Le petit guide de la Confiance en soi

Devenez à l'aise en toutes circonstances
Passez à l'action facilement
Libérez votre potentiel

Vous allez vous **surprendre**
à **FAIRE** ce que vous pensiez **IMPOSSIBLE**

David Laroche

FELICITATIONS !

Félicitations de vous offrir le temps de lire ces quelques pages qui peuvent littéralement changer votre vie.

En lisant ce guide jusqu'au bout, vous aurez les outils en main pour amorcer un changement dans votre vie et développer votre confiance. Le tout est d'appliquer ! Pas d'actions, pas de résultats. Vous avez sans doute déjà lu un livre de développement personnel. Avez-vous eu des résultats ? Avez-vous appliqué les conseils ?

Si vous voulez que ce temps de lecture vous serve, décidez maintenant de passer à l'action, d'appliquer les conseils de ce guide.

Au cours du livre, vous serez confronté plusieurs fois au même ingrédient, ingrédient qui m'ont permit de réussir.

Je vous partagerai aussi différents moyens de continuer de vous former avec moi.

FORMATION CONFIANCE EN SOI

DE 7 VIDÉOS GRATUITES

Comment **atteindre** vos objectifs ?

Comment **booster** votre confiance en vous ?

Comment **libérer** votre potentiel ?

CLIQUEZ ICI et accédez aux vidéos immédiatement

DavidLaroche.fr/cadeauvideos

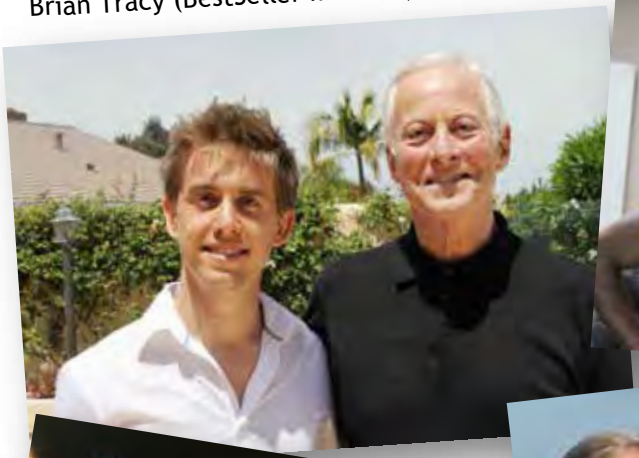
Qui est l'auteur ?

"La réussite c'est la capacité de faire des petites actions régulièrement plutôt que des grands défis de temps en temps."
David Laroche

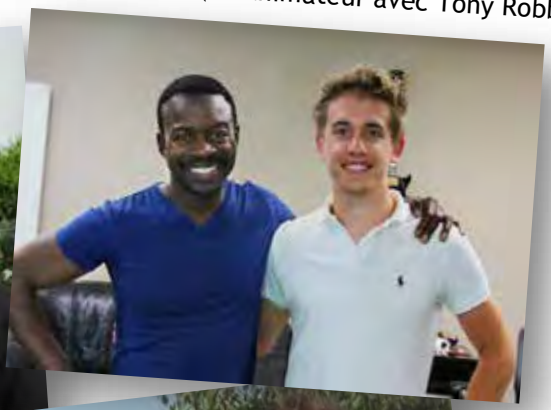
David Laroche est l'expert confiance en soi. Ancien timide devenu entrepreneur, chroniqueur, intervieweur et conférencier. Avec son énergie communicative, il partage son histoire, ses expériences et ses conseils pour que vous puissiez libérer votre potentiel et littéralement BOOSTER votre confiance en vous.

Il a été au contact des plus grands de John Gray (les hommes viennent de Mars et les Femmes de Venus) à Tony Robbins passant par 6 personnes du Film "Le secret", c'est en fait plus de 150 leaders Français et Américains avec qui il a tissé des relations en un temps record et en appliquant sa propre méthode.

