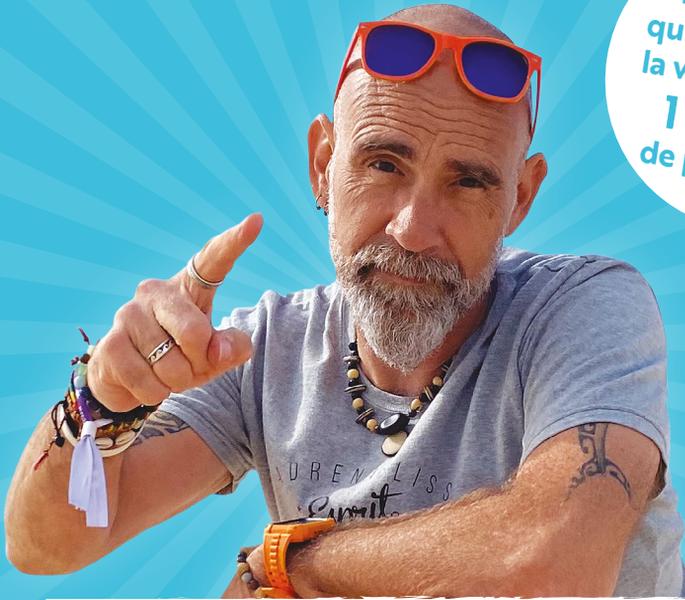


Axel Crevaux
Préface de François Lemay

Par le coach
qui a déjà libéré
la vie de près de
1 million
de personnes!



COUP DE BOOST!

La méthode de @freedombyaxel
pour (r)éveiller vraiment ta vie en
retrouvant l'humain qui est en toi!

A L I S I O

LA MÉTHODE QUI VA DONNER UN COUP DE BOOST À TA VIE!

Tu en as assez de ta routine métro-boulot-dodo? Tu veux remettre de l'énergie dans ta vie mais tu ne sais pas comment t'y prendre? Ce livre est pour toi! Il va te faire réaliser que TOUT EST POSSIBLE, que tu as le pouvoir de prendre ta vie en main, et te donner une méthode structurée pour le faire. Tu peux le lire comme un roman, en quelques heures, mais je te conseille de le considérer comme un outil de travail : ce livre est TON coach pour te forger une existence plus pétillante. Alors, prêt à embarquer?

- **Les conditions à réunir** pour commencer ton voyage ;
- **14 étapes et exercices pratiques** pour (vraiment) transformer ton *mindset* pas-à-pas ;
- **ton coaching quotidien** pour booster chacune de tes journées (même le week-end!).

INCLUS :
5 méditations
vidéo guidées

« Un compagnon de route indispensable pour atteindre
votre sommet personnel. Merci Axel pour ce livre remarquable! »
Pierre Giguère, coach et fondateur de Experience GoTopShape

« Une bombe, un véritable pont entre la spiritualité et
la performance dont on a tous besoin pour avancer dans la vie! »
**Yannick Alain, entrepreneur et auteur
des Gentils aussi méritent de réussir**

« Préparez-vous à embrasser le potentiel infini
qui sommeille en vous! »
**François Lemay, coach, fondateur de l'Académie de la pleine
conscience et auteur du bestseller Tout est toujours parfait**

Coach en motivation et expert en *mindset*, **Axel Crevaux** est auteur, conférencier et entrepreneur nomade. Il aide quotidiennement sur ses réseaux (@freedombyaxel) près de 1 million de personnes à réveiller leur vie et développer leur potentiel unique.

18€

Prix TTC France

ISBN : 978-2-37935-397-0



9 782379 353970

ALISIO



Rayon : Développement
personnel, vie professionnelle

ALISIO

L'éditeur des voix qui inspirent

Suivez notre actualité sur **www.alisio.fr**
et sur les réseaux sociaux LinkedIn,
Instagram, Facebook et Twitter !

