



" Pour ceux qui veulent des réponses sur leur **couple**, qui veulent réussir dans leur **vie professionnelle** et être épanoui avec leur **famille** "



# **Sommaire**

I - Mon histoire	3
Mon univers	4
Pourquoi un blog ?	5
Le début de cette histoire	6
Comment est venue cette idée de blogging ?	7
II - Le développement personnel	8
Le livre : La réponse si la vie est un jeu, en voici les règles de Allan et Barbara Pease	9
Le SAR	10
Vos priorités - La liste à détailler	11
Visualiser - Pour augmenter votre réussite	12
Vos nouvelles habitudes - Pour optimiser la motivation	13
Les groupes de cerveaux	14
La motivation	15
Vos émotions	16
Le livre : Les Chemins De La Richesse de NAPOLEON HILL	18
III - Les hommes	19
IV - Les femmes	21
V - Le couple	23
Réussir à fonctionner ensemble	24
Le livre : Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus de John Gray	25
Business - Une histoire attachée à votre couple	26
Le livre : Bien utiliser son BLOG Création, visibilité de Stéphane BRIOT	27
L'éducation	28
Se retrouver - Pour ne pas s'oublier	29
Le livre : Feng Shui L'outil de l'harmonie pour réussir sa vie de Sophie Merle	30
VI - Conclusion	31

#### I - Mon histoire

Comment ma vie a changé du jour au lendemain

a vie est une force de la nature qui quelquefois nous apporte des opportunités à saisir!

#### Ma Thaïlande

Ce que je pourrais dire en premier de Ma Thaïlande, c'est que mon cœur est resté là-bas, dans ce magnifique pays qui a été le mien pendant quelque temps...

Ma vie en Thaïlande a été la plus épanouie de toute ma vie, la plus emplie de moments de bonheur, de ces moments où tout ce que vous avez vous suffit...

Car vous êtes arrivé au summum de vos espérances

L'odeur des choses me faisait sourire, les gens me faisaient rire,

la chaleur me donnait ce magnifique teint hâlé qui me rendait si belle, si épanouie,

la nourriture qu'on déguste (si doucement) pour ne pas en perdre une goutte...

La vie avec ces va-et-vient, ce bruit incessant de tout qui vous dit que vous êtes enfin vivant!

Cette sensation de bonheur qui est au plus profond de votre cœur,

que vous avez et que vous ressentez à chaque battement de cœur comme quand on est amoureux...

Tout ça, c'est ce qu'aujourd'hui encore je ressens quand je pense à Ma Thaïlande

#### Mon univers



Je voulais vraiment prendre le temps de vous présenter ma famille avec cette photo que nous avons faite en 2015 car mon blog est en fait notre blog à tous les 5!

Hugo mon fils a écrit des textes sur des sujets bien précis pour les adolescents avec ses mots et les problèmes que l'on peut avoir quand on est un ado de 14 ans dans notre société actuelle. Chloé a rédigé également des textes pour les filles de son âge (12 ans) qui sont préadolescentes et qui se sentent parfois en souffrance et pas toujours comprises.

Anna qui est mon cadeau que le ciel m'a donné en 2015 à la période où j'en avais le plus besoin, j'en ai écrit un texte qui raconte notre histoire à toutes les 2.

Ma moitié qui est à mes côtés depuis plus de 20 ans aujourd'hui et qui m'aide énormément à trouver des réponses auxquelles nous ne pensons pas toujours (nous les femmes) car les hommes sont différents de nous et tellement masculins...

Et pour finir en beauté, je me présenterais à vous tout simplement comme une confidente qui aujourd'hui a réussi à faire ce qu'elle a toujours voulu faire, aider les autres !

#### Pourquoi un blog?

Aider les autres c'est s'aider soi-même qui explique en quelques mots que du moment où l'on décide vraiment de donner de son temps pour les autres...

Toutes ces choses que l'on partage désormais nous apportent énormément de positif dans notre vie !

