

# DEVENIR PLUS PUISSANT

---

POUR MATÉRIALISER VOS RÊVES DANS VOTRE RÉALITÉ



FORMATION ET COACHING  
**THIERRY ZIBI**

## AU SUJET DE THIERRY ZIBI



Mon parcours a commencé il y a un peu plus de 10 ans.

A l'époque, j'étais très malheureux, un profond mal être m'habitait, suffisamment profond pour qu'il ne soit plus tolérable. Je me rappelle que ce n'était pas envisageable de vivre toute ma vie comme ça, il fallait que ça change !

Sur mon chemin de guérison, j'ai rencontré des psychologues, des coachs, hypnothérapeutes, énergéticiens ; Certains bons, d'autres mauvais.

J'avais dans ma vie, avec de belles réalisations tant personnelles que professionnelles. Certaines me remplissent de bonheur, d'autres de fierté.

Cependant, je remarquais que c'était difficile pour moi d'avancer. Ça me demandait beaucoup d'énergie, comme si j'avais un pied sur le frein et l'autre sur l'accélérateur ! Est-ce que cette impression vous est familière ?

J'ai beaucoup travaillé sur moi, pensant que j'avais besoin de plus de confiance en moi, plus de ci ou plus de ça !

Connaissez-vous des personnes qui ont confiance en eux et qui n'ont pas réussi grand chose dans leur vie ?

A l'inverse, certaines personnes possèdent un talent fou ainsi qu'un compte en banque bien garni comme Jodie Foster, Emma Watson, John Lennon et Will Smith, et cependant ils ont publiquement partagé le fait qu'ils pensent être des imposteurs.

J'ai découvert que je manquais de puissance intérieure. C'est une chose de vouloir changer, aller mieux, d'être heureux, etc... et c'est une autre chose de se connecter et de libérer notre puissance intérieure le feu sacré que nous avons en nous.

Très peu de coachs, ou de séminaires abordent le sujet de la puissance intérieure dès que je parle de ça à un coach, il amène le sujet de la confiance et de l'estime de soi, mais ce n'est pas la même chose !

La seule personne que je connaisse qui comprend et aborde le sujet de la puissance intérieure, c'est Tony Robbins.

A travers mon expérience de vie, mes diplômes, accréditations et mes nombreuses formations et lectures, j'ai compilé les principes, appris les outils et développé des interventions afin de vous rendre plus puissant.

**Mais au fait, qu'est-ce que la puissance ?**

**POUR MOI, LA PUISSANCE C'EST LA CAPACITÉ DE MATÉRIALISER NOS DÉSIRS DANS NOTRE RÉALITÉ.**

# I - LE RITUEL DU MATIN

**Tout le monde a un rituel du matin, mais est-ce le bon rituel pour vous ?**

**80%** de ceux que nous pouvons définir comme puissants, à l'exemple de Bill Gates, Steve Jobs, Oprah Winfrey, Arnold Schwarzenegger, Spielberg, Tony Robbins, Sir Richard Branson, Barack Obama, etc... ont mis en place un rituel du matin qui leur permet d'agir sur leur vie plutôt que de réagir.



**Sir Richard Branson** se lève avec le soleil, les rideaux restent ouverts toute la nuit, ensuite il fait le tour de son île en Kayak ....sympa comme rituel du matin ?



**Barack Obama** se réveille toujours 2h avant son premier rendez-vous et prend au moins 30 min. pour lui.

Pourquoi ces personnes à l'horaire ultra chargé prennent du temps le matin ?

**Parce que c'est un investissement ultra rentable !**

Si vous n'avez pas 10 mn pour vous le matin, votre 1<sup>ère</sup> étape consiste à vous libérer un minimum de 10 min le matin.

**VOUS AVEZ LE CHOIX D'AGIR SUR VOTRE REALITE OU DE RÉAGIR**

## II - NOTRE POSITION CORPORELLE DE PUISSANCE

### 2 minutes pour changer notre biologie et notre énergie

Des études dans différentes universités dont Harvard ont étudié l'impact biologique et hormonal des postures physiques:

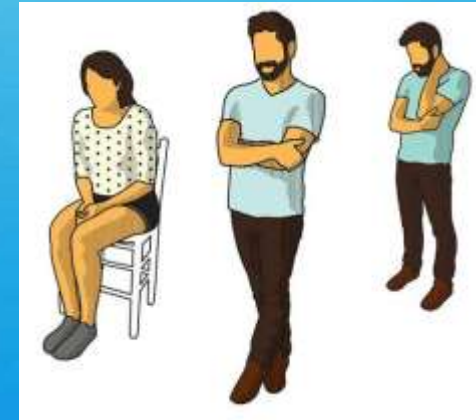


**Les poses de puissances** influent sur nos hormones, après 2 min:

- Augmentation de 20% du niveau de testostérone
- Diminution de 25% du niveau de Cortisol

**La Testostérone** joue un rôle clé dans la santé et le bien être

**Exercice: Devant un miroir, restez 2 min dans une « pose faible » et ressentez l'impact sur votre corps, ensuite faites la même chose avec une « position de puissance » et vivez la différence**



**Les poses dites « Faibles »** ont un impact inverse:

- Diminution de 10% du niveau de testostérone
- Augmentation de 15% du niveau de Cortisol

On dit que **La Cortisol** c'est l'hormone de la peur, car elle prépare le corps à répondre au stress.

