l'adversité. Si vous voulez survivre aux moments difficiles, il sera important que vous affrontiez franchement chaque défi.

Si vous évitez les obstacles, vous ne pouvez pas espérer maximiser votre potentiel actuel ou développer de nouvelles compétences. Les défis présentent une opportunité d'apprendre et de grandir qui vous offre aussi la possibilité d'évoluer vous-même.

La puissance de votre état d'esprit

Les gens qui ont un état d'esprit évolutif gèrent très bien les défis car ils leur permettent d'avancer.

Acceptez les critiques et retours

L'état d'esprit évolutif accueille toujours les retours car ils donnent une autre chance d'apprendre. La critique fournit aussi l'opportunité d'améliorer ses performances. Elle aide à déterminer quels domaines il faut améliorer et dans quels autres vous vous débrouillez bien.

De plus, comme le retour est fourni par autrui, il est très important d'interagir avec les autres. L'interaction ou le réseautage peut exiger que l'on sorte de sa zone de confort pour favoriser la créativité.

Par exemple, imaginez que vous arrivez dans votre bureau et que votre patron vous convoque pour se plaindre de la qualité d'un rapport que vous avez préparé ou de la gestion d'un de vos projets. Avec un état d'esprit figé, vous ne verrez que les reproches de votre patron. Vous finirez peut-être aussi par vous dire que vous n'êtes pas assez bon pour ce travail ou que votre patron ne comprend absolument pas les difficultés que vous rencontrez dans votre travail.

Dans un cas comme dans l'autre, vous passerez le reste de votre journée à tricher et à vous plaindre. Dans le pire des cas, vous chercherez même un autre emploi. Cependant, quand on s'efforce de développer un état d'esprit évolutif, on envisage ce même incident comme une sorte d'expérience qui permet de s'instruire. Vous serez alors très content d'évaluer vos performances et de chercher à obtenir un retour constructif

La puissance de votre état d'esprit

qui vous aidera vraiment à comprendre comment améliorer votre projet. Si vous évitez de marmonner et de râler, vous avancerez beaucoup plus facilement.

Chapitre n°8

Gérer les revers

Maintenant que nous avons parlé des divers aspects des différents états d'esprit, nous comprenons mieux que la façon dont l'esprit réagit aux revers, aux déceptions ou aux échecs est très importante.

Par exemple, pour un état d'esprit figé, un revers devient un échec qui déforme la réalité. Ce point de vue déformé empêche les gens de voir la situation telle qu'elle est vraiment. Or, si on n'a pas une vue claire de la situation, il peut devenir impossible d'observer le problème, de le résoudre ou de progresser.

Par contre, pour un état d'esprit évolutif, ce revers n'a rien d'accablant. En fait, il sera souvent considéré comme un élément susceptible de faire aller ses efforts dans la bonne direction.

L'importance de l'échec

Pour les ambitieux, l'échec fournit l'opportunité de comprendre pourquoi il y a un gouffre entre ce qu'ils voulaient et les résultats qu'ils ont obtenus.

Pour ceux qui veulent améliorer leurs performances et leurs résultats futurs, quelques revers peuvent apporter beaucoup de progrès. C'est parce que les revers donnent une chance de repérer la cause de l'erreur et d'adapter les efforts futurs en conséquence.

La puissance de votre état d'esprit

De la même façon qu'il est important de comprendre que rien ne sera jamais parfait dans quelque situation que ce soit, il est tout aussi important de s'attendre à rencontrer des revers.

L'état d'esprit évolutif voit l'échec comme une étape qui permet d'apprendre les précieuses leçons de vie suivantes:

L'expérience et les connaissances

La première chose importante que l'on apprend quand on rencontre une erreur, un revers ou un échec est l'expérience. Quand on commet une erreur, on emmagasine une expérience de première main qui aide à développer une compréhension plus profonde.

L'expérience vous aide à changer d'attitude et à réfléchir à la véritable nature des choses.

De plus, une erreur, un revers ou un échec permettent d'acquérir des connaissances de première main. Si vous avez un état d'esprit évolutif, à l'avenir, vous utiliserez ces connaissances pour éviter de connaître à nouveau ce même échec.

