

Aware Vibe
Le PROJET de COEUR



Partie 1

États d'esprit positifs

A hand is shown holding a clear crystal ball. Inside the crystal ball, a landscape with mountains and a blue sky is visible. The text "Clés pour réaliser votre projet de Coeur" is overlaid on the crystal ball. The word "Coeur" is in red, while the rest is in white. The background of the entire image is a blurred landscape with mountains and a blue sky.

Clés pour réaliser
votre projet de **Coeur**

L'abondance à tous les étages

L'abondance concerne plusieurs aspects de notre vie comme l'amour, la famille, l'amitié, l'argent... Une vie abondante est une vie remplie et équilibrée à tous les niveaux. C'est une vie harmonieuse remplie de cadeaux. Et c'est cet équilibre de tous ces aspects de notre vie qui crée l'harmonie et l'abondance. Soyez reconnaissant de qui vous êtes et de ce que vous avez déjà. Reconnaissez, acceptez, goûtez, et appréciez la vie que vous vivez aujourd'hui. C'est cela la véritable abondance.

Pour un projet personnel ou d'entreprise, on va bien sûr parler aussi d'abondance financière et de liberté financière. Mais ce n'est pas l'argent qui est important. L'important est la valeur que vous vous donnez et que vous donnez aux autres. Si vous êtes pleinement à l'écoute des besoins de vos clients, l'abondance financière sera au rendez-vous.

Pour atteindre cela, des efforts continus et un esprit entreprenant sont nécessaires au quotidien, une discipline de vie qui vous mènera à une vie abondante.

Pour moi, une vie abondante est une vie harmonieuse et équilibrée dans toutes les sphères de ma vie. Si une des sphères est en déséquilibre, je le ressens tout de suite. Chaque jour, je prends donc le temps de mettre de l'énergie dans chaque domaine de ma vie. J'organise les semaines et les journées autour de la notion d'harmonie.

Le bonheur, tout simplement

Le bonheur est un état d'esprit. Le bonheur n'est donc pas lié à des éléments extérieurs, mais bien à notre état intérieur et à la façon dont nous percevons les choses.

Voici quelques citations personnelles sur le bonheur :

Le bonheur c'est être capable de donner et recevoir dans un juste équilibre.

Le bonheur c'est être pleinement aligné avec ce que l'on est profondément.

Le bonheur se trouve dans les petites choses simples du quotidien.

Le bonheur c'est quand nos pensées, nos paroles, et nos actes sont alignés.

Le véritable bonheur se trouve hors de notre zone de confort.

Le bonheur apparaît si on est capable d'accueillir, de gérer, et de maîtriser nos émotions.

Le bonheur c'est s'aimer entièrement et s'accepter pleinement avec ses peurs, ses faiblesses, ses forces.

Le bonheur c'est être capable d'apprécier tous les moments du quotidien, toutes les tâches quotidiennes et vivre pleinement chaque instant présent.

Le bonheur c'est être en harmonie avec ses valeurs.

Le bonheur véritable se trouve dans l'instant présent uniquement. Le bonheur est lié à l'amour inconditionnel de soi et des autres.

J'ai compris au fil de ma vie que le bonheur se trouve avant tout en moi et non pas à l'extérieur. Il est lié à mon état d'esprit dans l'instant présent. Il dépend de ma décision d'oser sortir de ma zone de confort pour explorer l'inconnu et découvrir qui je suis vraiment. J'ai saisi que le bonheur n'est pas la question d'un but à atteindre, mais bien d'un chemin à explorer et à apprécier.

Dans mes nombreuses interactions avec les autres au fil de ma vie, j'ai profondément capté que mon bonheur ne dépendait que de moi. Quoique dise ou fasse la personne qui est en face de moi, c'est mon état d'esprit qui va déterminer mon état de bien-être. Si une personne est agressive verbalement ou en colère, j'ai le choix de me laisser toucher dans mon ego et de réagir émotionnellement, ou au contraire être à l'écoute de la souffrance de l'autre et voir derrière le voile des apparences tout en restant calme.

En une phrase, le bonheur est un état d'**Être** !

La discipline de vie

La discipline est une des clés pour ouvrir la porte du bonheur et de l'abondance. Sans discipline, il ne peut y avoir de véritable liberté. Elle est la clé du succès. Sans discipline, nous risquons de nous disperser et de stagner.

La discipline nécessite de mettre en place une série de petits rituels quotidiens qui nous permettent d'acquérir un cadre et une structure de vie, une direction et un focus.

La discipline mène à la constance et permet d'améliorer la persévérance et la confiance en soi. Et tout cela augmente notre clairvoyance pour capter les opportunités qui s'offrent à nous.

Dans ma vie, j'ai toujours eu tendance à me disperser. Je commençais plusieurs projets à la fois sans jamais aller au bout. Je fonctionnais au feeling et j'avais l'impression d'être libre ainsi, de faire ce que je veux quand je veux et comme je veux. Ce que je ne comprenais pas, c'est que ce comportement ne me menait nulle part, vu que je n'avais aucun repère et aucune méthode de travail.

En voyant que je n'arrivais jamais au bout de quelque chose, j'ai commencé à me poser des questions. J'avais le sentiment que je n'arriverais jamais à réaliser quoi que ce soit dans ma vie. C'est alors que j'ai entendu parler des petits rituels quotidiens. Cela a changé ma vie. J'ai commencé à mettre en place un premier rituel : 5 minutes de gymnastique et de méditation tous les matins. Puis progressivement, j'ai augmenté le temps à 10 minutes puis à 15 minutes.

Ces deux premiers rituels mis en place m'ont permis d'avoir un autre regard sur ma vie. Je me suis rendu compte que cette pratique du matin me permettait d'avoir les idées plus claires par rapport à ce que je voulais faire et à mieux saisir les opportunités qui se présentaient à moi. J'avais un regard plus lucide sur les priorités et les choses importantes de chaque journée.

En créant des petits rituels quotidiens, j'ai découvert une nouvelle liberté. Moi qui pensait être libre parce que je faisais ce que je veux quand je le veux et en total impro... Ce fut une grande prise de conscience sur le fait que la discipline mène à la véritable liberté. Car la liberté sans cadre et sans structure vole en éclat et se disperse.

Le temps et l'organisation

Le temps est la plus précieuse des ressources qui nous est offerte. Il a une influence directe sur notre vie. Il est donc essentiel d'apprendre à l'utiliser de manière optimale. Le temps est aussi intimement lié à l'organisation. Comment allez-vous organiser vos journées afin d'être efficace tout en restant souple? Car s'organiser ne signifie pas contrôler.

Pour moi, dans mon expérience personnelle, j'ai remarqué que je travaille mieux en laissant une place à l'improvisation et à mon intuition. J'ai une ligne de conduite pour la semaine et je sais intuitivement ce que j'ai à faire chaque jour. À vous de trouver cet équilibre entre organisation et souplesse d'action. Faites confiance à votre intuition et à vos ressentis mais pensez bien à avoir une direction et un cadre qui vous guideront chaque jour.