### III - COMMENT LA PEUR PEUT VOUS RENDRE PLUS PUISSANT

La peur est une ÉNERGIE ! Nous l'utilisons trop souvent pour nous freiner. Cela peut changer !

Trop souvent, nous essayons de raisonner avec nos peurs, mais **la peur n'a rien de logique**, donc il est inutile de raisonner avec elle.

Il ne faut d'ailleurs pas la combattre, ne pas non plus s'en vouloir car nous avons peur de telle ou telle chose.

**Les 2 peurs les plus importantes et les plus répandues sont :**

**« Je ne suis pas assez » et donc « je ne serais jamais aimé »**

Nous avons besoin de rediriger la peur, nous avons besoin de **DANSER** avec la peur.

Je vous invite à voir mon blog « **Comment la peur peut vous rendre plus puissant** » décrivant les 4 étapes pour transformer vos peurs

**Sous le masque de la peur nous trouvons la souffrance !**

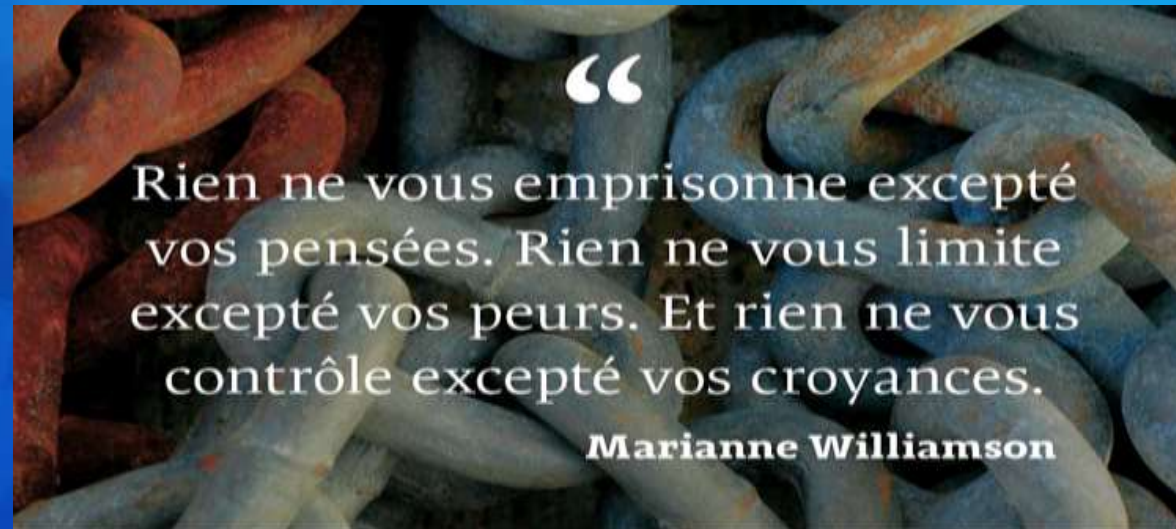
## IV - LES HISTOIRES QUE NOUS AVONS DANS NOS TÊTES : NOS CROYANCES

Reportez-vous au document joint intitulé **Nos croyances : Forces et faiblesses de notre Réalité** pour découvrir la croyance qui vous limite le plus, qui vous fait le plus souffrir et la transformer avec un choix de 4 exercices

L'important ici, c'est de :

**Découvrir** les histoires, les certitudes (croyances) que nous avons dans nos têtes

Réaliser **qu'il y a un coût à conserver une croyance limitante** en visualisant l'impact sur votre vie de cette croyance



## V - DEFINIR VOS OBJECTIFS DE FAÇON PUISSANTE

1. ECRIVEZ vos objectifs de façon claire, spécifique et concise
2. LE LEVIER: Il est important de savoir pourquoi vous souhaitez le réaliser, en quoi la réalisation de cet objectif est important pour vous ? Qu'est-ce que ça vous apporte de réaliser cet objectif ?  
Pour atteindre votre objectif, le pourquoi est l'élément crucial, celui qui donne à l'objectif toute son importance.
3. QUAND souhaitez-vous réaliser l'objectif ?

**ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF EST PLUS FACILE AVEC UN BON LEVIER**

### **ACTION:**

Suivez les étapes 1 à 3 par rapport à vos objectifs

- Personnel
- Matériel
- Financier

Je vous invite à voir mon blog « Définir vos objectifs de façon puissante » pour tous les détails





## VI - CHANGE TES QUESTIONS, CHANGE TA VIE

La façon dont nous posons nos questions a un impact majeur !  
Certaines formes de questions peuvent nous décourager et nous rendre malade  
Les mauvaises questions se concentrent sur le problème et donc l'amplifient !  
Les bonnes questions se concentrent sur les solutions à un haut niveau.