Brian Tracy (BestSeller mondial)



Joseph Mcclendon (co animateur avec Tony Robbins)



Tony Robbins (plus grand conférencier mondial)

David Allen (Auteur de la méthode GTD)

Lisa Nichols (Film LeSecret)

Retrouvez moi sur http://davidlaroche.fr

Dans ce livre vous découvrirez

- Le "le facteur clé", le point commun des personnes qui réussissent
- Comment être à l'aise en toutes circonstances ?
- Comment passer à l'action ?
- Comment avoir des résultats à la hauteur de votre potentiel
- Comment David a pu passer de timide à ce jeune homme qui rayonne de la confiance et comment VOUS allez pouvoir faire de même

Je crois en son travail

Thierry Boiron – PDG Laboratoires Boiron

Si vous le rencontrez, c'est votre jour de chance

Philippe Gabilliet – Auteur et expert en leadership

C'est une véritable source d'inspiration

Lilou Macé – Chroniqueuse et auteur

Le travail de David est remarquable

Brian Tracy – Bestseller mondial

David possède le facteur clé

Darren Hardy – PDG Success Magazine

LA CONFIANCE EN SOI, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La confiance en soi, c'est cette capacité à oser passer à l'action pour obtenir ce qui est important pour vous.

A QUI S'ADRESSE LA CONFIANCE EN SOI ?

Savez-vous quels sont les sportifs qui s'entraînent le plus ?

Il y en a 2 types:

- Le premier rêve de devenir champion et est déterminé à l'être. Il n'est pas encore en haut de l'échelle mais il se donne les moyens pour y arriver.
- Le deuxième c'est le champion qui est déterminé à le rester et continuer d'évoluer. A votre avis Rafael Nadal a t-il arrêté de s'entraîner ?

Alors, que vous soyez déjà confiant ou en passe de le devenir, cet e-book s'adresse à vous. Il y a toujours une marge de progression.

POURQUOI LA CONFIANCE EN SOI EST INDISPENSABLE !

1- elle vous permet d'agir
2- elle vous ouvre des portes
3- elle crée du bien-être
4- elle vous rend attirant comme un aimant

Avoir confiance en vous va vous permettre de passer à l'action avec plus de facilité et devenir à l'aise dans de plus en plus de circonstances.

Vous allez pouvoir vivre des expériences où vous exploiterez enfin tout votre potentiel et vous vous sentirez heureux d'agir à la hauteur de ce que vous avez dans le ventre.

En développant votre confiance, vous allez créer des journées qui vous rendront fier de vous.

Le cumul de ces journées fera qu'à la fin de votre vie, vous ressentirez cette joie et sérénité de vous être honoré quand vous reverrez ce que vous avez accompli.

*

POURQUOI CE GUIDE SUR LA CONFIANCE EN SOI ?

La première raison

C’est que comme le dit mon ami Brian Tracy (à droite sur la photo) :

le point commun des personnes qui réussissent, c’est la confiance en soi.

Vous avez forcément un idéal. Cet idéal représente votre réussite. **La réussite, c'est à vous de la définir**. C'est à vous de savoir ce qu'est une vie réussie pour vous donc définissez-la. Ça peut être une réussite sociale, spirituelle, financière, émotionnelle,…

La confiance en soi, c'est le facteur qui vous permet d'obtenir ce que vous voulez.

Je souhaite vous partager ma façon de développer la confiance pour que vous puissiez vous en inspirer et créer la vie qui vous inspire.

La deuxième raison de ce guide

La deuxième raison de ce guide, c'est que s'il y a bien une chose dont j'ai manqué c'est de confiance en moi. Pourtant, aujourd'hui je prends la parole devant des centaines de personnes et j'adore ça ! J'ai su développer ma confiance et je sais que les outils que je vous propose fonctionnent, tout comme ils ont fonctionné pour des milliers de personnes que j'accompagne.

D’OÙ JE PARS

Je passais mon temps à voir des opportunités autour de moi que je ne saisissais pas. Le soir, je culpabilisais, j’étais frustré, j’avais l’impression qu’il n’y avait pas de solutions. Je n’osais pas m’affirmer, je n’osais pas dire ce que je pensais réellement, être moi-même. J’avais peur de parler en public, d’aborder des groupes, des filles, de sympathiser avec les gens que j’avais envie de connaître. Je ne m’autorisais même pas à rêver concernant ma vie professionnelle.

Au fond de moi je sentais qu’il y avait du potentiel et j’étais frustré car je ne savais pas comment le libérer.

J’imagine que vous aussi vous sentez que vous avez du potentiel ?

Honnêtement, y’a-t-il un écart entre le potentiel que vous sentez avoir et les résultats concrets que vous avez ?

J’imagine que oui et je tiens à vous féliciter d’être authentique vis-à-vis de vous-même car c’est une clé importante pour le changement.

OÙ VOUS MÈNE CE GUIDE ?

A l'issue de ce livre, vous aurez en main 3 clés qui font partie de la méthode en 7 étapes que j'ai créée. Avec ces premiers outils, vos résultats peuvent déjà être bluffant.