Mon logo à ses débuts



Qui montre qu'avec énormément de <u>passion</u>, on peut réussir ses objectifs (mon marque-page en est la preuve)

#### Le début de cette histoire

**BlogConfidence a commencé il y a déjà plusieurs années** lorsque mes amies venaient les unes après les autres me demander de l'aide car elles avaient des soucis de cœur, des problèmes de famille...

A ces moments-là, j'ai fait au mieux pour les aider les unes et les autres de la meilleure façon que je pouvais pour les rassurer et qu'elles se sentent moins seules.

Tout d'abord car j'étais là et parce qu'elles savaient qu'elles pouvaient compter sur moi!

On passe des soirées au téléphone en donnant tous les conseils qu'il faut pour qu'elles puissent enfin retrouver : leur calme, leur sérénité et surtout faire de beaux rêves...

Des amies qui n'ont personne à qui parler, personne à qui se dévoiler car dans ces moments-là on se met à nu et il faut trouver sa Confidente qui saura être là sans juger et nous aider, juste là pour parler, juste là pour se confier!



#### Comment est venue cette idée de blogging?

Nous avons vécu quelques mois dans ce magnifique pays, qu'est La Thaïlande.

Tout est magique avec des temples plus beaux les uns que les autres, tout est zen attitude, tout est délicieux avec ces arômes épicés qui nous rendent complètement accro et les gens qu'on rencontre sont si souriants, vraiment tout est fait pour qu'on y finisse notre vie !

Pourtant nous n'avons pas pu y rester (malheureusement)

et cette magnifique expérience n'a pu durer que quelques mois.

On rencontre des tas de cultures différentes, des personnes de langues étrangères...

#### C'est une expérience vraiment enrichissante en soi

Votre vie après ne sera jamais plus la même, vous aurez changé en vous et envers les autres, vos priorités ne seront plus du tout les mêmes qu'avant : <u>une véritable renaissance</u>!



http://www.blogconfidence.com 7

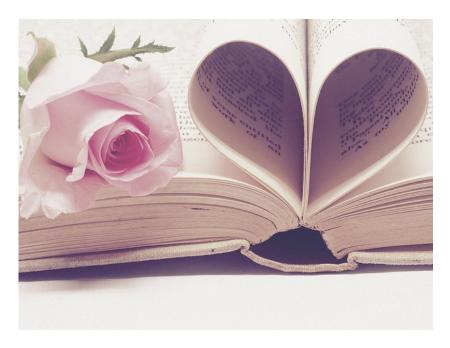
Maintenant que je vous ai expliqué d'où venait BlogConfidence et quelles en étaient **les raisons**, je vais vous donner **la façon** qui m'a permis de réussir **à changer** !

# II - Le développement personnel

Comment certains livres m'ont permis de trouver les réponses

# Lire est une ouverture d'esprit qui peut changer votre façon de voir la vie!

C'est tout simplement comme si vous mettiez de coté toutes <u>les choses, les idées, les personnes</u> **négatives** et que vos priorités ne soient que désormais tournées uniquement vers le **positif** 



http://www.blogconfidence.com 8

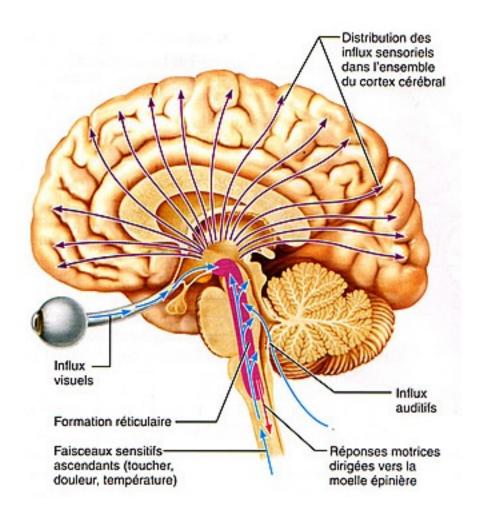


Selon les auteurs **Allan & Barbara PEASE**, le plus important est de croire en ce que nous voulons vraiment car nos idées, nos envies sont tout simplement **le début de notre réussite personnelle**...