Alisio s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Sophie Carquain

Édition : Anne-Lise Martin

Relecture : Audrey Peuportier

Maquette : Jennifer Simboiselle

Design de couverture : Antartik

Photographie de couverture : Axel Crevaux

© 2023 Alisio, une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris - France

ISBN : 978-2-37935-397-0

Axel Crevaux

Préface de François Lemay

***COUP DE
BOOST !***

A L I S I O

SOMMAIRE

| | |
|--|-----------|
| Préface..... | 7 |
| Avant-propos..... | 9 |
| Introduction..... | 17 |
| PARTIE 1 : ON AVANCE PAS À PAS | 21 |
| Conseils d'utilisation de ce livre de travail | 23 |
| Pourquoi? | 31 |
| Tu as toujours le choix!..... | 41 |
| Ton <i>mindset</i> , ton état d'esprit..... | 51 |
| Le moment présent, la pleine conscience | 61 |
| La méditation | 71 |
| Tes pensées sont créatrices..... | 81 |
| Affirmations positives..... | 89 |
| Visualisations : imagine ta vie de rêve | 95 |
| La gratitude : apprendre à dire merci | 103 |
| Le journal intime... Réservé aux adolescentes? | 113 |
| Et si on parlait de ton hygiène de vie? | 119 |
| Bouge-toi! | 131 |
| Où en es-tu avec la joie?..... | 139 |
| L'amour... .. | 163 |

| | |
|--|------------|
| PARTIE 2 : ON PASSE À L'ACTION! | 171 |
| Déroulé d'une journée type..... | 175 |
| Et quand tu ne travailles pas? | 225 |
| Le cas du blues du dimanche | 237 |
| | |
| Conclusion | 243 |
| Remerciements..... | 247 |
| Liens..... | 251 |
| Table des matières..... | 253 |

PRÉFACE

« Vers l'éveil de soi : un voyage de transformation »

Cher lecteur,

Je suis honoré de vous présenter ce livre captivant, fruit du travail acharné et de l'engagement personnel de mon ami Axel. À travers les pages qui suivent, vous découvrirez une véritable histoire de métamorphose, de vulnérabilité et de courage, qui nous enseigne le pouvoir de passer de l'avoir à l'être.

Axel a connu des périodes d'échec, des moments où le sens semblait se dérober sous ses pas. Mais il a choisi de continuer d'avancer, de se confronter à lui-même et de prendre de la hauteur pour trouver des réponses. C'est ainsi qu'il a découvert la pratique de la pleine conscience, un outil puissant pour affronter les défis de la vie avec résilience et clarté.

Dans les profondeurs de la résistance, Axel a su trouver la force de la pratiquer et d'observer ses pensées et ses émotions sans jugement.

COUP DE BOOST !

C'est à travers cette prise de conscience qu'il a réalisé que tout est possible lorsque nous cultivons la présence à l'instant présent.

Ce livre vous offrira un véritable coup de boost, une préparation pour votre propre cheminement intérieur. Axel partage de grandes réflexions, des idées qui vous mèneront à questionner vos propres croyances et à vous ouvrir à de nouvelles possibilités. Il vous incite à passer à l'action, tout en restant pragmatique, en vous offrant des exercices concrets pour intégrer ces enseignements dans votre quotidien.

Préparez-vous à être mis au défi dans vos propos, à remettre en question vos schémas de pensée habituels et à embrasser le potentiel infini qui sommeille en vous.

Axel nous invite à un voyage de transformation, où chaque page est une invitation à explorer notre propre chemin vers l'éveil de soi. Il nous rappelle que la vraie magie se produit lorsque nous osons être authentiques et vulnérables, lorsque nous nous permettons de plonger au plus profond de notre être.

Que ce livre vous guide vers une prise de conscience profonde et une vie épanouissante.

Avec gratitude,

François Lemay,
coach et fondateur de l'Académie
de la pleine conscience.

AVANT-PROPOS

Qui suis-je?

Dans mes deux premiers livres, *Histoire d'une transition* et *Tu peux le faire!**, je te raconte toute mon histoire : mon enfance, les violences que j'ai subies, mes excès d'alcool, de cannabis, de nourriture, mes recherches, mes échecs, mes réussites... Comment je suis passé de l'avoir à l'être. Si tu me découvres directement à travers ce livre, sans avoir lu les deux premiers, je vais te faire un bref résumé ici.