Pour ceux qui désirent aller encore plus loin, je vous présenterai au cours du livre comment faire.

Avant de passer à la suite, vous devez réaliser que le pouvoir de ce guide dépend de la décision que vous prenez maintenant.

Est-ce que vraiment vous avez décidé de changer ? Est-ce que vous voulez que cet e-book fasse une différence dans votre vie ?

Vous savez j'accompagne tous les mois des groupes de personnes dans mes séminaires et j'ai constaté que **50% du changement au moins dépend de la décision** de la personne et de son niveau d'implication.

Mon crédo c'est l'action. Si vous voulez du changement, appliquez les outils, passez à l'action.

1er Déclic

RESPONSABILITÉ

1er DECLIC : LA RESPONSABILITE

Jusqu'à l'âge de 15 ans, je me sentais mal, j'étais frustré, je n'aimais pas ma vie. Cependant, quand on me demandait comment j'allais, je répondais toujours « ça va ! ». Ça vous parle ?

Il y avait seulement une personne à qui je répondais différemment, ma mère. Je lui disais que la vie était injuste, que je n'aimais pas ma vie, que je n'avais pas de chance, jusqu'au jour où elle m'a dit : « *Ecoute David, j'en ai marre que tu te plaignes, si ta vie ne te plaît pas, tu la changes !* »

Ce jour-là, je l'ai détesté. Vous savez pourquoi ? Parce qu'elle me disait d'une certaine façon que j'étais responsable. Si je n'étais pas satisfait, c'était à moi qu'il fallait rendre des comptes.

J'aimerais aujourd'hui vous faire le même cadeau que ma mère m'a fait.

Vous n'êtes pas satisfait de votre vie ? CHANGEZ-LA !

*

Vous êtes responsable et en plus vous avez maintenant les clés en main pour changer votre vie. Lors de mes formations j'apprends à mes participants que si ils veulent se sentir heureux ? Ils doivent prendre à 100% la responsabilité de leur vie. **Donc devenez l'acteur de votre vie.**

Soyez sûr que tout ce qui arrive dans votre vie peut être transformé en opportunité. J'ai transformé ma timidité en opportunité de me dépasser et d'aider les autres à faire de même.

Vous n'avez pas forcément le physique, la taille, les mensurations, les connaissances que vous voudriez. Et pourtant, deux personnes avec les mêmes caractéristiques, réagiront de manière différente:

- La première se pourrit la vie en se lamentant sur ce qui ne va pas, en justifiant son malheur par tout ce qu'elle n'a pas.
- La deuxième crée la vie qui l'inspire en aimant ce qu'elle a et en dépassant ce qui ne lui plaît pas.

Prenons l'exemple de Mimi Mathy. Beaucoup de personnes dans son cas se seraient plaint d'être de si petite taille. Elle a choisie d'en faire un atout. Elle a décidé de tourner ça en avantage pour elle. Si elle n'avait pas fait ça, la plupart des gens lui trouveraient des excuses.

Etre responsable c'est construire plutôt que subir.

Pour vous dire à quel point, la responsabilité est essentielle vous trouverez une vidéo entière sur ce point dans la formation **« 21 jours pour libérer votre potentiel »**. Et ce qui fait que les personnes ont des résultats bluffant c'est qu'elles s'impliquent pendant 21 jours avec moi, avec une vidéo par jour qui contient : une stratégie, un exemple, un exercice.

Retenez ceci : l'implication est la clé de votre bonheur et va bâtir votre confiance.

*

Voilà ce que j'ai pensé quand j'ai commencé à prendre ma vie en main : « Je ne sais pas si je vais réussir à changer. Je ne sais pas combien de temps ça peut prendre. Je ne sais pas si ça va être dur. Je ne suis pas sûr que ce soit une formation qui change ma vie. Mais ce dont je suis sûr c'est que si je ne fais rien, rien ne va changer. **Je vais m'impliquer pour changer**. »

Ce qui nous rend fier de nous, ce ne sont pas nos résultats, mais notre implication.

*

Je vais vous parler de l'étude qu'a faite Bonnie Ware. Cette infirmière australienne accompagnait les personnes malades durant leurs dernières semaines de vie. Tous se confiaient à elle. De ces nombreux échanges, Bonnie a remarqué certains regrets qui revenaient très souvent au point qu'elle a publiée une étude résumant les 5 plus grands regrets des personnes à la fin de leur vie.

Savez-vous quel est leur premier regret ?