Le temps est également lié à nos émotions.

Gérer votre temps signifie que vous gérez vos émotions. C'est à dire que vous parvenez à créer une harmonie entre tous les aspects de votre vie. Vous ne négligez aucune sphère (amour, famille, santé,

travail, spiritualité, sport, etc...) de votre vie. Et c'est cet équilibre qui correspond à la façon optimale de gérer votre temps.

Dans ma vie, il y a une chose qui a grandement amélioré ma gestion du temps et mon organisation : apprendre à dire NON. Car je laissais les autres me prendre du temps en disant oui à tout le monde. Je ne mettais aucune limite et je voulais faire plaisir à tout le monde pour recevoir de l'amour et de la considération en retour. Et ce comportement m'empêchait de développer mes projets.

Vous avez le choix : soit vous travaillez à fond par petites périodes pour ensuite vous relâchez complètement, soit vous travaillez tranquillement de manière constante sur la durée. Ce sont deux façons de faire aussi valables l'une que l'autre. C'est à vous de trouver le rythme de travail qui vous convient le mieux afin d'optimiser votre temps et votre organisation.

C'est à vous de sentir quels sont les moments de la journée où vous avez le plus d'énergie pour être le plus efficace possible dans votre travail. Apprenez donc à bien connaître votre fonctionnement interne et votre horloge biologique. Et selon mon expérience, je vous suggère fortement de toujours commencer par les tâches les plus lourdes et contraignantes pour ensuite pouvoir vous occuper des tâches plus légères lors de vos moments les plus faibles en terme d'énergie et de motivation.

Une manière de gérer son temps avec créativité est de sentir les tâches pour lesquelles vous n'avez aucune affinité, et de les déléguer à une personne spécialisée qui aime ce qu'elle fait. Ainsi, vous gagnez du temps et vous pouvez vous concentrer sur ce que vous faites le mieux. Je pense qu'il est important d'avoir l'humilité de reconnaître nos faiblesses et de s'entourer de personnes compétentes pour nous aider à les combler.

Une manière de gagner du temps, est de couper les réseaux sociaux et de mettre son téléphone sur le mode silencieux dans une autre pièce. Depuis que j'ai appliqué cela, ma concentration s'est grandement améliorée et j'ai gagné en efficacité dans mon travail.

Le succès, un état d'esprit...

Le succès est un accomplissement personnel qui se situe aussi bien au niveau spirituel que matériel. Quelles que soient nos aspirations, il est essentiel de s'autoriser à accomplir des choses dans tous les domaines de notre vie et d'en retirer des leçons de vie qui nous permettent de comprendre la profondeur de notre existence.

C'est ça le succès, vivre du mieux qu'on peut et apprendre de ses erreurs.

C'est se dépouiller de tout ce qui ne nous appartient pas (croyances des parents et de la société), afin de découvrir l'être véritable que nous sommes et la raison pour laquelle nous sommes sur terre (accomplissement = succès).

Lorsque j'avais une vingtaine d'année, je jouais dans un groupe de musique. Je pensais que le succès serait d'être connu, riche et de devenir une star. J'associais le succès au statut social et à la renommée. Je me sentais frustré de ma situation et j'étais complètement obsédé à l'idée d'avoir du succès avec le groupe.

Le succès est un accomplissement personnel qui ne dépend d'aucun statut social et d'aucun objectif en particulier.

Aujourd'hui, j'ai compris que le succès est lié à la découverte de ce que je suis vraiment et à l'accomplissement de ma véritable nature.

Découvrir qui vous êtes vraiment et votre potentiel unique

Afin de découvrir qui vous êtes vraiment, vous allez d'abord devoir vous dépouiller de toutes les choses qui ne vous appartiennent pas. Que ce soient des croyances, des comportements, des façons de penser, des peurs, etc...

Tout cela peut provenir de vos parents, vos amis, du système scolaire et de toutes les personnes que vous avez côtoyé dans votre vie jusqu'à maintenant.

Au fur et à mesure que vous vous dépouillez de toutes ces pollutions extérieures, le potentiel présent en vous peut alors commencer à immerger. Vous allez découvrir peu à peu la véritable nature de ce que vous êtes et de nouvelles réponses viendront éclairer votre vie.

Vos véritables capacités et talents vont refaire surface et vous allez pouvoir les utiliser au service de votre projet de coeur. Tous ces trésors étaient déjà là en vous, mais ils étaient simplement cachés sous les décombres.

Toute ma vie, j'ai vécu à travers des masques pour plaire aux autres et pour être aimé. Je pensais que je devais correspondre à ce qu'on attendait de moi, que ce soient mes parents, mes amis ou la société. J'essayais d'être quelqu'un que je ne suis pas. Et ce comportement m'empêchait de découvrir qui je suis vraiment ainsi que mon potentiel intérieur.

J'ai alors compris que je devais retirer tous les masques pour oser enfin aller à la rencontre de moi-même. Je ne voulais plus vivre la vie des autres ou celle qu'ils avaient choisi pour moi. J'ai pris conscience que j'étais dans une pièce de théâtre où chacun joue un rôle et où personne ne vit réellement sa vraie vie. Ce fut comme un électrochoc ! Je m'étais enfin réveillé...

Le POURQUOI, source du charisme

Le processus de création part de l'intérieur vers l'extérieur et commence par POURQUOI :

POURQUOI, COMMENT, QUOI.

POURQUOI : le POURQUOI correspond à votre mission de vie, votre projet de coeur. Pour quelle(s) raison(s) avez-vous créé votre entreprise ?

La plupart des entreprises vont de l'extérieur vers l'intérieur en commençant par le QUOI. Elles décrivent d'abord ce qu'elles font et ensuite comment elles le font, mais rarement pourquoi elles le font. D'où l'obligation de manipuler les clients pour vendre leurs produits. Et manipuler est très coûteux sur le long-terme.

Les gens achètent le POURQUOI on fait les choses. Quand ils ont compris pourquoi on fait les choses, il n'y a plus besoin de les manipuler. Ils sont touché dans le coeur et conquis.

Le POURQUOI est la raison d'acheter le produit et le QUOI vient apporter la preuve matérielle du POURQUOI. Les produits sont au service de la cause de l'entreprise.

Le POURQUOI est la clé de la réussite à long-terme et qui permet de se démarquer des autres. Les entreprises qui ont un POURQUOI n'ont pas besoin de prouver leur valeur. La valeur se trouve dans le POURQUOI.

Le charisme inspire et donne envie de se dépasser. Le charisme est en lien avec un POURQUOI transparent et clair. Il provient d'une foi absolue en un idéal plus grand que soi-même. Et c'est le charisme qui crée la fidélité des gens. La vision et le charisme du leader sont deux éléments clés qui attirent les innovateurs et les faiseurs de génie. Et pour changer le monde, il est essentiel d'avoir l'appui de toutes les personnes qui croient en votre POURQUOI.