Mais avant ça, sache qu'à la différence de mes deux premiers livres, celui-ci est un véritable livre de travail qui va t'aider à cheminer, à mettre en place de nouvelles habitudes dans ton quotidien pour voir les choses sous un angle « différent ». Un véritable « coup de boost », à la condition de bien suivre les conseils que je vais te donner.

Si je m'autorise aujourd'hui à écrire un livre de développement personnel, c'est parce que je pense être arrivé à un stade où je peux

* *Histoire d'une transition*, autoédité, 2017 ; *Tu peux le faire!* autoédité, 2023.

aider un grand nombre de personnes à cheminer. Les épreuves que j'ai traversées, les expériences que j'ai vécues m'ont ouvert les yeux sur de nombreux sujets. Il y a aujourd'hui pour moi comme des évidences dans ce que nous vivons sur terre.

Voici donc le résumé de ma biographie. Tout commence un certain 26 juillet de l'année 1970... Mais à ce stade, pas grand-chose d'intéressant à raconter !

Je grandis dans une famille reconstituée, mes parents divorcent alors que je n'ai que 4 ans. C'est à partir de ce moment-là que je commence à être « de trop », mais évidemment je ne le comprendrai que bien plus tard. Je suis envoyé dès que possible chez les uns ou chez les autres. Chaque occasion est bonne pour me confier à quelqu'un de ma famille ou pas. Si ma mère, travaillant beaucoup, est très souvent absente, elle l'est également quand elle est présente, en plus de se montrer très violente avec moi. Très vite, je sens que « je ne fais pas ce qu'il faut », surtout dans le travail scolaire.

Quant à mon père, il a très vite, après leur séparation, abandonné l'idée qu'il avait un fils, je le reverrai trois fois avant ma majorité. Le nouveau mari que ma maman choisit, bien que plutôt sympathique à première vue, s'avère être une des personnes les plus négatives qu'il m'ait été donné de croiser dans cette vie-là ! Difficile de mettre du positif dans cet environnement, surtout quand on est enfant.

Je suis bercé par les journaux écrits et télévisés, qui s'invitent à chacun de nos repas ! Enfant, je mange de la guerre au Liban, en Iran et Irak, de la politique, de l'épidémie du sida, etc. Pour un enfant, il y a plus fun, mais c'est ce que j'avais à vivre. Tu apprendras dans les pages qui suivent ce que je pense des actualités aujourd'hui.

En plus, mes « parents » sont entrepreneurs, et ramènent à la maison les soucis liés à leur concession automobile. Là encore,

je partage avec eux des angoisses d'adulte : les ventes en baisse, les employés qui ne font pas leur job, les crédits des clients qui ne passent pas, les voitures d'occasion qui stagnent sur le parc... J'en passe et des meilleures, mais je ne réalise pas à ce moment que la peur de manquer est en train de s'ancrer en moi.

Après cette enfance difficile, pendant laquelle je vis très mal de me faire frapper dès que je rapporte une mauvaise note à la maison, c'est en gardant ces blessures de rejet et d'abandon que j'ai réalisé mon objectif (si tant est que ça ait été le mien...) de devenir directeur d'hôtels. J'ai œuvré dans l'hôtellerie pendant une vingtaine d'années avant de plonger dans l'aventure palpitante de l'entrepreneuriat.

Pas prêt du tout à être mon propre patron, je me comporte plus comme un salarié que comme un chef d'entreprise, et c'est donc en toute logique que je me plante lamentablement en faisant une première faillite qui me mènera avec mon épouse, mes trois garçons et notre chien à passer d'une maison de 165 mètres carrés à un camping-car de 9 mètres carrés ! J'ai l'occasion de goûter au minimalisme, et les premières prises de conscience apparaissent.

Quelques années plus tard, n'ayant certainement pas retenu ma leçon, je tente de me relancer, mais rebelote, je replonge pour une seconde faillite !

Pendant toute cette période, je travaille d'arrache-pied à ma croissance personnelle pour trouver ce qui cloche chez moi. Je ne pense pas être plus bête que la moyenne, alors il n'y a pas de raison que je n'y arrive pas. Dans le même temps, je découvre que ma valeur première qui domine largement toutes les autres est... la liberté ! Aussi, fort de cette connaissance sur moi, je veux impérativement réussir en tant qu'indépendant ; retourner travailler pour un patron serait comme m'éteindre à petit feu.