> *« Je regrette de ne pas avoir eu le courage dans la vie de suivre ce que dictait mon cœur plutôt que de vivre une vie conforme à ce qu'on attendait de moi. »*

Et vous, que voulez-vous dire à la fin de votre vie ?

Quel film voulez-vous voir à la fin de votre vie ?

Prenez la pleine responsabilité de votre bonheur et passez à l'action pour vous dépasser.

Le jeu en vaut largement la chandelle.

Exercice :

Ecrivez ce que vous voulez obtenir en ayant davantage confiance en vous.

Répondez à cette question Comment serait votre si vous aviez 100% confiance en vous ?

Dites à voix haute : « je prends ma responsabilité »

En Résumé: Clé N°1

Soyez responsable

Impliquez-vous

2ème Déclic

INVESTIR sur SOI-MÊME

2ème DÉCLIC: INVESTIR SUR SOI-MEME

Ce deuxième déclic m'est apparu lorsque je prenais des cours de conduite à l'auto-école. J'ai réalisé que pour aller plus vite on pouvait prendre des cours. C'est ce qu'on fait naturellement pour apprendre la peinture, la danse, le piano, la cuisine... Et pourquoi pas pour la confiance ?

C'est à ce moment-là que les choses ont commencé à bouger pour moi. Je cherchais des informations sur internet et je passais mon temps à lire, regarder des vidéos et écouter des audio pour apprendre à devenir confiant. En l'espace de 3 ans, entre 18 et 21 ans, j'ai investi plus de 5000€ sur la personne la plus importante au monde : moi-même. Ça a été le plus bel investissement de ma vie. J'ai utilisé cet argent pour me former, j'ai mis de la valeur sur ma personne et j'en ai récolté les fruits.

Il y a d'ailleurs un lien direct entre l'investissement que vous faites sur vous-mêmes et le développement de votre estime de vous-même.

L'estime de vous-même c'est la valeur que vous vous donnez.

Prenons l'exemple de la bourse, si vous estimez qu'une action a de la valeur, vous misez sur elle. De même pour les paris sportifs. Et pour vous ?

Si vous mettez de la valeur sur vous-même, le présupposé pour le subconscient c'est : « J'ai de la valeur ».

*

Le critère est de se former auprès des personnes **qui ont les résultats que vous voulez.**

Informez-vous auprès d'elles car elles sauront ce qu'il faut faire face aux obstacles que vous pouvez avoir. Elles sont déjà passées par là. Elles ont développé les comportements, les attitudes, l'état d'esprit nécessaires pour atteindre leur objectif. **Elles sont devenues le type de personne qui atteint ces objectifs.** Vous n'avez qu'à vous en inspirer, assimiler ce qu'elles ont fait, ce qu'elles sont devenues et le mettre en pratique pour vous-même.

A votre avis, pourquoi mes formations ont tant de résultats ? Parce que je sais ce que c'est de manquer de confiance. Je connais le chemin et j'ai 100% de certitude que les outils que je propose fonctionnent car ils ont changé ma vie et la vie de milliers de personnes que j'accompagne.

Si je mets tant d'énergie dans ce que je fais c'est parce que je l'ai expérimenté et je veux offrir à un maximum de personnes la possibilité de vivre la vie qu'elles méritent.

*

Dans une de mes vidéos, j'explique qu'il est bon d'être à la fois maître et élève, d'enseigner et d'apprendre. Vous savez, même les personnes les plus brillantes de la planète ont des personnes qui les inspirent.

Il y a par exemple l'histoire de ce journaliste qui demande à Einstein « Qu'est-ce que ça fait d'être la personne la plus brillante au monde ? », il a répondu « Je ne sais pas, demandez à Nikola Tesla ».

*

Mon conseil dans cette deuxième clé est donc de consacrer vos pensées, votre temps, votre énergie, vos actions, votre argent à ce qui est important pour vous. **Consacrez ces ressources sur ce qui va le plus vous rendre service dans la vie**. Mettez de la valeur sur vous.

En Résumé: Clé N°2

Mettez de la valeur sur vous-même

Inspirez-vous de ceux qui ont les résultats que vous voulez

3ème Déclic

PASSEZ à L'ACTION

3EME DECLIC: LE POUVOIR DE L'ACTION, LES PETITS PAS

« Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas »

La confiance en soi est un muscle qui se développe par le fait de faire des choses nouvelles ou stressantes. On appelle ça : **sortir de sa zone de confort.**

Votre zone de confort, ce sont les situations dans lesquelles vous vous sentez à l'aise. A l'inverse, votre zone d'inconfort, ce sont des situations que vous n'avez pas suffisamment, voire pas du tout vécu et qui vous créent un sentiment de stress, d'inconfort. A tel point que vous les évitez parfois. Cependant, à partir de maintenant, ce n'est plus vous. Vous n'êtes plus cette personne qui évitait l'inconfort.