"Cela a décuplé mon envie de lire d'autres livres sur **le développement personnel** et de disposer, comme John Gray,

de réponses sur **les couples** sans oublier **la vie professionnelle** et **la famille** "



#### Un petit exemple explicite:

Quand une femme attend un enfant, son **SAR** change sans qu'elle s'en aperçoive car elle va voir des femmes enceintes tout autour d'elle, comme si par magie elle ne voyait que tout ce qui tourne autour de la maternité car son **SAR** est en activation !

"On dit également que le positif attire le positif, ce qui est simplement l'activation du Système Activation Réticulaire"

### Vos priorités - La liste à détailler

Allan & Barbara PEASE disent dans leur livre (LA REPONSE) qu'il faut absolument <u>écrire sur papier</u>
la liste de nos priorités

et la mettre en évidence



La liste doit être au plus détaillée avec des dates et cette liste doit être lue quotidiennement :

. Le 01 septembre 2018 je travaillerai avec le conseil général,

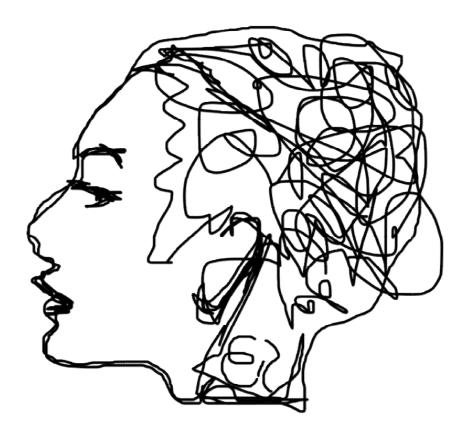
. Le 01 décembre 2018 je ferai ma première radio,

. Le 01 mars 2019 mon blog aura atteint mon objectif (pouvoir en vivre)

" A ce moment-là vos priorités seront en <u>activation constante</u> car vous aurez désormais un but précis énoncé <u>par ordre de préférence</u> qu'il vous faudra <u>lire quotidiennement</u> tel un Mantra, pour ne pas vous **démotiver** " Le cerveau ne sait pas distinguer <u>la réalité de la fiction</u> donc si vous visualisez vos buts, vos rêves, vous aurez beaucoup plus de chances de les atteindre au plus vite.

La visualisation est compliquée pour certaines personnes, mais pas impossible!

Il faut tout simplement faire comme si **vous étiez dans un simulateur de vie**, <u>vous visualisez la scène</u> et votre cerveau va y croire complètement...



#### Vos nouvelles habitudes - Pour optimiser la motivation

" Désormais que vous êtes en plein développement personnel,

il va vous falloir faire des petites choses qui vont accélérer votre réussite

autant dans votre couple, que dans votre vie professionnelle ou avec votre famille "

Les 5 principales choses à faire

Faire de <u>l'exercice</u> pour aérer votre cerveau

Se donner des petits <u>objectifs</u> quotidiens pour la motivation

Avoir un mode de vie sain pour être épanoui

Faire une <u>check-list</u> de votre emploi du temps pour **votre organisation** (comme une pile de livres qui représente chaque objectif à ne pas dépasser)

#### Les groupes de cerveaux

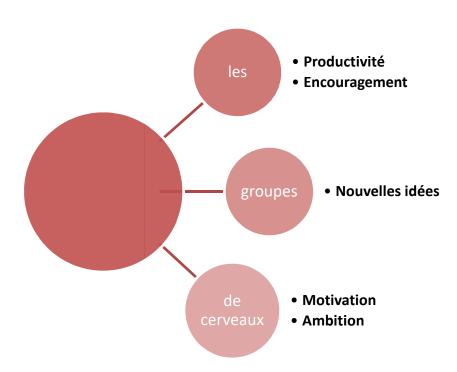
Comme on peut le lire dans certains livres de développement personnel,

pour réussir au mieux vos objectifs,

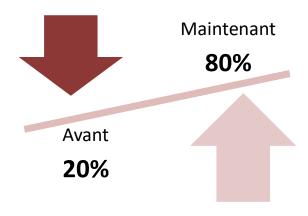
il faut au maximum s'entourer de personnes pour créer ce qu'on appelle " les groupes de cerveaux "