Au moment de nos faillites, alors que nous comptons nos sous pour aller faire les courses et faire manger nos enfants, je vois tous les soirs mon épouse remercier pour la vie que nous avons. Je me demande si tout va bien chez elle. Comment peut-on remercier alors qu'on n'a pas de quoi manger exactement ce qu'on veut, que les fins de mois commencent au mieux le 10 ? Bizarre...

Et puis, petit à petit, je comprends que nous sommes beaucoup plus maîtres de notre vie que ce que nous pouvons croire. Nous avons la capacité de créer notre réalité, à condition de changer notre état d'esprit, notre *mindset*, et de travailler sur notre foi en la vie.

À cause de ce vécu, pendant longtemps je subis ma vie : dans l'attente de jours meilleurs, je préfère « râler » et faire la gueule plutôt que de voir ce que j'ai déjà. Il me faudra de nombreuses années pour comprendre certains concepts fondamentaux pour être heureux :

- Comprendre le principe même de la pleine conscience, du moment présent.
- Adopter une attitude positive en toute circonstance.
- Pratiquer la gratitude à chaque moment de mes journées.
- Etc.

C'est ce que je vais te faire découvrir dans ce livre. J'y partage avec toi toutes les clefs que j'ai utilisées pour devenir la personne que je suis devenue aujourd'hui : conscient chaque jour de la chance que j'ai d'être ici vivant sur cette terre, profitant de chaque instant que la vie me propose.

Et tu sais quoi ? J'utilise encore aujourd'hui au quotidien tous ces enseignements. Car il est important de comprendre que le travail que je te propose de faire se pratique sur la durée. Rassure-toi, c'est un parcours plutôt agréable.

Alors, prêt à embarquer ?

Pourquoi un livre pour se donner la pêche ?

Quand j'ai commencé à développer mes réseaux sociaux, je voulais créer une grosse communauté dans le but de faire connaître mes activités en ligne. Trouver des clients pour mes formations, programmes en ligne, produits en marketing de réseau, etc. Le marketing de réseau, que je préfère appeler « marketing relationnel », m'a énormément appris sur la manière d'approcher les gens.

J'étais fermement décidé à partager beaucoup de contenu en rapport avec mes produits, mon activité, en agrémentant le tout de quelques vidéos de motivation et de *mindset* autour du développement personnel. Concernant l'entrepreneuriat, j'ai rapidement compris que si certains réussissaient et d'autres non, c'était tout simplement pour une question de travail sur soi. S'il m'était impossible de trouver l'archétype de la personne qui réussit, il était évident que leur point commun à toutes résidait dans leur état d'esprit et le travail qu'elles avaient fourni sur elles-mêmes.

Très vite, j'ai donc commencé à publier de moins en moins de vidéos sur mes produits et mon activité pour me concentrer presque exclusivement sur le développement personnel. Non seulement ça plaisait beaucoup à ma communauté, mais il y avait un réel besoin dans ce domaine.

Dès les premiers échanges par messages privés avec mes abonnés, je me suis rendu compte du nombre de personnes en quête de mieux-vivre. Les messages que je publiais (et je continue aujourd'hui encore à publier quotidiennement) leur faisaient du bien, leur donnaient comme de l'espoir, de la motivation dans un quotidien pas toujours très rose pour certains.

Il fallait que j'aille plus loin. Rapidement, de fil en aiguille, j'ai sorti mon premier programme en ligne « Tu peux le faire ! », puis le second « Coup de boost » (tiens donc!) ; avec mon épouse j'ai lancé les premiers week-ends « Coup de boost » (des week-ends en ligne réunissant jusqu'à dix intervenants venus transmettre leurs expériences et connaissances aux participants) ; j'ai commencé à accompagner les gens en tant que coach ; j'ai lancé mes premiers Mastermind, Masterclass et sorti mon second livre qui relate la partie « réussite » de mon histoire.