La résilience et la croissance

Les revers aident aussi à se créer une résilience. Pour réussir, il est important de savoir être résilient pour ne pas avoir comme première idée de renoncer à ce que l'on tentait de faire.

La puissance de votre état d'esprit

Cette même résilience mène aussi à la croissance, qui permet d'apprendre à évoluer face à l'adversité. Si vous acceptez qu'il est normal de subir un revers de temps à autre, cela vous permet de vous remettre plus rapidement d'un échec.

Cela dit, rappelez-vous que, bien que l'échec soit normal, il n'est pas normal de renoncer systématiquement.

Changez de stratégie

L'échec est un moyen efficace de comprendre qu'on doit changer ses projets ou ses stratégies. Bien qu'il soit important d'avoir un bon projet pour réussir, ce projet ne devrait pas être gravé dans le marbre.

En fait, votre projet devrait être assez flexible pour vous permettre de modifier votre approche, d'ajuster et de mesurer certains éléments au fur et à mesure. Le plus important, c'est que vos buts restent les mêmes mais que les moyens de les atteindre évoluent constamment.

Cherchez l'inspiration chez les autres

Comme vous l'avez déjà vu, l'état d'esprit évolutif cherche l'inspiration chez ceux qui s'y connaissent le mieux, qui réussissent le plus et qui obtiennent les résultats désirés.

La puissance de votre état d'esprit



Vous pouvez commencer par consulter les biographies des personnalités célèbres de toutes les professions et vous vous rendrez compte que toutes les personnes qui ont réussi ont commencé par subir plusieurs revers.

Servez-vous de l'échec comme point d'appui

Vous pouvez utiliser n'importe quel revers comme point d'appui et cela vous permettra non seulement de vous remettre de votre échec mais aussi d'avancer. Pour transformer votre revers en point d'appui, il est important que vous sachiez où vous avez échoué et pourquoi. Il est aussi préférable que vous sachiez ce que vous pouvez faire différemment et comment éviter de commettre à nouveau les mêmes erreurs.

Cet état d'esprit vous aidera à dépasser vos erreurs au lieu de considérer qu'un échec est une défaite totale. Avec le bon état d'esprit, vous

La puissance de votre état d'esprit

apprendrez à évoluer et à mûrir, à gagner une compréhension et une perspective nouvelles portant sur tous les sujets, de l'amour à la vie en passant par les affaires, l'argent, les relations et les êtres humains.

Au cours de ce processus, vous serez forcé de créer de nouvelles connexions et de franchir des passages difficiles qui vous avaient bloqué auparavant.

Redéfinir ses priorités et ses valeurs

Selon votre état d'esprit, le revers peut vous aider à évoluer ou vous briser. Pour une personne dotée d'état d'esprit évolutif, l'échec aide à réévaluer ses priorités.

Si vous comprenez qu'un revers n'est qu'un obstacle passager, vous apprenez à voir plus loin. Vous commencez à réorganiser les choses qui sont les plus importantes et à déplacer les autres. Pendant que vous essayez de vous remettre et de vous améliorer, vous commencez à effectuer les ajustements requis. En même temps, chaque échec qui s'ensuit vous aide aussi à modifier vos valeurs. Comme l'état d'esprit évolutif se concentre sur une évolution et une amélioration constantes, vous comprendrez que, ce à quoi vous teniez il y a dix ans n'est plus ce à quoi vous tenez aujourd'hui.

Cela nécessite un travail permanent qui vous apprend à progresser en dépassant vos revers.

Évitez de vous définir par vos échecs

Quand vous subissez un revers, il est tentant de le laisser influencer la façon dont on se considère. Par exemple, l'échec d'une relation peut vous pousser à croire que vous êtes moins séduisant que vous ne le pensiez, ou alors, si vous n'avez pas obtenu un poste qui vous faisait vraiment envie, cela pourrait vous pousser à croire que vous n'êtes pas si fort que ça, après tout.

