

BRIGITTE ANDRÉ

Devenez qui vous êtes

POUR MIEUX RÉUSSIR

Sommaire

Préface	8
Avec le trajet™, rendez-vous au-delà de tous vos blocages ...	13
Introduction	22
1. Oui et alors ?	23
2. Silence, on ose	25
3. Suivre son mouvement, suivre sa vague	27
PARTIE 1	
Un trajet pour se libérer	37
1. Les raisons de nos galères	38
2. Prenez la liberté de vous démêler	63
3. Concluons par la poésie des nœuds	115
PARTIE 2	
Rendez-vous dans votre vie et votre business	121
1. On devient qui l'on est, jour après jour	122
2. Définissez votre propre équilibre	137
3. Une vie audacieuse, une vie élégante	149
4. Les huit attitudes du bonheur et du succès	216
5. Libre de la fin	220
Remerciements	222

PRÉFACE • 13

AVEC LE TRAJET™, RENDEZ-VOUS AU-DELÀ
DE TOUS VOS BLOCAGES • 13

INTRODUCTION • 22

1. OUI ET ALORS ? • 23
2. SILENCE, ON OSE • 25
3. SUIVRE SON MOUVEMENT, SUIVRE SA VAGUE • 27
 - 3.1 « Les sages n'ont jamais quitté la proie pour l'ombre » • 29
 - 3.2 Ton cœur connaît toujours la direction • 32

PARTIE 1 : UN TRAJET POUR SE LIBERER • 37**1. LES RAISONS DE NOS GALERES • 38**

- 1.1 C'est la galère ! • 38
 - 1.2 Voix extérieures, voies mentales • 45
 - 1.3. La conjuration des croyances • 52
 - 1.4 La gymnastique des nœuds • 56
- Les trois stratégies du mental : les nœuds intérieurs • 56
- Quelle est votre souplesse de liberté ? • 58

2. PRENEZ LA LIBERTE DE VOUS DEMELER • 63

- 2.1 Dénouez vos nœuds, rien ne va plus • 64
- Votre corps vous parle de vos nœuds • 65
- 2.2 Vos nœuds donnent le tempo du changement • 73
 - 2.2.1 Les trois nœuds responsables de vos résistances • 75
 - 2.2.2 La logique des nœuds • 85
 - 2.3 Du nœud de reconnaissance à l'autonomie • 85
 - 2.3.1 La technique de l'alignement • 88
 - 2.3.2 Tirer parti de la bonne énergie • 94
 - 2.4 Du nœud du doute à l'engagement • 97
 - 2.4.1 Poser des questions de solution • 98
 - 2.4.2 Éteignez radio critique et développez un amour inconditionnel • 100

2.4.3 Utilisez le « yes and so what », mais engagez-vous envers vous • 104

2.5 De la peur de l'acte fatal à la responsabilisation • 108

2.5.1 Le message de l'émotion « peur » pour nous responsabiliser • 108

2.5.2 L'art des PPM • 111

2.5.3 Planifiez vos heures d'apprentissage avec la règle des 10.000 heures • 112

3. CONCLUONS PAR LA POESIE DES NŒUDS • 115

PARTIE 2 : RENDEZ-VOUS DANS VOTRE VIE ET VOTRE BUSINESS • 121

1. ON DEVIENT QUI L'ON EST, JOUR APRES JOUR • 122

1.1. And the Winner Is... • 124

1.2 Ne me parlez pas de volonté, parlez-moi d'amour • 128

1.3 L'alignement, le miroir de l'âme • 121

1.4 L'art d'attraper les cravates • 133

2. DEFINISSEZ VOTRE PROPRE EQUILIBRE • 137

2.1 Les sept sphères de vie • 138

2.2 Vous êtes insatisfait ? Réjouissez-vous ! • 141

2.3 Accueillez votre « plus jamais ça » • 145

3. UNE VIE AUDACIEUSE, UNE VIE ELEGANTE • 149

3.1 Oser un point de mire attractif • 156

3.1.1 Aimer ce qui est • 157

3.1.2 Oser changer ce qui doit • 159

3.1.3 Faites passer l'être avant le faire et l'avoir • 159

3.1.4 Mesurer les écarts pour se projeter • 162

3.2 Rester « vibrant » en faisant alliance avec sa direction • 164

3.2.1 Ne fixez pas d'objectif, regardez l'horizon • 165

3.2.2 Est-ce que vous êtes dans la bonne direction ? • 167

3.2.3. Visualiser sa direction • 171

- 3.3 Se libérer de la critique • 176
 - 3.3.1 Equilibrer son potentiel intellectuel et émotionnel • 177
 - 3.3.2 Le syndrome de Salieri • 177
 - 3.3.3 La bienveillance est la réponse • 178
- 3.4 Créez des habitudes porteuses • 182
 - 3.4.1 La loi de cause à effet • 184
 - 3.4.2 Quelles bonnes idées à retenir pour faire face au doute • 186
 - 3.4.3 Faites face à vos doutes pour les dissiper • 190
- 3.5 Soulevez la dernière résistance • 191
 - 3.5.1 La peur comme moment de croissance • 193
 - 3.5.2 Pourquoi travailler sa peur avant de passer à l'action ? • 195
- 3.6 Vos actions sexy et attractives • 197
- 3.7 Recevez les pépites de l'action • 202
 - 3.7.1 L'énergie du respect est la meilleure alliée de l'action • 203
 - 3.7.2 Faites le bilan de vos bons coups • 204
 - 3.7.3 Pas de feedback, c'est du feedback ! • 205
- 3.8 Célébrez et capitalisez sur l'estime de vous • 207
 - 3.8.1 Commencez par être un V.I.P. • 209
 - 3.8.2 La gratitude • 211

4. LES HUIT ATTITUDES DU BONHEUR ET DU SUCCES 214

Attitude 1 : Prendre l'habitude de faire régulièrement le tour des différentes sphères de sa vie • 216

Attitude 2 : Prendre l'habitude de rester « vibrant » • 216

Attitude 3 : Prendre l'habitude de réévaluer avec bienveillance qui l'on est • 216

Attitude 4 : Prendre l'habitude de s'engager à 100% dans son changement • 217

Attitude 5 : Prendre l'habitude du non-jugement • 217

Attitude 6 : Prendre l'habitude de se préparer à l'action • 218

Attitude 7 : Prendre l'habitude « des petits pas » • 218

Attitude 8 : Prendre l'habitude de célébrer et de capitaliser • 219

5. LIBRE DE LA FIN • 220

REMERCIEMENTS • 222