Valeur de soi, estime de soi, confiance en soi

La valeur que l'on se donne va déterminer la valeur que l'on a aux yeux des autres et du monde. Une faible estime de soi va attirer des personnes manipulatrices qui profiteront de vos faiblesses. Une faible valeur de soi mène à une faible estime de soi et à une faible confiance en soi, tout cela devenant un cercle vicieux.

À contrario, se donner de la valeur en s'aimant tel que l'on est va créer une bonne estime de soi et augmenter la confiance en soi, tout cela créant un cercle vertueux.

Donnez-vous de la valeur en prenant soin de vous et en mettant votre bien-être en priorité !

Se donner de la valeur, c'est être capable de prendre soin de son esprit, de son corps, de son lieu de vie et des autres. Elle équivaut à l'amour qu'on se donne et qu'on partage autour de nous. Et au plus vous donnez de manière désintéressée, au plus vous recevez les cadeaux de la vie.

Depuis mon enfance, je me suis toujours comparé aux autres en ayant l'impression que j'étais moins bien qu'eux. J'avais l'impression de ne pas trouver ma place et de ne pas avoir le droit d'exister. Je me jugeais tout le temps et je me sentais rarement satisfait de moi-même. Je ne me donnais aucune valeur, je n'avais aucune estime de moi-même et je manquais de confiance en moi.

C'est lorsque j'ai commencé à prendre soin de mon corps et de mon esprit en pratiquant la natation et la sophrologie (relaxation) que j'ai pu goûter à une première sensation de bien-être. Enfin je pensais à moi et je faisais quelque chose rien que pour moi, pour améliorer ma vie.

Développer un bon état d'esprit (mindset)

Cultivez la curiosité : soyez comme un enfant et soyez curieux ! Être curieux permet de nourrir son esprit avec de nouvelles données, et c'est bon pour le moral ! Reconnaître que vous ne savez rien est le premier pas vers la connaissance...

Lisez des livres pour acquérir de nouvelles connaissances : lire enrichit votre esprit. Depuis que je me suis mis à lire un livre par semaine, je sens que je travaille plus efficacement grâce aux nouvelles connaissances que j'intègre. Lire régulièrement affine mon esprit d'analyse et me permet d'améliorer ma concentration au quotidien. Cela a un impact direct sur mon focus et mes activités.

L'impermanence : dans la vie, rien n'est permanent et tout est changement... C'est une réalité que vous devez accepter pour avoir l'esprit en paix et voir toutes les opportunités qui s'offrent à vous. En effet, si vous vous attachez à une chose en particulier, vous risquez de passer à côté de l'essentiel. Gardez l'esprit ouvert et soyez un observateur de la vie. Laissez vous porter par le rythme naturel de la vie et des saisons en restant dans un état d'esprit d'accueil.

L'échec est une leçon de vie : c'est en tombant que l'enfant apprend à marcher ! Je vous encourage à oser vous tromper un maximum. Car c'est en essayant et en me trompant que je comprends comment fonctionne un processus ou un mécanisme.

Dans mon parcours de vie passé, j'avais tellement peur de l'échec que je me lançais dans des projets qui ne me correspondaient pas. Je n'osais pas vivre mes rêves de peur qu'ils ne m'échappent. Aujourd'hui, j'ose me tromper car j'ai appris à aimer cela et à accepter que c'est la seule manière d'y arriver. L'échec fait partie de la réussite. Comme dit Nelson Mandela : « Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends »

Prendre du recul pour la réflexion : de temps en temps, il est nécessaire de prendre du recul sur vos projets pour avoir une vue d'ensemble. Souvent, nous sommes tellement plongés dans nos activités que nous ne voyons même plus ce qui s'y passe réellement. Si un dysfonctionnement survient, vous devez être capable d'agir en conséquence. D'où l'importance de prendre du temps pour la réflexion.

Acceptez de vous faire aider : accepter de se faire aider est une preuve d'intelligence et d'humilité. Si vous vous sentez dépassé par un problème, ayez le courage de directement demander de l'aide à des personnes de confiance. Dans ma vie, j'ai souvent voulu m'en sortir seul. Je pensais que j'étais suffisamment intelligent et courageux pour tout régler moi-même.

Jusqu'au jour où j'ai complètement sombré sous les problèmes et où j'ai dû mettre mon orgueil de côté. Car j'ai compris que c'était mon ego et mon orgueil démesurés qui m'empêchaient de voir la réalité telle qu'elle est, et surtout de l'accepter. Je vous encourage donc de tout mon coeur à demander de l'aide dès maintenant !

Écrivez toutes les bonnes idées qui vous passent par la tête : ayez toujours un carnet sur vous afin de noter toutes les idées de génie qui viendront à votre esprit. Je me suis rendu compte que si je ne note pas tout de suite une idée qui vient, alors je l'oublie. Imaginez si vous oubliez l'idée du siècle qui peut changer le monde... Notez toutes vos idées, même les plus folles ou bizarres...

Faites du sport régulièrement et prenez soin de votre temple (corps) : vous connaissez le mental d'acier des grands sportifs... Et comme dit l'adage : « un esprit sain dans un corps sain ». L'important est de pratiquer un sport que vous aimez et de le faire avec justesse. Dans le passé, il m'est arrivé de commencer un sport de manière excessive et de m'en dégoûter. La clé pour moi a été de mettre en pratique la méthode « kaizen », la méthode des petits pas. Il s'agit de commencer doucement, d'augmenter progressivement et naturellement la pratique jusqu'à un rythme stable qui vous correspond.

Les arts-martiaux : un art martial quel qu'il soit vous permettra d'acquérir de la discipline et plus de confiance en vous. Depuis que j'ai commencé le kung-fu, je sens que j'ai plus confiance en moi et moins peur des autres et de la violence. J'acquiers peu à peu une maîtrise émotionnelle et la confrontation à l'autre me permet de dissiper les peurs.

Félicitez-vous et faites vous plaisir : à chaque fois que vous finissez une chose importante, prenez le temps de vous féliciter en vous offrant un cadeau et en prenant soin de vous. Ressentez de la gratitude envers vous-même et dites vous un grand MERCI.

La méthode Kaizen

Le kaizen est une méthode japonaise qui consiste à agir par petits pas quotidiennement et constamment en essayant sans cesse de s'améliorer. Le kaizen encourage aussi toutes les personnes d'une équipe à participer à l'amélioration de leur entreprise par exemple. Il s'agit d'améliorer progressivement et en douceur ce qui est déjà présent au sein de votre entreprise.

La méthode kaizen vous invite à faire de votre mieux chaque jour en cherchant constamment à faire de petits progrès plutôt que de vouloir avancer à grands pas. Ainsi, vous pouvez observer vos améliorations quotidiennes qui vous motivent à persévérer. Le kaizen est comparable à l'enfant qui apprend à marcher et à tomber avec le sourire en s'améliorant peu à peu.

