

# LES ONZE LOIS DE LA RÉUSSITE

Anthony Robbins

J'ai lu © 2010  
126 pages

Livre français



## LES IDÉES

### ÉTAT DE GRATITUDE CONSTANTE



Anthony Robbins nous explique dès les premiers mots, que le seul moyen de profiter pleinement de notre vie, est de la vivre en état de gratitude constante. Toujours être reconnaissant de ce que nous avons (plutôt de ce que nous voulons) et de ce que nous pouvons donner. Il nous dit que «le meilleur moyen d'assurer notre bonheur, c'est d'aider les autres à trouver le leur». Écris dans un carnet, chaque matin ou chaque soir, certaines choses pour lesquelles tu es reconnaissant dans ta vie. Et si tu as un petit coup de mou, je connais un remède miracle : va faire quelque chose de bien pour quelqu'un d'autre ... (100% garanti !)



### LE MOUVEMENT CRÉE L'ÉMOTION

Si nos émotions se répercutent souvent sur notre état physique, l'inverse est également vrai. Notre manière de se tenir, de se déplacer ou de se comporter influe très fortement sur nos pensées et nos sentiments. Tu remarqueras qu'il est difficile de ressentir de la joie ou de la gratitude tout en ayant le regard baissé et les épaules affaissées (fais d'ailleurs quelques tests : pendant quelques minutes, fronce les sourcils et ai l'air énervé, ou marche dans la rue avec un grand sourire béat, et vois comment tu te sens !) Tu peux, dès aujourd'hui, avoir une attitude et des émotions plus positives en adoptant simplement un langage corporel positif !

“ La plupart d'entre nous oubliions que nous avons le pouvoir de choisir. En fin de compte, ce sont nos décisions et non pas les circonstances qui influent sur notre destin. ”



### AVOIR DES CROYANCES POSITIVES



« Nos croyances constituent une extraordinaire source de pouvoir. Vous pouvez choisir quelles croyances adopter à votre sujet et vos convictions détermineront vos actes. » Les croyances que nous avons dans notre vie ou nos projets représentent une force extraordinaire qui va influencer toutes nos décisions. Alors faisons bien attention à ce que nous choisissons de croire. Lorsque l'on est certain à 150% de quelque chose, nous voyons et décidons différemment. Sois donc certain de la réussite de tes projets ou de tes objectifs et crois en toi. Henri Ford disait : « Que vous pensiez être capable, ou ne pas être capable, dans les deux cas, vous avez raison ».



### L'ÉCHEC N'EXISTE PAS

“

Une fois que vous aurez appris à vous poser des questions qui décuplent votre puissance d'action, vous pourrez non seulement améliorer votre vie, mais également aider les autres.

”

« Ce n'est pas parce que le destin nous refuse quelque chose à un certain moment qu'il faut considérer ce refus comme définitif. » L'échec est nécessaire à la réussite. Personne ne réussit jamais du premier coup. Nous pouvons toujours tirer des leçons positives d'un échec, et donc transformer chacun d'entre eux en victoire. Robbins nous dit que « notre façon de réagir à ces obstacles façonne notre existence ».



### LA PUISSANCE DES QUESTIONS

« Nous nous posons des questions à longueur de journée. Ces mêmes questions contrôlent notre façon de penser, nos sentiments, et les points sur lesquels nous choisissons de centrer notre attention. » On se questionne sans arrêt, alors autant le faire positivement. Robbins nous dit que « la réalité est toujours le produit d'une interprétation subjective ». Pose-toi toujours des questions positives, concentrées sur les solutions plutôt que les problèmes. Par exemple, si quelque chose de regrettable vient de t'arriver, évite de te demander pourquoi cela n'arrive qu'à toi, mais plutôt comment tu peux faire pour t'en sortir. Au lieu de se plaindre, ton esprit cherchera automatiquement des solutions pour s'en sortir ...