Toutefois, il est important de comprendre que votre valeur n'est pas déterminée par les circonstances. Il vaudrait mieux évaluer vos compétences et vos points forts en pensant aux grands revers que vous avez subis dans le passé.

En effet, si vous analysez la façon dont vous avez surmonté ces anciens obstacles, cela pourra vous aider à échafauder une stratégie fiable.

L'échec aide à atteindre son potentiel

Pour la plupart des gens, échouer signifie qu'on a essayé. Ils ont consacré des efforts à une chose qui en valait la peine mais ça n'a pas marché. Cependant, les gens qui ont un état d'esprit évolutif peuvent tirer de précieux enseignements de l'essai aussi bien que de l'échec. L'échec aide à améliorer la réflexion et vous permettra de maximiser votre potentiel lors de vos prochains efforts.

Cette même expérience vous renforce aussi de façons que vous n'auriez jamais crues possibles en vous permettant d'assumer la responsabilité de

vos erreurs. Il est souvent difficile de savoir de quoi on est capable tant qu'on n'a pas affronté ses échecs. Cela aide aussi à développer son potentiel.

L'échec vaut toujours mieux que le regret

L'échec est beaucoup plus constructif que le regret. Imaginez ce que vous ressentiriez s'il vous fallait vivre sans savoir ce qui aurait pu arriver si vous aviez postulé pour ce poste puis comparez avec ce que vous ressentiriez si vous n'aviez pas réussi à l'obtenir mais si cela vous avait permis de repérer vos points faibles. Au moins, si vous échouez, vous aurez plus de chances de réussir la prochaine fois.

Quand nous réussissons facilement, cela nous donne l'illusion que tout se passera toujours bien et cela augmente les risques d'échec. L'échec, lui, aide à ne pas sous-estimer la réussite et incite à faire plus d'efforts la fois d'après alors que le regret n'offre pas cette opportunité et ne vous laisse qu'une sensation lugubre.

Les revers suggèrent de nouveaux itinéraires

La plupart des gens essaient tout le temps d'anticiper les décisions qu'ils prennent. S'ils agissent ainsi, ce n'est pas parce que ces décisions sont bonnes ou mauvaises mais seulement parce que ceux qui les prennent ne sont pas certains des résultats qu'elles vont donner.

Cependant, si une décision mène à un revers, cela suggère un nouvel itinéraire. Or, la personne qui a un état d'esprit évolutif ne tarde jamais à

La puissance de votre état d'esprit

se saisir de cette opportunité et apprend de ses erreurs. Elle comprend pourquoi ses efforts ont échoué et comment réorienter ses efforts pour corriger l'erreur.

Or, comme la réorientation suggère de nouveaux itinéraires, cela vous permet d'essayer plus de possibilités et de sortir de votre zone de confort. De ce point de vue, l'échec peut aussi vous aider à ne plus avoir peur de sortir de cette même zone de confort.

Conclusion

Maintenant, vous savez qu'un état d'esprit évolutif vous permet de relever les défis intimidants sans avoir peur. Or, même si cela vous forcera à connaître des moments difficiles, la possession du bon état d'esprit vous permettra de devenir plus résilient. Vous deviendrez aussi plus tolérant quand les choses se passeront mal mais, au lieu de fuir l'incertitude, vous penserez plutôt à trouver une solution.

Dans l'absolu, quand vous acquérez un état d'esprit évolutif, vous devenez une personne plus heureuse et plus épanouie qui ne craint pas de chercher de nouvelles opportunités pour continuer à s'améliorer. Rappelez-vous que les buts sont une bonne chose et qu'ils peuvent aussi s'avérer destructeurs si vous leur accordez trop de valeur et négligez le chemin qui mène vers leur réalisation.

Vous avez la force de choisir le chemin que vous voulez suivre. Si vous n'êtes pas satisfait de vous-même ou de votre vie, vous pouvez changer d'état d'esprit et en adopter un nouveau qui vous permettra d'évoluer et de prospérer. Et c'est comme ça que vous deviendrez une meilleure version de vous-même.

Bon cheminement !

Bruno Bégin, M,Éd.

Conférencier professionnel et formateur

brunobegin.com