Avant, quel que soit la chose que je faisais, je voulais des résultats immédiats et réussir avant d'avoir commencé. Avec cette attitude, je me décourageais au moindre obstacle et j'avais l'impression que tout s'écroulait autour de moi. Je ne parvenais pas à comprendre que dans la vie les accomplissements demandent de la patience et de la persévérance. Je ressentais une immense frustration face à cette réalité que je ne voulais pas accepter.

Aujourd'hui, grâce à de multiples expériences frustrantes d'échecs, j'ai saisi le sens profond de la méthode kaizen. J'essaie chaque jour de faire de mon mieux et un peu mieux que la veille sans m'inquiéter pour le lendemain. Cet état d'esprit a complètement changé ma vie et m'a apporté une sérénité que je n'aurais jamais cru possible. À votre tour d'utiliser la méthode kaizen dans votre vie !

Demander à la vie

Faites une liste de toutes les choses que vous voulez vivre et obtenir dans la vie. Pour chaque chose, soyez reconnaissant et ressentez la gratitude dans votre coeur. Ayez foi que tout cela est possible et que vous le méritez. Soyez sûr que ce que vous demandez soit juste et en harmonie avec votre projet de coeur. Évitez de demander des choses superflues. Soyez cohérent dans vos demandes !

Tout ce que j'ai demandé à la vie depuis mon réveil est aligné avec mes rêves et mes projets de coeur. Car une demande égoïste et superficielle pourrait vous éloigner de vos rêves ou vous freiner. Je vous le dis par expérience, j'en ai fais les frais. Donc, soyez transparents dans vos demandes et honnêtes avec vous-même.



Partie 2

États d'esprit négatifs

Comportements toxiques



La procrastination

Définition du Larousse : « Tendance à ajourner, à remettre systématiquement au lendemain »

Remettre une chose au lendemain n'est pas si grave que cela en soit. Où ça devient problématique, c'est lorsque cela se répète chaque jour et que les retards s'accumulent. Le risque est de se sentir peu à peu dépassé par la somme de travail qu'il vous reste à faire à cause de tous ces retards. Et l'estime de soi en prend un coup. Donc il vaut mieux éviter au maximum de remettre au lendemain les tâches importantes.

J'ai nettement diminué la procrastination le jour où j'ai compris que je devais choisir une méthode de travail qui me convienne. La principale raison de ma procrastination était le manque de structure. J'avançais en roue libre et je me dispersais. Aujourd'hui, je fais une chose à la fois et je m'assure d'avoir complètement terminé une tâche avant d'en commencer une autre. Grâce à cela, mes journées sont naturellement organisées.

L'apitoiement

L'apitoiement vous place dans une position de victime de la vie qui n'a pas de chance et qui serait la personne la plus maudite du monde. C'est se juger soi-même et ne voir que les côtés négatifs de la vie. Ce comportement vous empêche de prendre vos responsabilités et votre vie en main.

Dans mon parcours de jeune entrepreneur, j'avais tendance à voir le verre à moitié vide plutôt qu'à moitié plein. Je ne voyais que les problèmes et les manques dans ma vie. Je me plaignais en souhaitant que ma vie change et en souhaitant plus de chance. Ce comportement égocentrique minait mon moral et créait une faible estime de moi.

Je me sentais de moins en moins motivé pour persévérer sur mon chemin. Jusqu'au jour où j'ai compris que je devais voir et apprécier ce que j'ai déjà. Ce fut une révélation ! Je devais simplement changer mon état d'esprit, voir la vie sous une autre perspective. J'ai alors commencé à remercier la vie chaque jour pour tous les cadeaux reçus et les leçons de vie apprises. Les changements furent immédiats !

Les excuses :

Trouver des excuses est le meilleur moyen pour ne pas assumer ses responsabilités et ne pas faire face à la réalité telle qu'elle est. Il est facile de blâmer un autre ou de trouver un coupable pour justifier ce qui nous arrive. Pourtant, en réalité, nous sommes les seuls responsables de notre situation. Nous ne pouvons pas changer les autres. La seule personne que vous pouvez changer est vous-même.

Avant de prendre réellement ma vie en main, je me considérais comme une victime d'un monde injuste et méchant en rejetant la cause de mon malheur sur les personnes qui m'entouraient. Je ne voulais pas reconnaître que j'étais le seul responsable de ce qui m'arrivait. J'étais dans un déni complet de mes comportements défectueux.

Je rejetais toujours la faute sur la société et sur les autres. Jusqu'au moment où j'ai compris qu'il n'y a que moi qui peut changer les choses et que personne d'autre ne le fera à ma place. Tout le potentiel était en moi, encore fallait-il le voir... Donc si votre situation actuelle ne vous convient pas, demandez vous ce que vous pouvez changer pour créer votre nouvelle réalité. Et ça commence maintenant !

L'entourage et son influence

Quelles sont les personnes que vous côtoyez au quotidien ? Combien de temps passez-vous avec chacune d'elle ? Sont-elles bénéfiques pour vous ? Quel impact votre entourage a sur vous ? Ces personnes ont-elles un bon état d'esprit ?

Ce sont des questions importantes à se poser. Dans mon passé, je passais du temps avec des personnes négatives qui passaient leur temps à critiquer les autres et la société. Toutes ces personnes n'avaient aucune ambition et préféraient les plaisirs à court-terme plutôt que de construire leur vie. Elles avaient une influence considérable sur mon état d'esprit et sur ma vie en générale. Je me sentais complètement vidé de mon énergie après les avoir vu.

Un jour, j'en ai eu tellement marre que j'ai décidé de couper les ponts avec toutes ces personnes. Ce fut une des meilleures décisions de toute ma vie. Ce nettoyage relationnel était nécessaire pour enfin découvrir qui je suis vraiment et quel est ma mission de vie et mon projet de coeur. Aujourd'hui, j'ai quelques nouveaux amis de confiance qui vont dans la même direction que moi.

Les détails qui font toute la différence

À tous les niveaux, ce sont les détails importants qui vont déterminer l'échec ou la réussite d'une action ou d'un projet. Quoi qu'on entreprenne, la question à se poser : Quels sont les détails importants qui pourraient permettre d'améliorer les résultats ?

Dans mon expérience de vie, ce sont toujours des détails qui m'ont apportés des problèmes. Dernièrement, j'ai envoyé un mail à une personne pour l'installation d'une tente dans un bois. J'avais oublié de mentionner que la tente ne sert pas à l'hébergement. À cause de ce détail, j'ai reçu une réponse négative car on ne pouvait installer une tente qu'à la condition qu'il n'y ai pas d'hébergement justement. Ce détail apparemment anodin a faussé toute la compréhension du mail et l'intention d'usage initial de la tente.

Dernièrement, j'ai fais un voyage à Vancouver. J'avais omis un détail... pour aller à Vancouver je devais passer par Seattle qui se trouve aux États-Unis. Et pour cela il fallait une autorisation pour passer la frontière américaine. Avec mon ami, nous avons failli rester bloqué à l'aéroport et ne jamais pouvoir décoller. Heureusement, nous avons fais les démarches en vitesse à l'aéroport et nous avons eu l'avion tout juste à temps.

