

5 astuces toutes simples, pour sortir de ta situation actuelle

Ebook GRATUIT
À partager, sans modération !

Rédigé par Jonathan Dupont
Le Cerf Blanc – Éclaireur d'âmes

Si tu as téléchargé cet Ebook, c'est que la situations, dans laquelle tu te trouves, ne convient plus.

Tu as déjà mis en place, le début de ton changement !

Car tu as fais quelque chose, que tu n'avais jamais fais avant...

Tu as téléchargé cet Ebook !

Je te félicite déjà, pour ce changement, qui peut te paraître petit, mais qui va être capital, pour ton avenir !

Astuce n°1 **change tes habitudes !**

Le problème, avec nos habitudes, c'est qu'elles nous poussent a rester dans les mêmes schémas, que nous appliquons tous les jours. En même, temps si elles ne le faisaient pas, ce ne seraient pas des habitudes !

Mais le vrai problème dans tout cela, c'est de sortir de ce schéma, dans lequel tu te trouves.

Que se passe-t-il, si chaque action que tu pratiques, est exactement la même qu'hier ?

C'est tout simple, le résultat, sera le même qu'aujourd'hui !

Donc, si tu désires changer de situation, dans laquelle tu te trouves, commence par CHANGER TES HABITUDES !

Astuce n°2 **Lève-toi plus tôt !**

Ce point, peut être aisément, rattaché au point 1, car en te levant plus tôt, tu vas changer tes habitudes.

Tu me demanderas peut-être en quoi te lever plus tôt, va te permettre de sortir de ta situation ?

C'est simple. Si tu te lèves plus tôt, tu vas pouvoir avoir du temps pour toi. Et qui dit du temps pour toi, dit le fait que ce sera plus simple pour toi d'appliquer la troisième et la quatrième astuce.

De plus, cela évitera directement à ton mental, de trouver une excuse, pour ne pas commencer à changer. Car, une des premières excuses, que mes clients me donnent, lorsque je leur propose de faire de nouvelles actions, c'est : « je n'ai pas le temps ! »

Du coup, en te levant plus tôt, tu t'aménage du temps, pour toi, pour changer ta Vie.

Astuce n°3 Commence toujours par faire ton lit le matin !

Cela peut te paraître simpliste, mais le fait de faire ton lit le matin, va t'entraîner à faire de grandes choses, pendant la journée.

À contrario, comment veux-tu vouloir réussir à faire de grandes choses, si lorsque tu te lèves le matin, tu ne fais même pas ton lit ?

Pourtant c'est tout simple et ça ne prends pas plus de 5 minutes.

Astuce n°4 Visualise ta journée, telle que tu la souhaites !

La visualisation est une pratique énergétique puissante ! Elle nous permet de pouvoir créer notre environnement et notre Vie.

Comment cela fonctionne ?

Notre cerveau et notre corps, ne font pas la différence entre le présent, le passé et le future. De ce fait, lorsque tu visualise une situation idéale, celle-ci va se matérialiser automatiquement.

Tu ne me crois pas ? Alors faisons un test, toi et moi.

Ferme les yeux et pense à ton plat préféré.
Que se passe-t-il pour toi ?

Tu vas sécréter plus de salive. Tu peux même commencer à ressentir la fin dans ton ventre.

Tu as peut-être l'odeur ou le goût de ce plat qui viennent à toi.
Pourtant, tu ne le manges pas !

Voici, ton plus grand pouvoir. Celui de créer ta Vie !

Astuce n°5 Fais-toi un feedback, chaque soir !

Avant de t'endormir, repense à tout ce que tu as réalisé pendant ta journée. Et amplis-toi de ce sentiment de satisfaction, pour tout ce que tu as réalisé aujourd'hui.

Cela, va également augmenter ta confiance en toi.

En réalisant, tout ce que tu as pu faire pendant la journée, tu vas également te rendre compte que tu as toutes les capacités nécessaires à pouvoir mettre en place, tout ce que tu souhaites faire.

Comme je souhaite que tu puisses obtenir le changement que tu désires, je te donne une astuce bonus !

Astuce n°6 : Suis ces 5 astuces, pendant minimum 21 jours !

Pourquoi 21 jours ?

Car c'est le temps qu'il faut à ton corps, pour effectuer un cycle complet.

Mais c'est également le temps qu'il faut à une information ou une action, pour passer de la partie consciente de ton esprit, à la partie inconsciente et devenir ainsi, une **HABITUDE** !

Oui, grâce à cela, tu l'auras bien compris, tu te formes de nouvelles habitudes, qui vont permettre de commencer à changer ta Vie !

Voilà, je te souhaite tout de bon dans la nouvelle Vie qui s'ouvre à toi et que tu as emprunté, par la seule lecture de cet Ebook.

Partage-le avec ton entourage, si cela peut aider quelqu'un que tu connais. Il est fait pour voyager !

Si tu souhaites pousser ton changement plus loin, je te propose un **appel gratuit de 30 minutes**, afin que nous puissions regarder ensemble, ce qu'il serait bien de mettre en place pour ton changement.

Cet appel peut être soit par téléphone, ou par caméra interposée, selon ton choix.

Voici le lien d'inscription :

<https://lecerfblanc.ch/30-minutes-gratuites/>

Prends bien soin de toi !

Jonathan

Ebook rédigé par Jonathan Dupont – Le Cerf Blanc – Éclaireur d'âmes.
www.lecerfblanc.ch