Est-ce que ça a toujours été confortable pour vous de lire?

Bien sûr que non ! Vous avez dû apprendre, vous entraîner et répéter les exercices jusqu'à ce que ça devienne facile ! Aujourd'hui, lire est dans votre zone de confort. Est-ce que ça l'était quand vous aviez 6 ans ?

Etre confiant peut donc devenir quelque chose de facile.

Il y a des situations qui me terrifiaient avant et qui sont très faciles à vivre pour moi maintenant.

Mettez-y la même énergie que vous avez mis pour apprendre à lire, écrire, marcher,… et les résultats seront là.

C'est quand la dernière fois que vous avez fait quelque chose pour la première fois ?

Que pouvez-vous faire aujourd'hui que vous ne connaissez pas ou qui est stressant pour vous ?

*

Si vous voulez avoir une nouvelle vie, vous devez devenir une nouvelle personne.

Pour devenir une nouvelle personne, vous devez faire des choses nouvelles.

Comme le dit Albert Einstein : « *La folie, c'est se comporter de la même manière et s'attendre à un résultat différent.* »

Comme je vous l'ai dit précédemment, inspirez-vous de personnes qui ont déjà les résultats que vous voulez. Identifiez le type de personnes que vous devez devenir pour avoir ces résultats.

Quels nouveaux comportements devez-vous adopter ? Quelles nouvelles compétences devez-vous acquérir ? Quelles nouvelles habitudes devez-vous mettre en place ?

Toute la puissance d’un séminaire de 2 jours par exemple repose sur le fait que vous soyez en immersion avec moi pour développer de nouvelles attitudes.

Que se passerait-il si tous les jours vous faisiez juste une action pour vous honorer ?

Que tous les soirs, vous vous couchez fier de vous… est-ce que ça ferait la différence ?

Pour vous inspirer, voici quelques partages de personnes qui ont suivi la formation « Libérez votre potentiel en 21 jours »

Claire Céline Rouzeyrol · Université catholique de Lyon

Recevoir une vidéo tous les jours permet de tenir le challenge. on est attendu...par David qui , sans nous connaître, crois en nous....Mais on est surtout attendu par soi même. Comme si la partie endormie de nous trouvait enfin un allié pour jaillir au grand jour. Authenticité et vérité: sont aussi des armes qui nous donnent l'énergie positive. N'ayez pas peur d'être vous même. Vous avez une place de choix en ce monde, vous êtes acteur en ce monde. C'est l'action choisi aujourd'hui, en vérité avec ce que je veux de plus profond qui définira ce que sera demain.
il y a une sincérité qui transparait, un langage universel pour tous.
Tels sont pour moi les messages qui ressortent , en sous entendu ou en clair, à chaque interview, en chaque vidéo.
il m'a donné envie de trouver moi même la voie de ce langage universel, pour rejoindre chacun sans se perdre, se confondre, se crisper.

Like · Reply · Moderate ▾ · Follow Post · October 26 at 8:23am

Retrouvez moi sur http://davidlaroche.fr

Sandrine Nourry

L'idée de recevoir une vidéo tout les matins avec un exercice à faire chaque jour m'a vraiment séduite. J'ai hâte de me lever chaque matin pour voir la vidéo.
Les exercices sont assez épatants et me font beaucoup réfléchir sur moi. Ce qui me permet de clarifier beaucoup facilement mes objectifs!!
Je recommande vraiment la formation en 21 jours de David. Je suis dans une période qui n'est pas simple car en je me réoriente professionnellement et je je crée mon d'entreprise. Cependant je le fais avec sourire, bonne humeur, confiance et détermination. Même mes amis et ma famille me trouve heureuse et cela fait plaisir!!
Alors encore une fois merci David!!

Like · Reply · Moderate ▾ · Follow Post · October 8 at 8:45am

Olivier Blanc

Ce que j'apprécie le plus dans cette formation c'est avant tout la méthode 1 jour 1 idee . C est tres puissant pour s evaluer se donner un objectif sortir de sa zone de con fort et sentir que l on progresse Cette formation m aide beacoup a passer chaque jour a l action, sortir de sa zone de confort (faire un effort) et augmenter son niveau d exigeance envers soi .