Quand Sophie Carquain m'a contacté sur Instagram pour me demander si cela m'intéresserait d'écrire un livre de motivation, j'ai failli supprimer son message. Tous les jours, je reçois énormément de messages privés, auxquels je passe beaucoup de temps à répondre. Parmi eux, il y a beaucoup de propositions d'opportunités incroyables à ne pas manquer, qui vont me rendre millionnaire ! C'est pourquoi dans un premier temps je suis à deux doigts de jeter ce message. Heureusement les mots « *Figaro* » et « *Journal du dimanche* » ont attiré mon attention, me poussant à regarder de plus près la proposition.

Le soir même, je raconte l'anecdote à mon épouse : « Tiens, au fait, j'ai reçu un message d'une journaliste qui me propose je ne sais pas vraiment quoi. Attends, je te le lis... » Joignant le geste à la parole, j'ai rouvert son message, l'ai lu à haute voix et ai compris ce qu'elle me proposait réellement, sans réellement y croire, je dois bien l'avouer.

Le lendemain je prenais contact avec elle, la semaine suivante nous avons un échange en visio avec la directrice éditoriale, Barbara Astruc, séduite par le projet.

C'est comme ça qu'est née l'idée de rassembler dans un seul ouvrage toutes les clefs nécessaires pour vivre une vie plus heureuse, plus épanouie, plus positive... Bref, un livre qui pourrait te permettre de devenir la meilleure version de toi-même.

Un des objectifs de cet ouvrage est de te faire comprendre que tout est possible, tout simplement. À une condition, tout de même : il faut que tu y croies ! Et ça, personne ne le peut à ta place.

Ce livre s'adresse à toi si tu as pris conscience que tu pouvais prendre ta vie en main, mais que tu n'as pas réellement de méthode pour le faire. Parvenu à la fin, tu sauras quoi faire au quotidien pour te forger une existence plus pétillante que celle que tu avais en démarrant ta lecture.

Toujours motivé ?

INTRODUCTION

Je te souhaite la bienvenue dans mon troisième livre, ou je devrais plutôt dire, dans *ton* livre!

Alors que dans les deux premiers, je raconte essentiellement mon histoire, en te donnant quelques clefs pour améliorer ta propre vie, on peut qualifier celui-ci de livre de travail! Aïe... Si tu étais parti pour passer un moment à juste découvrir la suite de mes aventures, c'est loupé. Ici, je vais t'inviter à mettre largement la main à la pâte.

En réalité, tu tiens entre les mains un livre qui peut changer radicalement ta vie. Mais je dis bien « peut », en aucun cas je ne te garantis que ce sera le cas. Avant que tu ne sois trop déçu de l'apprendre, au point même de rapporter ce livre au magasin, je t'invite à lire la suite.

Un livre de travail est un livre qui te propose de te mettre dans l'action. Si tu me suis sur les réseaux sociaux, tu dois être familier de mon discours : tu ne peux pas vivre une vie meilleure, toucher

du doigt le bonheur ou être enfin heureux dans ta vie, si tu restes passif. Si tu agis de la sorte, il ne se passera jamais rien. C'est le secret ultime :

***PRENDS LE TAUREAU
PAR LES CORNES,
DÉCIDE DE PASSER
À L'ACTION MAINTENANT,
AVANT DE CONTINUER LA LECTURE.***

Tu peux le parcourir en une seule fois pour te faire une idée de tout ce qu'il contient, mais dans tous les cas, il te faudra y revenir pas à pas, chapitre par chapitre, et mettre en application les conseils que je te propose.

Parfois il se peut que tu ne comprennes pas ce que je t'enseigne, que tu ne te sentes pas prêt, et que tu te demandes pourquoi je te propose tel ou tel exercice. C'est normal ! Dis-toi juste que, à l'instar de ce que je partage au quotidien dans mes vidéos, je présente uniquement des techniques que j'ai expérimentées ou que j'expérimente encore aujourd'hui. En aucun cas je ne me permets de te suggérer ce que je n'ai pas moi-même mis en place dans ma propre vie.