La réussite d'un projet se joue donc souvent sur des détails. Ce sont les détails qui font la différence entre un résultat d'excellence et un résultat moyen, voir un échec. Comme dans l'exemple de mon voyage à Vancouver où le détail du passage sur le sol américain aurait pu m'empêcher de prendre l'avion et faire échouer ce voyage.

Partie 3

Bien-être



La spiritualité, source de bien-être

La spiritualité est un travail de l'esprit. Elle permet de nous aligner sur nos valeurs et nous apporte une paix d'esprit et du coeur, une stabilité durable. L'important est de prendre ce qui résonne en vous dans chaque courant spirituel, quel qu'il soit (bouddhisme, taoïsme, Christianisme, stoïcisme, islamisme, etc...), de nourrir votre esprit et votre âme.

La spiritualité est comme un guide qui vous aide à rester aligné sur vos valeurs profondes. Elle est le fondement d'une base solide sur laquelle vient se déposer votre vie.

La méditation, découverte intérieure

La méditation a vraiment changé ma vie. Le jour où je me suis mis à méditer 5 minutes chaque matin, j'ai pu constater rapidement de réels changements positifs dans ma vie. Mon esprit devenait plus clair et peu à peu je me sentais de plus en plus calme et serein. J'ai commencé à méditer (sur les conseils d'un moine bouddhiste) en concentrant mon esprit dans le coeur.

Petit à petit, au fil de la pratique, j'ai ressenti de l'amour pour moi-même ainsi que pour tous les êtres vivants. C'était un nouveau sentiment que je n'avais jamais connu auparavant. Pour la 1ère fois de toute ma vie, je me sentais relié au autres et à tout ce qui m'entoure, étant baigné dans un grand sentiment d'amour.

J'ai alors compris profondément que nous sommes tous reliés et que nous faisons partie d'un grand tout. Il était devenu évident pour moi que nous sommes tous responsables de nos pensées, nos paroles, et nos actes. Chaque pensée, chaque parole, et chaque acte a un impact sur nous-même, les autres et le monde.

Je vous encourage vivement (si ce n'est déjà fait) à méditer un peu chaque jour de manière progressive, et vous verrez des changements positifs dans votre vie quotidienne.

Prendre soin du corps : sport, nutrition, bien-être

Votre corps est votre véhicule pour vivre sur terre... donc prenez-en soin ! Si vous êtes capables de bichonner votre voiture, vous êtes alors capable de faire de même avec votre corps. C'est bien la seule chose qui vous accompagne depuis la naissance jusqu'à la mort.

Quelques suggestions :

Choisissez une pratique sportive que vous aimez et pratiquez la régulièrement.

Trouvez des moyens de vous relaxer au quotidien (massages, douche, sauna, hammam, sophrologie, yoga, pleine conscience).

Pour la nutrition, allez voir un naturopathe ou un nutritionniste et créez une discipline alimentaire saine.

Le contentement et la gratitude, ô joie...

Pour vivre une vie épanouie et vibrer une belle énergie, il est nécessaire de se contenter de ce que l'on a déjà et de remercier la vie en ressentant de la gratitude dans notre coeur.

Cette attitude d'humilité va vous permettre d'apprécier ce que vous avez déjà aujourd'hui dans votre vie.

La gratitude est le sentiment le plus puissant que l'on peut ressentir. Chaque jour je remercie la vie d'être ce que je suis et d'avoir tout ce que j'ai déjà. Je rends grâce à la vie pour toutes les leçons de sagesse qu'elle m'apprend au quotidien. Je ressens la gratitude dans mon coeur et je laisse vibrer tout mon corps. Essayez et ressentez !

L'amour, le vrai...

L'amour est la plus grande valeur qui existe. Rien ne peut remplacer l'amour. Et ça commence par l'amour de soi-même. Car pour aimer les autres, il est nécessaire de d'abord s'aimer inconditionnellement. Comment peut-on prétendre aimer l'autre si on ne s'aime pas complètement ?

Tout au long de ma vie, j'ai cherché l'amour chez les autres. Je m'adaptais à tout le monde pour être aimé. Je vivais ma vie à travers celle des autres sans jamais oser prendre ma place. Et plus je mendiais l'amour et moins j'en recevais. Je souffrais d'un vide intérieur profond que j'essayais en vain de combler par l'extérieur.

Un jour, lors d'une méditation, j'ai pu ressentir pour la première fois de ma vie le véritable amour dans mon coeur. Je me suis senti aimé et connecté à tous les êtres. Ce fut un moment merveilleux rempli de douceur. J'ai pleinement senti et pris conscience que l'amour est en moi, dans mon coeur.

Prenez du temps pour ressentir votre coeur battre et tout l'amour qui s'y trouve. Ressentez la connexion avec la vie et tout ce qui vous entoure. La vie vous aime et l'amour est déjà en vous ! Osez montrer à vos proches votre amour et partagez le autour de vous !





Partie 4

La VISION du projet de **COEUR**



Le pouvoir des rêves

Nos rêves doivent être clairs et précis. Les images doivent correspondre à nos aspirations les plus profondes et éveiller en nous des émotions de joie. Car nous attirons à nous ce que nous vibrons. Si nous associons la peur de l'échec et les doutes à la réalisation de nos rêves, alors nous allons attirer l'échec comme un aimant. Il est donc essentiel de se rappeler régulièrement nos rêves en les ressentant pleinement dans la joie. Nous pourrions alors attirer à nous des situations et des personnes positives qui nous mettront sur le bon chemin de notre légende personnelle.

Dans ma jeunesse, je rêvais d'aider les gens à être heureux et de devenir un chanteur qui apporte de la joie dans le cœur des gens. Par la suite, on m'a dit d'arrêter de rêver car c'était soit-disant inaccessible. Il fallait que je rentre dans le rang et que je trouve un travail pour avoir une situation et un statut social dans la société. Donc, par peur du regard des autres, je n'osais plus rêver.

Aujourd'hui, ce sont mes rêves d'enfant qui me portent et qui me donnent la motivation de persévérer et de toujours me relever malgré les obstacles. Alors, soyez comme un enfant et rêvez ! Réalisez vos rêves !

Le pouvoir des buts et de la vision

Pour réaliser des rêves, il est essentiel de décrire le plus précisément possible les buts à atteindre, ainsi que de clarifier sa vision à long-terme. Plus votre vision sera claire et plus vos buts seront précis, plus les choses à faire le seront aussi. Vos rêves deviendront comme des aimants amenant à vous tout ce dont vous avez besoin pour agir et avancer. La clarté et la précision nourrissent la motivation à agir et notre détermination.

La vision est votre boussole qui vous donne la direction à suivre. Et en avançant les buts apparaissent et se précisent progressivement. Avancer sans vision, c'est comme marcher les yeux fermés. Vous allez avoir l'impression de stagner et chaque pas sera hésitant.

