

## Votre Transformation : Chaque Pas que Vous Faites...



Vous avez probablement déjà entendu parler de transformation, ou de vous renouveler, sous un aspect ou un autre, que ce soit dans votre vie personnelle, professionnelle, ou spirituelle.

Cependant, lorsque l'on entend parler de transformation personnelle, trop souvent, ce que je vois, c'est que, pour ne pas trop « changer », ou pour se la rendre facile, les gens ont tendance de seulement « changer les meubles de place », et de jouer à la chaise musicale, avec leurs valeurs, leur aspect, leurs tâches, leurs connaissances, etc., et cela se termine souvent par du pareil au même !

On a fini par changer le mal de place, et ça s'arrête là !

Je parle ici de **différentes facettes de votre vie**, comme :

- Votre carrière;
- Vos différentes tâches;
- Votre apparence;
- Les gens que vous côtoyez trop, ou pas assez;
- Votre psychologie;
- Votre santé;
- Votre spiritualité;
- Vos connaissances et votre éducation;
- Votre culture;
- Etc.

Les premières questions à se poser alors, sont :

- Qu'est-ce que je veux changer ?
- De quel état je veux me débarrasser (ex.: dans ma vie personnelle) ?
- Qu'est-ce que je n'aime pas, présentement (ex.: dans ma carrière) ?
- Dans quel état j'aimerais me retrouver ?
- Qu'est-ce qui me manque, dans ma vie, pour mieux m'épanouir ?

Par la suite, identifiez les ancrs qui vous retiennent là où vous êtes aujourd'hui, et découvrez ce qui pourrait remplacer ces éléments qui vous nuisent.

Comme exemple, si vous désirez faire un changement de carrière, ce qui est de plus en plus commun de nos jours.

Alors, si vous entamez votre changement par seulement identifier ce qui vous nuit et ce que vous n'aimez pas de votre carrière actuelle, vous n'aidez pas votre cause, qui est, soit dit en passant, de faire carrière dans un domaine où vous vous épanouirez davantage, et pas seulement « ne plus faire ce que vous n'aimez pas faire » ! Vous voyez ?

Tant que vous n'identifierez pas ce que vous désirez, vous tournerez en rond !

Donc :

1. Découvrez quelle est votre réelle passion, que vous ne désirerez pas changer de nouveau dans 5 ans;
2. Identifiez ce que vous n'aimez pas de vos tâches actuelles, est un excellent départ;

Prenez, comme autre exemple, mon domaine d'activités : la santé, qui inclut la remise en forme, la gestion de poids et les saines habitudes de vie, de corps et d'esprit.

Lorsqu'un client me demande de l'aide, je commence par faire avec cette personne, son Bilan-Santé complet, sous forme, entre autres, d'un questionnaire, où je peux déceler ce qui lui nuit, bien sûr, et aussi ce qui représentent d'excellentes habitudes de vie, que la personne a déjà.

Ensuite, si une personne consomme des aliments nuisibles, je ne l'obligerai pas à mettre de côtés tous ces aliments. Je l'informerai de l'aspect nuisible, et je l'inviterai à faire une transition progressive, vers de meilleurs choix, car si je ne fais que lui dire « ne mangez plus ceci et cela », il ne lui reste que le néant... et soit qu'elle rechutera rapidement, ou bien elle remplacera par des choix aussi nuisibles que les précédents.

En passant, j'ouvre une parenthèse : C'est fou comme la télévision et la société peut nous aligner vers de mauvaises habitudes de consommation, qui ne mènent qu'à des désordres de toutes sortes dans votre corps, et s'ensuit des conséquences que vous ne voulez surtout ne pas avoir à vivre... fermons cette parenthèse.

Une citation d'Hippocrate, considéré comme le père de la médecine, est très révélatrice ici. Il a dit :

« Lorsqu'une personne vous demande de l'aider à guérir, demandez-lui d'abord si elle est prête à abandonner ce qui l'a rendue malade ».