Je recommanderai cette formation a tous ceux qui veulent s evaluer, se mettre en mouvement, progresser.
Apres quelques jours les premiers resultats arrivent, le processus est en marche : plus de clarete dans ses objectis, plus d energie, plus de confiance, plus d envie de progresser et oser demander aux autres. David LAROCHE propose une methode efficace, une Generosite communicative et un Expertise approfondie de son domaine . Bravo David continue ! Cette formation est Extra.

1 · Like · Reply · Moderate ▾ · Follow Post · October 26 at 9:29am

Pascale Charlois · Lyon

Depuis plusieurs années, je révassais, j'avais des envies, mais pas des vrais rêves qui donnent envie de se donner les moyens. Ce rendez-vous quotidien avec des ACTIONS CONCRETES à appliquer me booste...
Je me sens dans une nouvelle dynamique, consciente que le changement ne viendra qu'après une multitude de "petits pas", de la persévérance au-delà des chutes, et que JE CREE LE POSSIBLE dans ma vie.

1 · Like · Reply · Moderate ▾ · Follow Post · September 23 at 7:49am

Leane Coralie · Paris

J'avais déjà lu des livres, écouté des audios et des vidéos traitant de PNL, coaching et développement personnel. J'avais donc déjà des connaissances en ce domaine. Mais jusqu'à présent, je SAVAIS mais je n'arrivais pas pour autant à changer ma vie. Le PLUS, cadeau inestimable de cette formation de 21 jours, c'est que David nous donne la motivation et les moyens d'AGIR et ALLER DE L'AVANT, en plus des outils et connaissances. Je réussis maintenant à faire ce que j'ai envie de faire pour changer ma vie, et c'est ce qui m'étonne et m'enthousiasme le plus.

Like · Reply · Moderate ▾ · Follow Post · September 8 at 8:57am

Lors de la formation 21 jours, vous avez 37 principes partagés au cours des 21 jours de formation. POURQUOI ? pour créer de nouveaux réflexes, pour vous faire agir, pour vous challenger.

Cliquez ici si vous aussi vous souhaitez y participer

Retrouvez moi sur http://davidlaroche.fr

Posez-vous cette question : « Comment EST la personne qui a les résultats que je veux » et devenez cette personne.

*

J'aimerais vous raconter l'histoire de ma rencontre avec Bernard Tapie. J'étais à Lyon en train de travailler sur mon ordinateur quand je vois : « *Bernard Tapie, dernière représentation au théâtre, demain à Paris* ».

A ce moment-là, je voulais vraiment le rencontrer pour sa capacité à persévérer. Même si c'est quelqu'un de controversé, on ne peut pas nier qu'en matière de confiance en soi, on peut apprendre de lui.

Au moment où je vois cette annonce, je pense « *mince c'est trop tard* », en voilà une excuse bidon ! En fait c'était inconfortable de prendre le train pour Paris, aller le voir et tenter de l'interviewer, voilà la vérité. Je prends donc mes billets de train et me voilà le jour J devant le théâtre pour assister à sa pièce et surtout le rencontrer.

Je décide de me renseigner pour le trouver avant et un homme m'annonce qu'il est dans sa loge et qu'il n'est pas disponible. Je lui tends alors une lettre que j'avais écrite pour qu'il lui donne en main propre. L'homme accepte, s'en va puis revient quelques minutes après pour m'annoncer : « *M. Bernard Tapie n'accepte pas les interviews.* »

ECHEC.

J'assiste à la pièce et une fois celle-ci terminée je file à la sortie du théâtre pour me trouver sur le passage de Bernard Tapie.

- Bonjour je m'appelle David Laroche, je vous ai fait transmettre une lettre tout-à-l'heure..
- Oui je sais mais je n'ai pas le temps

DEUXIEME ECHEC!

Je rassemble mon courage et je me remets devant lui

- Si c'est une question de temps, on fait l'interview en 10 minutes
- Non désolé

TROISIEME ECHEC!

Il continue à marcher vers la sortie. D'habitude dans un moment comme ça, je serais rentré chez moi et j'aurais dit à mes amis : « *J'ai vraiment TOUT essayé* » ! Mais c'est faux. J'étais loin d'avoir tout essayé. En plus, quand une personne me dit non, je sais que ce n'est pas à moi qu'elle dit non, mais à ce que je lui propose.

J'étais venu pour apprendre la persévérance de lui et je voulais me dépasser. Je me remets donc devant lui :

- Si c'est le fait que l'interview soit filmée, on ne la filme pas.

Il me regarde droit dans les yeux, se met à rire et me dit :

- J'admire ta persévérance… mais non !