Avant, j'avançais dans ma vie sans vision claire. J'aimais un tas de choses et je me dispersais dans tous les sens. Je voulais être tout à la fois : musicien, chanteur, coach, thérapeute, vidéaste, réalisateur, guide nature, éducateur spécialisé, homme d'affaires, et j'en passe... À un moment donné, j'ai dû faire un choix. Et faire un choix, c'est renoncer.

- Quel impact voulez-vous avoir sur le monde et les gens?
- Que voulez-vous apporter à la société ?
- Que voulez-vous apporter aux gens ?
- Comment voulez-vous innover à travers votre projet de cœur?
- Comment allez-vous vous démarquer dans votre marché ?

Buts et objectifs à long-terme

La question à se poser : Quelle sera ma situation dans dix ans ?

L'important est d'écrire un maximum d'idées sans réfléchir, écrire tout ce qui vient. Ensuite, il s'agit de vérifier s'il y a suffisamment d'idées concernant le long-terme. Si ce n'est pas le cas, c'est que votre vision à long-terme est encore trop vague. Il va falloir la clarifier.

Pour cela, imaginez quelle sera votre vie dans 1 an, 3 ans, 5 ans, 10 ans. Écrivez un maximum de détails (projet, amour, famille, amitié, spiritualité, sport, situation financière) pour chaque période.

Écrire mes buts et objectifs à long-terme m'a permis d'avoir des repères pour me guider. Ces repères ont éclairé mon chemin et j'ai pu avancer plus sereinement.

Buts et objectifs à court-terme

Écrivez tous les petits buts et objectifs à réaliser dans l'année à venir, en sachant très bien que vous n'obtiendrez pas forcément tout ce que vous avez écrit. Gardez l'esprit ouvert et faites de votre mieux.

Une fois que mes buts et objectifs à long-terme étaient connus, j'ai pu déterminer facilement quelles étaient les petits objectifs à court-terme à réaliser dans l'année. Tout se mettait en place naturellement dans une logique évidente.

En progressant dans mon projet de coeur, il m'arrive parfois de constater que certains objectifs n'ont plus lieu d'être. En cours de route, j'ai des prises de conscience qui font que la vie m'invite à quelque peu modifier la trajectoire. D'où l'importance de rester flexible et souple dans son attitude.

La valeur des objectifs

Ce ne sont pas les objectifs en eux-mêmes qui sont vraiment importants. La véritable valeur des objectifs est l'apprentissage. Les objectifs vous permettent d'améliorer la discipline, la persévérance, la détermination, la patience, le leadership, le courage. Toutes ces qualités vont grandir en vous et vous allez découvrir votre potentiel intérieur.

Vous apprenez à être responsable et vous renforcez votre volonté ainsi que votre force de caractère et votre personnalité. Les buts et les objectifs vous permettent de découvrir la personne que vous êtes vraiment et où vous êtes destiné à aller.

Trouver des raisons pour agir

La reconnaissance : être reconnu par les autres est un besoin légitime qui peut nous motiver à agir et à développer notre projet de coeur. Être reconnu pour nos valeurs, pour l'aide qu'on apporte aux autres est un cadeau de la vie inestimable.

Depuis le plus jeune âge, j'ai toujours aimé être reconnu par les autres pour les belles valeurs que j'aimais partager. Ça me donnait un profond sentiment de communion avec les autres. Être reconnu pour mes qualités me motive à persévérer.

Le sentiment d'accomplissement : ressentir que vous accomplissez quelque chose d'important qui a de la valeur pour vous et pour les autres, apporte un sentiment de joie et de gratitude. Et cet état de bien-être vous encourage à persévérer afin de réaliser votre projet de coeur.

Aujourd'hui, à travers mes projets de coeur, je ressens un profond sentiment d'accomplissement personnel. Je sens que je progresse et que je me rapproche peu à peu de l'être que je suis vraiment à l'intérieur. Et tout cela crée un sentiment de joie intérieure en moi.

Aider sa famille et ses proches : penser à l'aide que vous pourrez apporter à votre famille et amis (véritables) grâce à votre vérité authentique et votre liberté financière est un beau moteur de motivation pour agir.

Personnellement, je fais profiter mes parents, mon frère, mes amis et ma famille de mon évolution. Les changements bénéfiques qui ont lieu dans ma vie ont un impact direct sur eux. Je peux voir leur

regard changer à mon égard et ressentir une confiance qui s'installe. Ils savent qu'ils peuvent compter sur moi et je ressens de la joie dès que je peux les aider. C'est un cadeau de la vie.

La générosité : le désir de partager avec les autres et de contribuer à des oeuvres humanitaires ou écologiques sont une profonde source d'inspiration pour agir dans son projet de coeur.

Aujourd'hui, j'aide une association pour aider des enfants orphelins au Congo à avoir une éducation de qualité et à devenir autonomes dans leur vie. Voir le sourire de tous ces enfants me remplit de joie et me montre la justesse de ma vision, de mon projet de COEUR.

Prouver notre valeur à ceux qui ne croyaient pas en nous : réaliser un projet de coeur est la plus belle vengeance qui soit envers les personnes qui nous rabaissaient ou qui ne croyaient pas en nous. C'est une raison qui peut être un puissant moteur de motivation.

Dans mon adolescence et même après, j'ai été moqué et humilié par des personnes qui profitaient de ma trop grande gentillesse. Ils me considéraient comme leur muse et ils ne me prenaient pas au sérieux. Je rêve du jour où ils me verront à la télévision, sur internet ou dans un article de presse. Ce sera une vengeance qui leur servira de leçon de vie. Vengez-vous par votre succès ! Et souhaitez à ces personnes tout le bonheur du monde. Soyez dans la compassion et restez dans l'amour !



A person is silhouetted against a vast, starry night sky. The Milky Way galaxy is visible, stretching across the upper portion of the frame. Below the sky, a calm body of water reflects the light from the stars and the horizon. The person stands on a dark, rocky shore, looking out at the water and the sky. The overall scene is serene and contemplative.

Partie 5
Création
de
sa
START-UP

S'associer avec des personnes de confiance

Il est essentiel de vous associer avec des personnes de confiance qui osent sortir de leur zone de confort. Soyez sûr qu'elles soient en cohérence avec votre vision et votre projet de coeur.

L'idéal serait de trouver des personnes qui connaissent la clé du succès et qui ont déjà entrepris des projets dans leur vie.

Par le passé, je passais mon temps avec des personnes négatives qui passaient leur temps à critiquer tout et tout le monde. J'essayais de me lancer dans mes projets mais je n'avais aucun soutien de ces personnes. Ma volonté de réaliser un projet mettait en lumière leurs ombres et les renvoyaient à leurs comportements négatifs, leur passivité.

Leur comportement avait un effet négatif sur ma motivation, l'estime de moi-même, la confiance en moi et mes projets. Comment aurais-je pu réussir quoi que ce soit dans ces conditions là ?

Je me suis rendu compte que la seule solution était de couper les ponts avec tous ces briseurs de rêves, ce que je fis... Ce fut une grande délivrance !