Ces nouveaux membres qui feront partie de votre réseau, vous apporteront d'autres connaissances

Aujourd'hui, c'est très intéressant de faire partie d'un Mastermind (personnes d'un même réseau)



#### La motivation sera l'accélérateur de votre projet!



Si vous aviez l'habitude de passer 20% de votre temps sur votre projet et que les 80% étaient utilisés à votre vie quotidienne, désormais il faut que vous réussissiez à les fusionner (comme une chose inséparable dans votre esprit)

" J'ai lu dans un livre que la motivation était la **première des réussites** 

donc si vous réussissez à **imprégner** votre projet à votre vie quotidienne

(avec tous ces petits moments qui font le **bonheur**) vous obtiendrez bien + **d'envies** + **d'ambitions** 

qui vous pousseront vers de nouvelles **idées** et <u>votre projet sera en bonne voie vers la réussite</u> "

La motivation vous apportera la réussite mais également la critique et la jalousie, il faut réussir à éviter certaines personnes qui seront là pour vous démotiver et s'entourer de celles qui vous aideront à concrétiser votre futur projet. Disney comme bien d'autres milliardaires ont recommencé leur projet plus d'une fois sans jamais abandonner jusqu'à la réussite!

# Vos émotions

Allan & Barbara PEASE parlent dans leur livre (LA REPONSE) de l'intelligence émotionnelle
avec nos <b>émotions</b> bonnes
et
nos <b>émotions</b> <u>mauvaises</u>
pour notre développement personnel
Il faut qu'à partir de la lecture de ces pages, vous <u>évitiez toutes les émotions néfastes</u>
La jalousie
La critique
La culpabilité
La tristesse
Il faut absolument que vous ayez dans votre tête essentiellement des émotions bonnes
Profiter de la vie
Rire
Etre heureux

Changer les choses mauvaises en choses bonnes

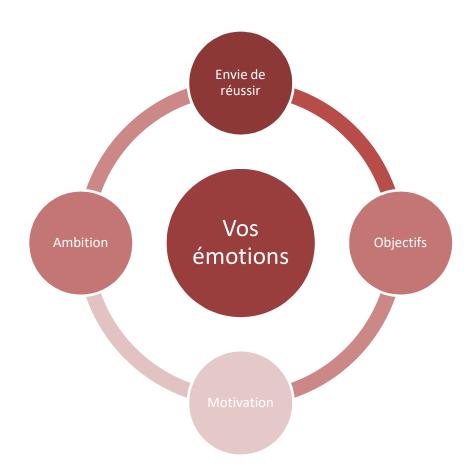
Vos émotions sont le point de départ

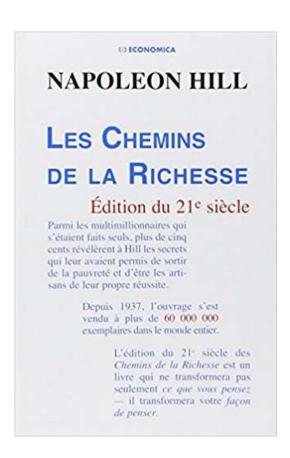
de votre envie de réussir

vos objectifs

avec la force de votre motivation

et de votre ambition





Selon l'auteur **NAPOLEON HILL**, Les Chemins De La Richesse

<u>est un livre qui ne transformera pas seulement</u>

ce que vous pensez-

il transformera votre façon de penser...



"Cela a décuplé mon envie de lire d'autres livres sur **le développement personnel** et de disposer, comme Stéphane BRIOT,

de réponses concrètes également en marketing / business "

Désormais vous avez des réponses sur ce qu'on appelle le développement personnel, je vais vous révéler le secret des hommes, des femmes et du couple !