Une dernière remarque avant de commencer le voyage vers ton nouveau toi : dans « livre de travail », il y a le mot « travail », et si tu es comme moi, ça devrait potentiellement te rebuter. On travaille suffisamment dans notre vie pour ne pas en ajouter encore dans notre vie personnelle. Si je parle de « livre de travail », c'est parce que, comme je te l'ai précisé, il ne se lit pas d'une seule traite, il t'invite à te mettre en action. Mais en réalité, on devrait dire que c'est un livre de développement personnel, qui va t'amener vers une nouvelle version de toi.

INTRODUCTION

Une fois que tu auras mis en place tout ce que je propose, je dois te prévenir dès maintenant :

***EN AUCUN CAS IL NE FAUDRA QUE TU TE
DISES QUE C'EST FINI, QUE TU PEUX ARRÊTER
ET REPRENDRE LA VIE QUE TU VIVAIS AVANT.***

Quand on est malade, on peut prendre temporairement un médicament pour se remettre sur pied. Une fois guéri, on peut refaire les mêmes erreurs qui ont conduit à tomber malade, ou alors, on peut faire autrement, en en tirant des leçons. On peut aussi suivre un régime pour perdre du poids, et une fois qu'il est terminé, reprendre les soirées pizzas, raclette, bière, etc. Ou alors, on peut comprendre que les enseignements qu'on a reçus, par exemple, sur une autre façon de s'alimenter, sont à garder dans le temps, pour éviter de reprendre tous les kilos perdus.

Pour ta croissance personnelle, c'est exactement la même chose. Suivre les conseils de ce livre va assurément te faire te sentir mieux, mais ce serait trop dommage que tu arrêtes dès la fin de ta lecture.

Ce que j'ai moi-même compris dans mon chemin de vie, c'est qu'il est important et primordial d'ancrer définitivement toutes ces pratiques dans ton quotidien. Pour finir cette introduction sur une dernière comparaison : il ne te viendrait pas à l'esprit d'arrêter de te brosser les dents parce que tu estimes que tu l'as suffisamment fait ces dernières années. Dans le développement personnel, c'est rigoureusement la même chose !

Alors si tu es prêt à t'engager vis-à-vis de toi-même (et personne d'autre), je t'invite à commencer sans plus tarder et à t'apprêter à vivre un « coup de boost » durable !

En route vers ta nouvelle vie.

PARTIE 1

***ON AVANCE
PAS À PAS***

CONSEILS D'UTILISATION DE CE LIVRE DE TRAVAIL

Comme je te l'ai déjà dit précédemment, tu peux lire ce livre comme un roman, en quelques heures. Si tu m'as déjà lu, tu sais que j'utilise un style simple, proche de la façon dont je parle, donc facile et rapide à lire. Cependant, idéalement, je ne saurais trop te conseiller de le considérer comme un livre de travail, comme *ton* accompagnant, *ton* coach. Prends donc le temps qu'il faut pour franchir les étapes proposées, après les avoir expérimentées et assimilées.

J'imagine que si tu as décidé de faire en sorte de vivre une vie meilleure, tu es pressé de le faire au plus vite. Mais dis-toi bien que ça ne fonctionnera que si tu te donnes le temps nécessaire à ta transformation. Et comme, a priori, personne ne va te voler ton livre, tu peux te détendre et prendre ton temps !

Pour t'aider à tirer le meilleur parti de ce livre, je te donne quelques conseils importants.

Procure-toi un carnet et un stylo

Même s'il y a des zones réservées pour que tu puisses écrire directement ici, je ne saurais trop te recommander de te procurer un carnet, un cahier ou un bloc-notes pour noter toutes les idées qui vont te parler et réaliser les exercices proposés. Idéalement, prends le temps de te trouver un bel objet, pas le cahier de brouillon de base ou un vieux bloc à moitié rempli. Non, procure-toi plutôt quelque chose dans lequel tu auras du plaisir à écrire, à t'attarder, et plus tard à te replonger.

Il en va de même pour le crayon ou stylo que tu vas utiliser. Pour ma part, j'ai toujours aimé les stylos de toutes sortes : plume, bille ou roller, peu importe. Leur valeur ne compte pas non plus : j'ai souvent pris beaucoup plus de plaisir à utiliser un stylo récupéré dans un hôtel que le magnifique Montblanc offert lors d'un de mes anniversaires.