Aujourd'hui, je me suis associé avec une personne de confiance qui a de l'expérience dans le monde de l'entrepreneuriat et qui a une vision proche de la mienne. Nous sommes devenus des amis et nous essayons au maximum d'être transparents et honnêtes l'un envers l'autre. Et à chaque fois que je passe du temps avec lui, j'apprends quelque chose. Chacune de nos interactions est riche de sens et d'apprentissage.

En règle générale les entrepreneurs solos échouent. Cela a été prouvé par des statistiques. D'où l'importance de s'associer avec des cofondateurs.

Des questions importantes à se poser avant de se lancer avec des associés :

- Êtes-vous un leader dans l'âme ?
- Vous sentez-vous capable de diriger une entreprise et une équipe ?
- Ne serait-ce pas plus judicieux de s'associer avec une personne charismatique capable de diriger ?
- Qui convient le mieux pour la position du chef d'entreprise ?
- De combien d'associés avez-vous besoin pour vous sentir confortable lors du lancement ?
- Êtes-vous certain de pouvoir traverser des moments difficiles avec ces personnes ?
- Les talents des associés sont-ils vraiment complémentaires ? -

L'idéal est de trouver des associés qui ont des talents complémentaires au fondateur. Cela aura un impact positif sur les investisseurs. S'associer avec une ou plusieurs personnes va permettre d'établir un climat de confiance pour convaincre des investisseurs de vous financer.

Avant de vous associer avec une personne, il est primordial de travailler quelques mois avec elle pour la tester afin d'être sûr que vous êtes capables de travailler ensemble et que vous pouvez lui faire confiance. Donc, privilégiez de préférence une personne avec qui vous avez déjà travaillé efficacement et en qui vous avez confiance. Et suivez votre intuition.

L'innovation

Ce qui caractérise le mieux les startup, c'est l'innovation. Il ne s'agit pas de réinventer la roue mais plutôt de partir de ce qui existe déjà pour créer un concept unique et original.

L'important est d'apporter un concept utile pour le monde.

Voici quelques questions à vous poser :

Que voulez-vous apporter au monde ?

Quelle trace souhaitez-vous laisser derrière vous ?

De quelle manière voulez-vous aider l'humanité ?

Ressentez-vous une conviction profonde différente des courants existants ?

Pouvez-vous apporter des solutions à des problèmes non-résolus ?

Êtes-vous uniques dans votre marché face à la concurrence ?

Est-ce que votre idée a un avenir durable ?

Allez-vous créer plus de valeur que tous les autres réunis ?

Êtes-vous capable de créer un produit de rupture dans votre marché ?

Phase de création

Lors de la phase de création, vous utiliser votre argent personnel pour créer les bases de votre startup. Au début, faites en sorte d'utiliser un maximum de matériel déjà existant afin d'éviter des dépenses inutiles. Pensez en terme de recyclage !

Voici les étapes de base :

- Créer le premier logo
- Créer votre site web
- Cartes de visites
- Brochures
- Bureau aménagés
- Avoir un comptable
- business plan
- Créer des processus d'action qui pourront être utilisés ensuite par des prestataires de service ou des systèmes automatisés (robots – envoi d'emails)
- Création, test, délégation, automatisation

Moyens de financement

L'aide de votre famille ou d'amis (love money)

Le prêt bancaire

la levée de fonds (investisseurs)

Subventions de l'état

Le crowdfunding

Création de vos produits ou services

Pour créer un produit, trouvez une idée venant d'ailleurs et qui n'est pas encore présente dans votre marché et adaptez la à votre marché. Définissez une date butoire pour chaque produit ainsi que le coût. Ensuite, faites une estimation des coûts création de chaque produit et de combien ils vous rapporteront sur l'année.

L'importance d'un site internet orienté « solutions clients »

Évitez de parler trop de vous sur votre site et mettez bien en avant les solutions que vous apportez aux problématiques des clients. Il est essentiel de faire comprendre à vos clients comment leurs problèmes vont être résolus afin de les rassurer et de les motiver à passer à l'action.

Le storytelling

La façon dont vous allez raconter votre histoire et celle de votre entreprise est un élément essentiel de la connexion avec vos clients. Il est important de jouer sur les émotions et d'être authentique. Ainsi, vous pourrez toucher le coeur de vos clients et augmenter votre capital sympathie.

Le storytelling est aussi à prendre en compte dans la présentation de vos produits et services. Vous devez aussi être capable de raconter oralement votre projet de manière simple et compréhensible en quelques minutes. Cela vous permettra de convaincre vos interlocuteurs de vous faire confiance ou de faire votre pub.

L'importance de la publicité

Faites des campagnes de publicités sur les réseaux sociaux comme Facebook, linkedin, instagram, twitter, etc... Privilégiez une agence de pub spécialisée dans les réseaux sociaux. Il y a aussi la publicité dans les journaux, à la radio, à la télévision, etc... À vous de déterminer les médias dans lesquels vous voulez investir.

Une question à vous poser :

Est-ce que vous voulez viser les pubs sur mobile ou pas

Vérifier régulièrement vos statistiques

Faire une analyse régulière de vos résultats va vous permettre d'avoir une vue d'ensemble de votre situation et de prendre du recul. Vous verrez les choses à améliorer et tout ce qui ne vous sert plus. Vous pourrez faire un grand nettoyage du superflu et mettre en place le neuf.

Business plan

Le business plan est nécessaire pour avoir une vue d'ensemble réaliste de votre projet.

De plus, le business plan et le plan financier sont une obligation légale lors de la création de votre société. Il permettra aussi de convaincre des investisseurs de vous rejoindre.

Faites le avec l'aide de professionnels, l'aide d'un comptable par exemple.

Il y a une partie rédactionnelle (historique et vision de l'entreprise) et une partie financière :

- Mettre en avant vos forces
- Plus-value par rapport au marché

Où installer votre entreprise ?

Avant de vous lancer corps et âme dans votre projet de coeur, vous allez devoir choisir le lieu où installer votre entreprise. Certains pays sont plus avantageux que d'autres et moins coûteux pour le lancement de votre entreprise. À vous de voir si vous êtes prêts à vivre une grande aventure et à franchir ce pas. Sachez que lancer une entreprise en Belgique est très coûteux.

Clients, besoins et problématique

Il est important de décrire précisément vos clients types en fonction de leurs valeurs, leurs besoins et désirs (en surface et désirs profonds) et les qualités qu'ils ont besoin de développer pour atteindre leurs objectifs et qui sont liés à vos produits ou offres de service : confiance en soi, dépassement de soi, patience, organisation, persévérance, désir de reconnaissance, désir de richesse (par écrit).

Quel est leur profil : âge, sexe, salarié (où dans la hiérarchie) ou entrepreneur (starter, PME, petite entreprise), diplômé ou pas, type de domaine (écologie, technologie, coaching, sport, alimentation).

