

Rédaction d'affirmations positives : la méthode de Nicolas Laruelle

VERSION GRATUITE 2019

ATTENTION

Ce document ne sera plus mis à jour dans sa version gratuite. Pour découvrir la nouvelle méthode complète et recevoir les futures mises à jour, oriente-toi vers la version premium disponible ici :

<https://produnumerique.com/la-meilleure-version-de-toi-meme/>

Cette technique, on l'appelle « l'affirmation positive ».

J'ai hésité pendant des semaines avant de t'en parler.

J'ai développé ma propre version en m'inspirant des séminaires VIP du célèbre coach américain **Tony Robbins**, ainsi que des théories relatives à la **Loi de l'Attraction**. Et comme toujours, j'ai adapté tout ça, à ma sauce, pour en faire un truc encore plus puissant pour agir sur mon développement personnel.

-

Avant toutes choses, si ce n'est pas déjà fait, je t'invite à réentendre l'intérêt des affirmations positives, via **cette vidéo privée** : <https://www.youtube.com/watch?v=K5XlrxiouaQ>



Accéder à la version vidéo augmentée, et "à jour", accompagnée de 6 modules + nombreux bonus :

<https://produnumerique.com/la-meilleure-version-de-toi-meme/>

21 jours pour devenir la meilleure version de toi-même :

<https://produnumerique.com/la-meilleure-version-de-toi-meme/>



Mon secret pour ton développement personnel, ton mindset et ta productivité !

Ce que je te propose, c'est d'ajouter des affirmations positives à ta routine matinale.

Cette action va te prendre 12 minutes chaque matin, pas plus !



C'est rapide, mais très puissant. Surtout sur le long terme !

L'effet que cela aura, c'est que tu vas te sentir beaucoup plus confiant, chaque jour. Et cela va te recentrer quotidiennement sur les objectifs majeurs que tu t'es fixés, sans dispersion possible !

Allons-y ! 😊

Ce que tu vas faire, au préalable, c'est te mettre à table avec une feuille de papier A4 et un crayon, rien de plus.

21 jours pour devenir la meilleure version de toi-même :
<https://produnumerique.com/la-meilleure-version-de-toi-meme/>



Tu vas pouvoir écrire sur les deux faces de ta feuille à A4 et c'est tout !

Je te conseille d'écrire en tout petit ! 😊

Voici ce que tu vas indiquer sur cette feuille, en 7 catégories :

1. La gratitude

Tu vas commencer par faire la liste de toutes les choses pour lesquelles tu as de la gratitude, toutes les choses pour lesquelles tu es reconnaissant !

Il s'agit de lister les chances que tu as, dans la vie, sans lesquelles ta vie serait tragique.

Si tu lis ceci, tu as probablement la chance d'être libre (tu n'es pas enfermé en prison), tu as probablement de quoi manger et un toit au-dessus de ta tête. C'est déjà un bon départ !

Maintenant, c'est à toi de remplir (au grand minimum) une demi-page A4 avec toutes les chances que tu as !

2. C'est quoi le bonheur ?

Tu vas compléter cette phrase :

« *Pour moi {Prénom}, le bonheur dans la vie c'est... »*

Décris en une phrase ce qui te rend heureux. Par exemple : *écrire des poèmes, jardiner, jouer à des jeux de société entre amis...*

C'est toi qui vois ! 😊

3. Ta profession de foi

Complète cette profession de foi :

« *Moi {Prénom}, je vois, j'entends et je sais que je suis... »*

Cite ici entre un et trois objectifs personnels que tu souhaites atteindre.

Tu peux aussi en profiter pour te faire un petit compliment encourageant.

Qui es-tu fier d'être aujourd'hui ? Qui veux-tu être demain ?

Par exemple :

« *Moi, Nicolas, je vois, j'entends et je sais que je suis un battant qui a bon coeur »*

Trouve TON truc ! 😊

4. Ta question fondamentale

Rédige ensuite ta question fondamentale.