Bref, fais en sorte que les séances d'écriture ne soient pas une corvée, mais un réel plaisir.

Tu te demandes sûrement pourquoi il y a des espaces pour écrire dans ce livre, alors que je conseille de ne pas les utiliser ! Ce que je vais te dire ici est valable pour tous les livres de développement personnel que tu vas lire dans ta vie.

Lorsque nous lisons un livre, nous y puisons inconsciemment tous les enseignements que nous devons en tirer au moment de cette lecture. Ces livres contiennent souvent une foultitude de leçons qu'il nous est difficile, pour ne pas dire impossible, de retenir à

100 %. C'est pourquoi il est fortement conseillé de lire ce genre d'ouvrages à plusieurs reprises dans notre vie.

Or, si nous annotons, surlignons ou cornons les pages (pas génial pour le bouquin, soit dit en passant!), à chaque nouvelle lecture, notre œil, notre esprit va de nouveau s'arrêter et se focaliser sur ce qui nous avait marqués lors de la lecture précédente. Nous nous privons donc de ce fait de l'opportunité de découvrir des « nouveaux enseignements ».

À titre d'exemple, actuellement, j'ai lu quelque chose comme six fois l'excellent livre de Joseph Murphy, *La Puissance de votre subconscient**. À chaque lecture, si beaucoup de passages me sont familiers, j'en « découvre » systématiquement des nouveaux. Au point que la dernière fois où je l'ai relu, j'ai dû vérifier si je n'étais pas par hasard en train de lire une autre version, tellement j'y ai découvert des choses que j'étais certain de ne jamais avoir croisées dans ce livre!

Ainsi, ne fais surtout pas l'erreur de te priver de cette magnifique opportunité de tirer des nouveaux enseignements chaque fois que tu reliras tes livres préférés.

D'ailleurs, étant très friand de nouvelles technologies, en lieu et place d'un cahier, je me suis ouvert sur mes appareils (téléphone, tablette, ordinateur) une note qui s'appelle : « Outils travail soins et guérisons ». Ça doit faire plus de dix ans que je l'alimente régulièrement d'outils divers et variés, de notes, de citations, de techniques, de conseils, glanés par-ci par-là. Quand j'en ai besoin, je puise dedans tout ce qui peut m'être utile à l'instant présent.

* Joseph Murphy, *La Puissance de votre subconscient* (1963), Éditions de l'Homme, 2013.

Malgré tout, pour des exercices spécifiques, il est primordial de garder le bon vieux papier crayon parce que le fait d'écrire, et non de taper sur un clavier ou un écran, est beaucoup plus puissant. Des études menées par des chercheurs ont abouti à la conclusion que le fait d'écrire avec un stylo sur un papier stimulait des régions distinctes de l'activité cérébrale. Te voilà donc prévenu !

Concentre-toi !

Pendant longtemps j'ai eu beaucoup de mal à lire des livres de développement personnel le soir, parce que je n'arrivais pas à me concentrer sans m'endormir. Je te laisse imaginer la difficulté de suivre le fil quand tu avances paragraphe par paragraphe... Comme je n'arrivais pas à faire le lien d'un jour à l'autre, je devais recommencer depuis le début et donc, bien souvent, j'abandonnais.

Si tu te trouves dans une situation similaire, je te suggère de trouver un moment dans la journée pour lire ce livre. Dans tous les cas, comme tu auras régulièrement à mettre en pratique la théorie, il te sera bien souvent difficile de le faire en étant allongé.

Mais là encore, attention ! Il risque d'être compliqué de travailler correctement sur toi si tu choisis de lire ce livre dans la salle d'attente du médecin, dans la cafétéria de ton entreprise, ou pendant que les enfants jouent aux Indiens autour de toi !

Pour tirer le meilleur parti de ce que je t'enseigne, je te recommande de trouver un moment privilégié pour toi (j'adore le terme anglais *me time*) en demandant aux personnes avec qui tu partages ta vie de t'accorder un temps sans te déranger. Car il va te falloir de la concentration pour profiter des enseignements que tu vas trouver.