### III - Les hommes

Comment avec des réponses on peut trouver le bonheur

La vie est mélangée à une multitude de problèmes, à nous de trouver les solutions!

Pour commencer, il faut absolument <u>comprendre</u> que " **les hommes** ne sont pas **des femmes "**Leurs caractères, leurs réactions, leurs façons de penser <u>sont totalement masculines</u>

N'attendez pas que vos hommes réfléchissent et réagissent comme une femme car c'est **impossible** 



http://www.blogconfidence.com 19

## Les 9 principales choses totalement <u>masculines</u>

$\Longrightarrow$	Un homme	
$\Longrightarrow$	Garde <u>ses soucis</u> pour éviter les tensions (sa vie de couple ne regarde que lui)	
$\Longrightarrow$	Est <u>un compétiteur</u> (son emploi doit lui apporter des opportunités)	
$\Longrightarrow$	Veut <u>régler</u> la situation (sa vie de famille doit être parfaite)	
$\Longrightarrow$	Reste <u>concentré</u> pendant la réflexion (a besoin de réfléchir au calme)	
$\Longrightarrow$	Est <u>séquentiel</u> (fait une seule chose à la fois)	
$\Longrightarrow$	Aime <u>être sollicité</u> pour faire les choses (a besoin d'être l'homme de la situation)	
$\Longrightarrow$	Reste <u>prévoyant</u> envers sa famille (l'argent est une de ses priorités)	
$\Rightarrow$	Devient <u>paranoïaque</u> quand il a trop de soucis (s'enferme dans sa bulle pour trouver des solutions)	
Quand	on a fini de lire ces quelques points totalement " masculins "	
On se dit que tout ça est pour nous <u>désormais logique</u>		
Quelquefois, il vaut mieux choisir un mot plutôt qu'un autre pour éviter des tensions inutiles		
comme l'histoire du " veux et peux " que je vous explique en page 24		

Comment on peut changer de comportement quand on connaît la vérité

# Aimer c'est tout simplement accepter la personnalité de l'autre pour être aimé en retour!

Depuis toujours, les femmes sont associées à <u>la beauté, la douceur, la maternité</u>
mais également à <u>la jalousie, la convoitise</u> donc il fallait en tant que **femme**que je vous donne **les réponses** sur ce sujet qui fait tourner la tête des **hommes**depuis toutes ces décennies



http://www.blogconfidence.com 21

## Les 9 principales choses complètement <u>féminines</u>

$\Longrightarrow$	Une femme	
$\Longrightarrow$	Ressent <u>les choses avec émotion</u> (son cœur parle à chaque instant)	
$\Longrightarrow$	Aime <u>le changement</u> (son intérieur reflète sa personnalité du moment)	
$\Longrightarrow$	A besoin qu'on <u>s'intéresse à elle</u> (aime être le centre du monde)	
$\Longrightarrow$	Parle de <u>ses problèmes</u> pour les évacuer (peut parler des heures sans s'arrêter)	
$\Longrightarrow$	Fait plusieurs choses <u>en même temps</u> (on dit des femmes qu'elles sont hyperactives)	
$\Longrightarrow$	Parle quelquefois <u>sans réfléchir</u> à haute voix (parler, la sécurise dans ses décisions)	
$\Longrightarrow$	Aime <u>être entourée</u> (avoir des amies tout autour d'elle, la rend heureuse)	
$\Longrightarrow$	Discute sans honte de <u>ses ressentis et de ses problèmes</u> (les sujets de sexe ne sont pas tabous)	
Les fer	nmes réagissent de façon " incompréhensible " pour certains hommes	
comme quand elles sont <u>en pleine déprime</u> et que la seule façon		
" de remonter la pente est de se laisser tomber au plus bas "		
Ce qui veut dire simplement qu'elles ont besoin de récupérer leur plein d'énergie.		
Sanso	ublier, quand elles veulent qu'on fasse les choses, " sans rien demander "	

Comment le couple peut retrouver le bonheur d'aimer et d'être aimé

# N e rien cacher à l'autre c'est donner sa confiance, son respect et le véritable amour !

Comme on peut le voir depuis toujours, les histoires d'amours deviendront pour certaines

des légendes ou des tragédies qui seront gravées dans le temps!