Voyez-vous la puissance de cet énoncé, qui date de plus de 2000 ans ?!?

Maintenant, voyons l'amplitude des sujets sur lesquels cette citation peut s'appliquer.

Comme exemple :

- Pour sortir de votre état de **manque d'argent**, êtes-vous prêt à abandonner les habitudes qui ont créé ce manque ?
- Pour **régler le conflit** avec ce collègue, êtes-vous prêt à abandonner ce qui l'irrite, ou d'admettre vos torts, ce qui revient à dire, « prêt à mettre de l'eau dans votre vin » ?
- Pour cesser d'être **limité par vos connaissances**, êtes-vous prêt à mettre de côté vos peurs ou même votre paresse intellectuelle, et retourner sur les bancs d'école, même à temps partiel ?
- Pour sortir de **l'alcoolisme et/ou de la boulimie**, êtes-vous prêt à régler la véritable cause qui vous incite à boire, ou à entretenir ce désordre alimentaire ?
- Etc.

Pour s'assurer d'une réelle transformation, vous devez identifier ce qui vous a mené dans l'état où vous êtes aujourd'hui, ET identifier aussi l'état dans lequel vous désirez vivre, que j'appelle votre IDÉAL.

Si vous n'identifiez pas une nouvelle passion, ou une image de ce que vous désirez vraiment, tout en prenant les moyens tangibles pour changer, vous vous retrouverez, encore et toujours, dans un état d'insatisfaction, et la « lune de miel » sera de courte durée. Est-ce que ça vous dit quelque chose, ça ?

Ici, je vous propose une solution qui prend du courage, pour certaines personnes, qui ont l'habitude d'être autonomes dans leur vie :

Prendre les moyens signifie aussi de **demander de l'aide** à une personne qui a un réel pouvoir de vous aider, à un professionnel qui est déjà passé par le chemin que vous vous préparez à prendre. Donc, idéalement, une personne qui a de l'expérience vécue, qui sera en mesure de vous « coacher », en comprenant votre situation, vos espoirs et vos désirs, et qui pourra concrètement vous **aider**.

Mais avant d'abandonner tout de votre vie actuelle, parce que vous vous sentez insatisfait, posez-vous d'abord cette question vitale :

« Pour guérir (ou sortir) de l'état dans lequel je suis actuellement, qui me nuit et ne me satisfait pas, suis-je maintenant prêt à abandonner ce qui m'a placé dans cet état, pour vivre une réelle Transformation ? »

Si vous répondez « NON » à cette question, alors vous n'êtes pas prêt à changer, et n'allez surtout pas déranger un professionnel pour vous aider, car lui, il est présentement en train d'aider d'autres personnes prêtes à se transformer.

Cependant, si vous répondez « OUI » à cette question, demandez immédiatement de l'aide à un professionnel, aujourd'hui même, et soyez prêt à être à votre meilleur, sous peu, car les bienfaits de toute transformation n'attendent pas le résultat achevé pour se manifester... mais vous les ressentirez dès les premiers pas !

« **Chaque pas que vous faites, dans votre TRANSFORMATION, est un pas qui vous éloigne de la personne que vous étiez avant, pour vous rapprocher de la personne que vous désirez devenir !** »

Faites donc le premier pas !

Jusqu'où irez-vous ?

\* **Je vous invite**, comme chaque fois, à répondre aux questions qui suivent, un peu plus bas.

P.S. : Si toutefois, vous ne vous sentez pas bien dans votre peau, soit parce que vous croyez que votre poids peut être un obstacle (poids en trop ou trop mince), ou que vous aimeriez avoir de l'aide pour une remise en forme, veuillez communiquer avec un de nos **Praticiens et Entraîneurs diplômés**, pour consultations confidentielles et personnalisées : ([info@topshape-fitness.com](mailto:info@topshape-fitness.com) , 1-866-588-5220)

P.P.S. : Lorsque vous serez prêt, informez-vous du **PROGRAMME TRANSFORMATION TOTALE de Corps et d'Esprit!**, pour des objectifs, entre autres, en perte de poids, pour vous **Sentir Mieux, dans votre Tête et votre Corps !**

-----  
**Ne laissez pas votre prochain événement au caprice du HASARD !**

Que ce soit pour une **Conférence de Motivation**, de **communiquer de nouvelles idées ou perspectives**, ou un **message délicat**... Confiez cette responsabilité à un professionnel !