Voici quelques questions à vous poser par rapport à vos clients :

- Quel est leur mode de vie ?
- Quels sont leurs centres d'intérêts ?
- Quelles sont leurs valeurs ?
- Quels genres de produits ou services achètent-ils ?
- Sur quels réseaux sociaux vont-ils ?
- Quelles sont leurs problématiques principales ?
- Quelles sont les solutions que vous leur apportez ?

Bien connaître vos clients est essentiel afin de pouvoir créer des produits et services parfaitement adaptés à leurs besoins les plus profonds. Comme dit très bien l'adage : « le client est roi ». Je pense qu'il est nécessaire de connaître vos clients mieux qu'ils ne se connaissent eux-même. Ainsi, vous pouvez anticiper leurs besoins avant même qu'ils ne s'en rendent compte et les surprendre.

Connaissances et compétences

Une fois que vous connaissez vos objectifs, il est nécessaire de connaître les aptitudes à acquérir pour pouvoir les atteindre. Quelles connaissances avez-vous besoin d'apprendre ? Quelles sont les compétences nécessaires pour développer le projet de coeur?

Une fois que vous connaissez les connaissances et les compétences à acquérir pour pouvoir réaliser votre projet de coeur, il ne vous reste plus qu'à lire des livres et à suivre des formations.

Outils d'organisation

Manuel de procédure : pour faciliter l'organisation dans votre entreprise, vous pouvez créer un manuel de procédure avec une ligne conductrice pour chaque poste. Ainsi, chaque membre de l'équipe a un guide auquel se référer en cas de doute ou d'imprévu. Cela permet de garder le cap quoi qu'il arrive.

Agendas : il est essentiel de donner un accès aux agendas et au plan de travail de l'équipe afin d'être en permanence connecté et de savoir qui fait quoi à quel moment. L'organisation est une clé essentielle de réussite sur le long-terme.

Créer des départements au sein de votre entreprise

Créer des départements au sein de votre entreprise va vous permettre d'acquérir une souplesse dans vos actions. Chaque département devient une entreprise autonome qui est liée au siège central de la maison mère (composée des fondateurs).

Exemples :

- Département du marketing
- Département des ventes
- Département des starters
- Département des professions libérales – Département des petites entreprises – etc...

La communication interne

Communiquer de manière transparente et efficace est essentiel pour le bon fonctionnement de votre entreprise. Il est nécessaire de faire régulièrement des réunions d'équipe afin que chaque membre de l'équipe puisse s'exprimer. L'expression et l'écoute des besoins de chacun va permettre une cohésion de groupe créant une harmonie dans l'équipe.

Sous-traiter et déléguer

Il est primordial de sous-traiter certaines tâches à des experts et des agences spécialisées.

Voici quelques exemples : – Comptabilité

- Campagne d'emails
- Publicités en ligne
- Campagne marketing digital
- Hébergement du site internet

La délégation consiste à engager une personne afin de lui confier des tâches pour lesquelles vous n'êtes pas un spécialiste. Il s'agit donc de choisir une personne talentueuse pour ce genre de tâches afin de viser l'efficacité. Un suivi des personnes est important afin de rester aligné sur l'ADN de votre vision et de votre projet de coeur.

Le marché international, le marché linguistique

Si vous désirez étendre votre marché au niveau international, il va falloir penser à faire traduire tout votre business (site internet, brochures, etc...) dans le langage approprié et apprendre la langue en question. Il est bien évident que l'anglais est une solution pour toucher un large public.





Partie 6

Taoïsme et entreprise

En harmonie avec la vie

Travailler en harmonie avec les saisons, les cycles naturels et la nature (le Tao)

Le taoïsme d'entreprise nous enseigne que la façon la plus juste d'être performant avec son entreprise sur le long-terme est d'être en harmonie avec les éléments de la nature et les principes de la sagesse taoïste cités par Lao-Tseu il y a plus de 2500 ans.

Il s'agit de rassembler une équipe autour d'une vision holistique (globale) à long-terme qui soit en harmonie avec soi, les autres, le monde et la nature. Cette vision doit être mise au service d'un idéal positif qui contribue à un monde harmonieux entre l'humain, la nature et le cosmos. Le taoïsme d'entreprise est dans une démarche bienveillante et porteuse de sens en créant un écosystème de développement durable, d'économie verte et circulaire (respect de l'humain et de l'environnement).

Dans la société moderne, nous avons complètement oublié le cycle naturel des saisons et de la nature. Nous agissons de la même manière toute l'année avec les mêmes horaires et les mêmes habitudes sans se demander si on agit correctement.

En effet, comment voulez-vous être aussi en forme et productif en hiver qu'en été ?

L'hiver : l'hiver est une période plus « morte » où tout va au ralenti et c'est donc le moment idéal pour se reposer, prendre du recul et se laisser aller à la réflexion sur sa vie et ses projets. C'est une saison propice à l'introspection, à l'analyse de vos résultats, et à la préparation de nouveaux produits ou services. Une question à vous poser : « Suis-je toujours aligné sur mon projet de coeur ? »

Le printemps : c'est la saison des nouvelles pousses et du renouveau. Le printemps est donc une bonne période pour commencer les choses qui ont été pensées en hiver. C'est un moment propice pour les nouveaux départs, les nouvelles décisions et les nouvelles opportunités. Vous pouvez tester des nouveaux produits ou services auprès de vos clients.

L'été : dans notre société occidentale, l'été est la période des grandes vacances, alors que l'été est justement propice à l'action et au plein rendement avec le soleil à son zénith. C'est le moment idéal pour consolider ce qui a été créé au printemps et pour l'expansion de votre projet de coeur. Votre rendement est à son maximum au même titre que la puissance des rayons du soleil.

L'automne : l'automne est la saison des récoltes et de tout ce qui a été semé durant l'année. C'est à ce moment-là que vous récoltez les fruits de votre travail. Quels que soient les résultats de votre récolte, vous allez devoir assumer vos responsabilités en acceptant avec réalisme ce qui est devant vous. Acceptez les choses telles qu'elles sont et agissez en conséquence. Vous tirez les leçons de ce qui a été mis en place et vous créez des pistes d'amélioration. N'entreprenez rien de nouveau...

En respectant le rythme naturel de la vie, vous serez peu à peu en harmonie avec vous même et votre environnement. En respectant le rythme des saisons, vous et votre projet de coeur serez en harmonie avec les autres et l'environnement.

Se reconnecter à la nature, c'est retrouver sa nature profonde qui a été « oubliée au profit de la productivité et de la surconsommation. Nous sommes liés à la nature et nous faisons partie d'un ensemble interdépendant. En ne respectant pas la nature et les cycles naturels, nous nous faisons du mal et nous nous battons contre la vie plutôt que de vivre en harmonie avec elle.

Aujourd'hui, il est donc plus que nécessaire de se reconnecter à la nature et aux cycles naturels afin de fonctionner en harmonie avec la vie, de retrouver un rythme naturel. Ainsi, vous pourrez développer votre projet de coeur en respectant les rythmes harmonieux de la nature et des saisons.

**Nous vous souhaitons de tout coeur
de réaliser votre projet de coeur !**