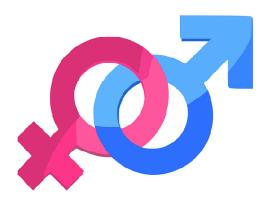
Ces histoires nous montrent que le vrai " amour " existe mais que parfois " la haine " peut faire oublier le véritable sens du mot aimé



JOHN GRAY dit dans son livre (Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus)

qu'il faut absolument " comprendre " nos différences et notre langage

en tant qu'hommes et en tant que femmes pour améliorer notre vie de couple



La première chose qu'il est important de **comprendre** d'un couple, c'est que de deux personnes désormais vous ne faites plus qu'un

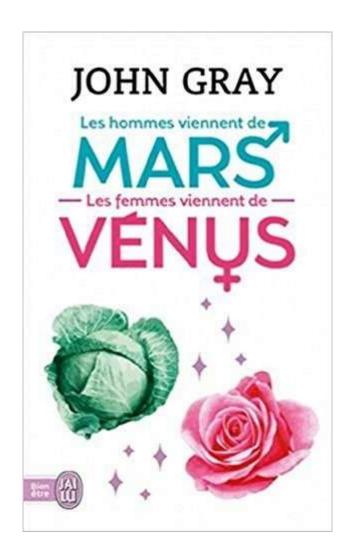
avec deux langages, deux comportements différents qu'il va falloir accepter!

Vous aviez peut-être l'habitude de faire les choses à titre personnel,

dites-vous que pour le bien de votre couple, il faut désormais se confier les choses

Réussir à fonctionner ensemble comme un problème qui deviendra commun, votre façon de parler qui devra être réfléchie (veux-tu m'aider qui sonne mieux que peux-tu m'aider) votre façon de réagir en partageant les choses comme une répartition des tâches qui apportera amour et soutien.

Penser que vous êtes différent par votre personnalité + féminine ou + masculine...



Selon l'auteur **JOHN GRAY**, les hommes et les femmes ne parlent pas la même langue

A nous de communiquer et vivre en harmonie

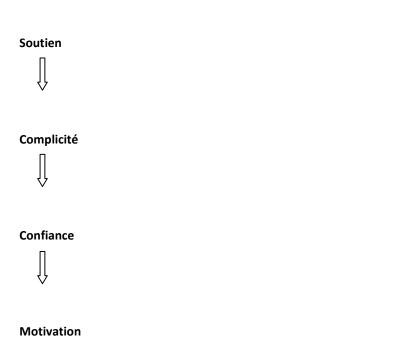


"Cela a décuplé mon envie de lire d'autres livres sur **le développement personnel** et de disposer, comme Allan & Barbara PEASE,

de réponses sur **les couples** sans oublier **la vie professionnelle** et **la famille** "

#### Business - Une histoire attachée à votre couple

NAPOLEON HILL parle dans son livre (Les chemins De La Richesse) de business avec de nombreux conseils en développement personnel qui vous aideront à comprendre comment on attire la réussite en couple.



Il faut absolument que vous réussissiez à travailler ensemble votre business, qui vous apportera énormément de positif dans votre vie de couple car vous échangerez en retrouvant tous ces moments privilégiés que vous aviez peut-être oubliés et qui motiveront de plus votre business.

Attention à ne pas régler les tensions à l'endroit même où elles sont nées!