Il s'agit d'une question (en une phrase) qui va guider ton avenir pour les 12 prochains mois.

Exemple de question :

« *Comment avoir un bon salaire en vivant détendu, heureux et en parfaite santé, tout en continuant d'évoluer chaque jour ? »*



Tu l'as compris, ici, tu poses une question dont tu ne connais pas encore la réponse.

Grâce à cette routine, la réponse va venir à toi progressivement au fil du temps, tu verras.

5. Tes objectifs majeurs

Écris tes objectifs futurs (entre 2 et 5 objectifs).

Par exemple :

- *avoir une bonne hygiène de vie*
- *être plus confiant*
- *atteindre un salaire net de 5.000 euros/mois*
- *etc.*

6. Ton souhait au génie de la lampe

Ajoute un souhait que tu formules à l'univers sous cette forme :

« *Demain, je serai...* »

Qui seras-tu demain ?

Qu'est-ce que tu répondrais si le génie de la lampe était devant toi et que tu pouvais faire un vœu ?

Tu remarques que certains points sont redondants, mais ce n'est pas grave. N'hésite pas à répéter plusieurs fois un souhait qui est très important pour toi.

7. Notes de bas de page

Précise ceci sur ta feuille :

« *Prendre 1 minute, les yeux fermés, pour me visualiser en train de profiter de tous mes souhaits comme s'ils avaient été réalisés. Et ressentir de l'enthousiasme, être heureux d'être en chemin vers mes objectifs* »

« *Dire à voix haute : Tout cela, c'est comme si je l'avais déjà. Je peux ressentir l'enthousiasme de ce succès en moi !* »

« Se coller un gros sourire sur le visage pour démarrer ma journée ! 😊 »

Que faire ensuite ?

Maintenant que tu as rédigé tout ça tranquillement sur papier, tu vas conserver cette feuille précieusement près de toi pour la lire chaque matin.

Je te conseille aussi de recopier ta routine matinale dans un document Google Docs (via Google Drive) afin de l'avoir sur ton smartphone quand tu es en déplacement.



L'idée c'est de te forcer à la lire chaque jour, à voix haute, avant de commencer quoi que ce soit dans ta journée. Et c'est non négociable ! 😊

C'est la technique de développement personnel la plus puissante que je connaisse ! Je l'utilise quotidiennement. Elle me permet d'accélérer grandement les quêtes vers les objectifs que je me fixe chaque année !

Accéder à la version vidéo augmentée, et "à jour", accompagnée de 6 modules + nombreux bonus :
<https://produnumerique.com/la-meilleure-version-de-toi-meme/>

21 jours pour devenir la meilleure version de toi-même :
<https://produnumerique.com/la-meilleure-version-de-toi-meme/>

Si tu as apprécié les conseils, tout ce que je te demande en échange, c'est de t'abonner à tous mes réseaux sociaux afin que je puisse te partager, régulièrement, encore plus de valeur :

- [Facebook Profile](#)
- [Facebook Page](#)
- [Twitter](#)
- [LinkedIn](#)
- [YouTube](#)
- [Instagram](#)

Pour que je puisse continuer à partager tout ça avec toi, s'il te plaît 🙏 pense à liker régulièrement mes publications et mes vidéos. La survie de mon projet en dépend. J'ai vraiment besoin de toi, merci ! 😊

🍀 Si tu es comme moi, grâce à cette routine, tu devrais remarquer un impact majeur sur ta vie dès la première semaine.

Continue à bien lire ta routine chaque matin, à voix haute, sur le long terme.

Je ne te rappelle pas ce qu'est l'effet cumulé 😊

N'oublie pas que la chance, ça se provoque !

Nicolas Laruelle

Créateur de chance 🍀

PROduNumerique.com

Accéder à la version vidéo augmentée, et "à jour", accompagnée de 6 modules + nombreux bonus :

<https://produnumerique.com/la-meilleure-version-de-toi-meme/>

21 jours pour devenir la meilleure version de toi-même :

<https://produnumerique.com/la-meilleure-version-de-toi-meme/>