QUATRIEME ECHEC !

A ce moment-là, j'avais vraiment envie d'arrêter. Une voiture noire métallisée arrive et il ne me reste plus beaucoup de possibilités. Je décide de mettre ma main sur son épaule avant qu'il n'entre dans la voiture. Je lui tends une deuxième lettre que j'ai écrite durant le spectacle et je lui dis :

- Ce n'est pas la même
- Je la lirai !

Sans doute vous demandez-vous si j'ai réussi à faire cette interview ? La réponse est non, je n'ai pas réussi !

Si je choisis de vous raconter cette histoire, c'est justement parce que ce n'est pas une Success Story. Et pourtant, j'adore cette histoire. Je l'adore car cette fois-là, j'ai associé dans mon cerveau: ECHEC = FIERTE.

Quand j'ai repris le train après cet épisode pour rentrer chez moi, je me sentais vraiment bien parce que je m'étais impliqué !

En plus de ça, j'ai pu apprendre à me détacher des échecs et suite à ça j'ai osé encore plus de choses. J'ai encore plus osé demander. Et vous savez quoi ? Je n'ai jamais eu de réponses positives à mes demandes d'interviews suite à ça.

Alors je vous le répète, IMPLIQUEZ-VOUS !

Cette histoire me rappelle la confidence que m'a faite Darren Hardy, le dirigeant de « Success Magazine ». Lorsque je l'ai interviewé aux Etats-Unis, je lui ai demandé les conseils qu'il pourrait donner à quelqu'un qui veut obtenir plus de sa vie. Il a repris un conseil qu'on lui avait donné 20 ans auparavant :

> *« Si tu veux réussir, tu dois échouer et tu dois échouer rapidement ! »*

Je vous souhaite **d'échouer !**

*****

En lisant mon histoire avec Bernard Tapie, peut-être avez-vous pensé : *« Ce n'est pas possible pour moi, je ne pourrais pas faire ça.»*

Vous savez, aller voir Bernard Tapie n'a pas été plus stressant pour moi cette fois-là que de lever la main une première fois en cours il y a quelques années. C'est juste qu'entre temps, grâce à mes petits pas, j'ai élargie ma zone de confort.

Ce qui est stressant pour moi aujourd'hui était pétrifiant il y a quelques années et deviendra un jeu d'enfant dans quelques mois.

C'est juste une question de petits pas.

Il vaut mieux faire des petits défis régulièrement que des grands défis de temps en temps.

Retrouvez moi sur http://davidlaroche.fr

*

Laissez-moi vous illustrer les petits pas avec une autre histoire vraie.

> Un été, le père de Will Smith détruit un mur en face de son commerce et demanda à son fils Will de 12 ans et à son petit frère de 9 ans de le reconstruire. Ces derniers disaient que c'était impossible, mais finalement, au bout d'un an ½, à force de petites actions, ils l'ont fait. « *Mon père m'a dit : Je ne veux plus jamais que tu me dises que tu ne peux pas faire quelque chose. Tu n'essaies pas de construire un mur, tu ne commences pas à construire un mur, tu ne dis pas je vais créer le plus grand, le plus beau et magnifique mur qui n'a jamais été construit, tu ne commences pas par là. Dis plutôt : **Aujourd'hui je veux poser cette brique de la meilleure façon qu'il soit**. Et tu fais ceci tous les jours. Et bientôt, tu auras un mur.* »

*

En fait cette méthode des petits pas, je ne l'ai pas inventé. Un pays entier l'a appliqué avant moi: le Japon. Deux bombes nucléaires ont dévasté le pays sans parler des conditions climatiques qui complexifient énormément. Et pourtant, le Japon est le premier pays

asiatique à avoir eu un rayonnement mondial. Tout ça grâce à la philosophie Kaizen qui veut dire « amélioration continue », les petits pas.

L'idée donc de la méthode des petits pas est de chaque jour faire une petite action. Chaque jour, pour devenir confiant, **sortez un peu de votre zone de confort**. Prenez des risques mais **prenez des « petits » risques**, accessibles pour vous.

Dans ma méthode en 7 étapes, je vous partage une méthode complète pour mettre en place des petits pas et pour utiliser la peur comme ingrédient pour le succès.

Comme je vous l'ai dit, mon premier pas a été de lever la main une fois en cours. Aujourd'hui, les journalistes viennent me voir pour les résultats que j'ai mais ce dont je suis fier ce sont mes premières petites actions et tout le chemin que j'ai parcouru jusqu'ici.