Selon l'auteur **Stéphane BRIOT**, le blogging

<u>s'avère le meilleur outil de témoignages clients</u>

A nous de mettre en œuvre **une stratégie gagnante** 



"Cela a décuplé mon envie de lire d'autres livres sur **le développement personnel** et de disposer, comme NAPOLEON HILL,

de réponses concrètes également en marketing / business "

#### L'éducation

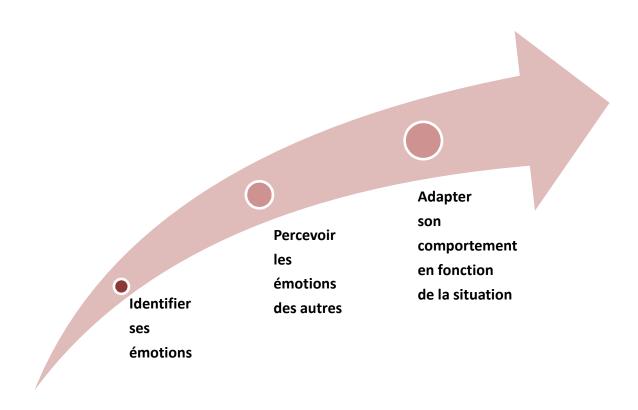
Comme on peut le lire dans certains livres de développement personnel

pour réussir au mieux l'éducation des enfants,

il faut au maximum s'entourer de positif pour créer ce qu'on appelle " l'intelligence émotionnelle "

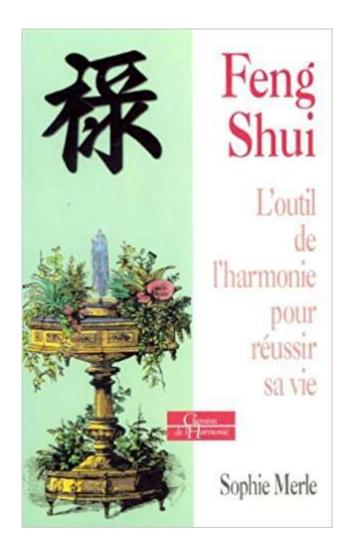
Ces nouvelles façons de faire, vous apporteront énormément de positif dans votre vie de famille

Aujourd'hui, c'est important d'enseigner ces valeurs dès le plus jeune âge (ensemble)



## <u>Se retrouver - Pour ne pas s'oublier</u>

" Désorr	nais que vous avez le secret <b>des hommes, des femmes</b> et <b>du couple</b>
<u>il va fallo</u>	pir vous entourer d'ondes positives et de courage
Pour ret	rouver le bonheur de votre <b>couple,</b> dans votre <b>vie professionnelle</b> et avec votre <b>famille</b> "
Les prin	ncipales choses à travailler
$\Longrightarrow$	Partager des moments à deux
$\Longrightarrow$	Communiquer est primordial
$\Longrightarrow$	Eviter au maximum la tension, stress, surmenage
$\Longrightarrow$	Avoir <u>confiance</u> <b>l'un en l'autre</b>
$\Longrightarrow$	<u>Travailler</u> sur les points <b>gênants de votre couple</b>
$\Longrightarrow$	Etre <u>bien dans votre tête</u> vous apportera <b>le bonheur à deux</b>



Comme dit l'auteur **Sophie Merle**, l'énergie

qui nous entoure est une force qui agit sur nos vies

A nous de **l'incorporer dans l'agencement de nos intérieurs**et de bénéficier de ses propriétés bénéfiques...



"Cela a décuplé mon envie de lire d'autres livres sur **le développement personnel** et de disposer, comme d'autres grands auteurs que je nommerais plus comme des mentors, de réponses pour le **bien-être** et la **santé** de ma famille "

Félicitation d'avoir lu mon livre blanc entier car le simple fait de l'avoir terminé,
vous distingue des autres par votre envie (de savoir et de comprendre)

A présent, vous avez dans vos mains les clés de votre réussite
avec des réponses et des conseils inscrits dans les pages précédentes pour évaluer
la situation de votre couple, dans votre vie professionnelle et avec votre famille!

#### Pour aller plus loin ensemble

En m'envoyant simplement une demande de prise de contact par mail monblogconfidence@gmail.com

Vous avez la possibilité de prendre rendez-vous avec moi pour des consultations personnelles de votre choix (mail, téléphonique, audio-visuel)

Je serais heureuse d'être votre confidente qui saura vous accompagner...

" <u>Aider les autres c'est s'aider soi-même et encore un grand merci de m'avoir lu</u> "