Communiquez dès maintenant avec Paul pour vérifier ses disponibilités  
**Conférences et Formations → Tél.: 1-866-588-5220**

**Vous aimez ce bulletin ?** Voyez **d'excellentes ressources** qui vous permettront de **parfaire vos talents et aptitudes**, tant dans votre vie personnelle que professionnelle.

Laissez-vous Guider par un Expert !

[www.paulrousseau.com/Boutique Achat en Ligne.html](http://www.paulrousseau.com/Boutique_Achat_en_Ligne.html)

de **là où vous êtes...** à **là où vous désirez être !**

**Jusqu'où irez-vous ?**

Copyright ©

**Paul Rousseau, Conférencier/Coach Certifié/Consultant**  
Provoque l'Action et l'Engagement à l'Excellence  
**Tél. : 1-866-588-5220**

Auteur, Conférencier, Coach en Stratégie Alimentaire et Psychologie sportive / Entraîneur personnel Certifié, Paul Rousseau est reconnu pour ses capacités à transformer l'Attitude et le Leadership personnel, par le **MINDSET, la Nutrition et le Fitness**, en permettant à des milliers de personnes d'accéder à leur prochain niveau d'Excellence.

**Artiste martial, ceinture noire 2<sup>e</sup> Dan** dans six disciplines d'arts martiaux; Co-Fondateur de [TopShape-Fitness.com](http://TopShape-Fitness.com), site de Bonne Forme et Santé, de Corps et d'Esprit, Paul Rousseau est un réel performeur.

\* Il peut vous aider à effectuer une réelle **Transformation, de Corps et d'Esprit !**

\*\* Visitez [PAULROUSSEAU.COM](http://PAULROUSSEAU.COM) pour plus de détails.

**Attitude – Automotivation – Leadership**

**Faites une Différence !**

→ **Proposez maintenant Paul Rousseau pour une prochaine Conférence dans votre organisation**

\* Déjà inscrit ? Merci de [Donner au Suivant](http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Donner_au_Suivant.html) : [www.paulrousseau.com/Chroniques/Donner\\_au\\_Suivant.html](http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Donner_au_Suivant.html)

\* Pas encore inscrit ? [Inscrivez](http://www.paulrousseau.com/abonnement_excell-pro.html)-vous gratuitement au Bulletin dont **tout le monde** parle !  
[http://www.paulrousseau.com/abonnement\\_excell-pro.html](http://www.paulrousseau.com/abonnement_excell-pro.html)

**[www.paulrousseau.com](http://www.paulrousseau.com)**

## - Réflexion créative -

Prenez un instant pour vous poser et répondre à ces questions :

- Suis-je conscient de ce que je n'aime pas dans mon état actuel ?  
J'identifie 3 points principaux :

---

---

---

- Est-ce que je sais par quoi j'aimerais remplacer ce qui me nuit, et que ce **nouvel état** ne durera pas qu'une courte « lune de miel », et **à qui** je dois demander conseil ? J'identifie 3 points que j'aimerais maintenant avoir dans ma vie, et le nom d'un professionnel qui pourra m'aider :

---

---

---

- **Comme Leader** : Qui puis-je aider à prendre la décision de se transformer, et à se retrousser les manches, pour demander de l'aide et avoir le courage de commencer sa transformation ? (cette personne que j'aide peut faire partie de ma famille, ma profession, mes connaissances, ou pratique un sport avec moi, etc.)

---

---

---

de là où vous êtes... à là où vous désirez être !

**Jusqu'où irez-vous ?**

- Faites suivre ce document à toutes personnes qui pourraient en bénéficier -