### Question de BILL GATES

« Comment je peux devenir l'intelligence qui gère tous les ordinateurs de la planète ? »



**STEVE JOBS** se posait la même question chaque matin devant son miroir:

"Si aujourd'hui était le dernier jour de ma vie, est-ce que je voudrais faire ce que je me prépare à faire aujourd'hui? Si la réponse est non plusieurs jours d'affilé, je sais que j'ai besoin de changer quelque-chose"

**LA QUALITÉ DE TA QUESTION DETERMINE LA QUALITÉ DE TA VIE**

## VII - RÉSOUDRE UN PROBLEME DE FAÇON PUISSANTE

Un **PROBLEME** est une **QUESTION** à laquelle vous n'avez pas encore répondu...

### **ACTION:**

**#1 ÉCRIVEZ** le problème le plus clairement possible en 1 ou 2 phrases

**#2** Si vous n'êtes pas dans un bel état d'esprit, faites un exercice de gratitude ou visualisez pendant 2 minutes le meilleur moment de votre vie.

Le but étant de résoudre votre problème en étant dans un état d'esprit positif

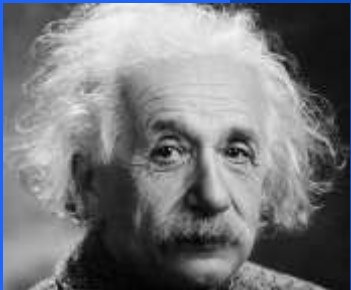
**#3** Répondez, en **ÉCRIVANT** les réponses, aux 6 questions suivantes :

- Qu'est-ce que le problème rend possible ?
- Qu'est-ce que je peux apprendre de cette situation ?
- Qu'est-ce qui n'est pas encore parfait ?
- Qu'est-ce que je suis prêt à faire pour avoir ce que je veux ?
- Qu'est-ce que je **NE** suis **PAS** prêt à faire pour avoir ce que je veux ?
- Comment je peux apprécier le processus ?

«**LE COMMENT**» résoudre le problème apparaît alors plus clairement

« À quoi l'univers ressemblerait si je me tenais à l'extrémité d'un rayon de lumière voyageant à la vitesse de la lumière ? »

**ALBERT EINSTEIN**



## VIII - ACCÉLÉRATEUR DE SUCCES : MODÉLISER LE MEILLEUR

La manière la plus rapide d'accomplir un objectif, de dépasser un challenge que vous avez, c'est de modéliser quelqu'un qui à réussi ce que vous voulez réussir.

Apprenez leur stratégie, leurs techniques, leur façon de penser, les erreurs qu'ils ont commises, leurs bons coups afin d'accélérer votre succès.

En modélisant le meilleur, vos chances de réussir augmentent exponentiellement et vous éviterez les erreurs de « débutant ».

Que vous vouliez développer un salon de coiffure, une entreprise de manufacturing ou le succès d'un couple heureux, etc...

Modélisez la personne qui a le mieux réussi, comment a-t-elle démarré, ses premiers clients, sa méthode, ses ingrédients pour sa recette gagnante, son état d'esprit, ses croyances, etc....

**ACCELEREZ VOTRE SUCCES EN MODELISANT LA RECETTE GAGNANTE**

## IX - VOTRE INCONSCIENT

L'inconscient est 500,000 fois plus puissant que le conscient. Il gouverne 95% de notre vie. Pour devenir plus puissant, demandez à votre inconscient de vous aider!

L'inconscient parle un langage simple. Il ne connaît pas la négation et vous obéit littéralement.

Quand vous dites :

« je n'arriverai pas à terminer cela avant 17 heures », votre inconscient prend cela comme un ordre que vous lui donnez.

**Parlez à votre inconscient comme à un enfant de 5/6 ans :**

« Pourrais-tu cher inconscient me dire où j'ai laissé mes clés ? Merci ! »

« S'il te plait, pourrais-tu m'aider à trouver des moyens pour que je puisse finir mon travail avant 17h00 ? »

**Attention : Laissez monter la réponse sans la chercher**

Je sais, ça fait bizarre de se parler comme ça, mais c'est très efficace !

Pour un effet de levier maximum, **posez à votre inconscient, le soir avant de dormir**, les questions du paragraphe VI et demandez le lendemain matin quelles sont les réponses qui sont remontées au conscient.

# X - CONCLUSION

## PASSEZ À L'ACTION

Commencez par la toute 1<sup>ere</sup> action... l'appel téléphonique, la recherche sur internet, l'email que vous n'avez pas encore pris le temps d'écrire.

Passez à l'action pour transformer votre vie, car, sans action, rien ne se réalisera....

## ATELIER: COMMENT DEVENIR PLUS PUISSANT

Joignez moi dans les ateliers que j'ai conçus pour débloquer votre puissance, dépasser vos limites, atteindre vos objectifs et transformer votre vie. Billets en vente sur Eventbrite

**« LA PUISSANCE C'EST NOTRE CAPACITÉ  
À MATERIALISER NOS DÉSIRS DANS NOTRE REALITÉ »**

**THIERRY ZIBI**