Si je l'ai fait, vous pouvez le faire. Je crois profondément en vous. Vous pouvez vous aussi vous offrir la vie qui vous inspire en commençant simplement aujourd'hui à faire quelque chose que vous ne connaissez pas, quelque chose de petit mais qui est accessible pour vous.

Imaginez comment serait votre **vie** si **agir** devenait une norme pour vous ?

Exercice :

Ecrivez : C'est quoi le prix à payer si je ne bouge pas maintenant ?

Si je ne fais rien aujourd'hui pour m'honorer ?

Comment vais-je me sentir dans un moi, 6mois, un an si je sais que je n'ai rien fais pour CHANGER ?

En Résumé: Clé N°3

Passez à l'action

Ce que vous devez retenir jusqu'ici :

Vous êtes aujourd'hui responsable des résultats que vous avez, responsable de votre niveau de bonheur, responsable de votre confiance en vous.

Pour changer, cela commence par

1) prendre la décision de changer
2) Agir
3) Mettre en places les bonnes actions
4) Investir sur vous même et vous former
5) Tester des nouvelles choses et prendre des risques
6) Vous immerger et changer vos attitudes

J'aimerais vous le dire : « je crois en vous, je sais que vous pouvez le faire »

Il n'y a encore pas si longtemps je cherchais moi aussi des solutions pour m'offrir la vie que je méritais. Je sentais que je gâchais tout ce potentiel que j'avais en moi.

Vous êtes extraordinaires à condition d'être déterminé à l'être.

En tout cas je vous félicite d'être allé jusqu'au bout de ce guide, cela m'en dit beaucoup sur vous. Bravo vous êtes capable de tenir la durée

et je sais que vous l'avez car vous avez décidé de passer à un autre niveau, vous avez décidé de ne plus subir, de ne plus reporter au lendemain sans cesse, de ne plus vous trouver des excuses pour ne pas agir, de ne subir le stress…

La puissance de ce guide repose sur vos épaules, c'est vous maintenant qui allez AGIR et changer votre vie.

Pourquoi poursuivre avec moi ?

Je tiens immédiatement à vous mettre en garde, mes formations ne sont pas magiques.

NE VOUS INSCRIVEZ PAS et DANS AUCUN PROGRAMMES si vous attendez que JE CHANGE VOTRE VIE.

Je ne vais pas créer vos résultats, je suis un accélérateur.

Prenons l'analogie de l'auto-école.

Vous pouvez apprendre la majorité des connaissances dans un livre ou sur internet mais vous décidez de vous faire former car vous savez qu'avoir quelqu'un à côté de soit qui nous corrige, nous pose les bonnes questions cela change tout.

Participez à l'un de mes programmes réels ou en ligne, si vous sentez que mon énergie vous parle et que vous êtes déterminé à avancer.

Mes 3 engagements lors de mes programmes :

1) Vous finissez plus clair sur vos objectifs
2) Vous changez d'attitudes et d'état d'esprit
3) Vous passez à l'action

Comment poursuivre avec moi ?

Je vous invite vivement à démarrer un programme « Libérez votre potentiel en 21 jours »

Vous serez surpris des résultats que vous obtiendrez dans une durée si courte.

Regardez les résultats de notre sondage au 21ème jour de formation.

Cliquez ici si vous aussi vous souhaitez y participer

NOTE AU 21ÈME JOUR

plus de 98% ont mis une note entre 15/20 et 20/20

70% ont mis une note entre 18/20 et 20/20

Vous pouvez aussi participer à un séminaire de 2 jours, dans ces cas là, écrivez à contact@larocheproduction.com

Pour avoir des informations.

C'est comme un révélateur de talent
-- Philippe Gabilliet
Auteur et conférencier "Eloge de la chance"

David possède le facteur clé
-- Darren Hardy
PDG de SuccessMagazine

21 JOURS
POUR **LIBÉRER VOTRE POTENTIEL**

BOOSTEZ VOTRE CONFIANCE EN VOUS ET PASSEZ A L'ACTION

Le travail de david est remarquable
-- Brian Tracy
Auteur et conférencier de "Maximum Achievement"

Je crois en son travail
-- Thierry Boiron
PDG des laboratoires Boiron

Bienvenue | Semaine 1 | Semaine 2 | Semaine 3 | Surprise de fin | BONUS | Pratique | FAQ

21 jours
21 vidéos
21 outils
21 exemples
21 exercices

CLIQUEZ ICI
ET DEMANDEZ VOTRE PLACE