

Quatre pilules pour une vie riche et sans stress – Présentation

Bonjour membres de Pas-de-stress, merci de me rejoindre dans cette vidéo ; et c'est une vidéo très importante pour moi. Ça fait maintenant dix mois que j'ai créé le site Pas-de-stress. Ça fait des années que j'y pense mais j'ai agi il y a dix mois et je publie depuis dix mois un article par semaine. Et je rencontre un succès qui m'a un petit peu étonné parce que je pensais dans un premier temps qu'il n'y aurait pas énormément de monde qui me rendrait visite au début sur ce site. Mais pourtant, après dix mois, vous êtes 6.000 abonnés à ma lettre de diffusion. Donc, 6.000 personnes qui, chaque semaine, reçoivent un mail quand un article est publié. Et l'avantage d'avoir une audience, c'est que je peux obtenir des avis. Donc, je lis tous vos commentaires sur Facebook chaque fois que vous publiez un commentaire, une réaction, un article, j'en prends note et je le lis.

Chaque fois que vous m'envoyez un mail, je le lis et j'ai pu condenser tout ça en dix mois et voir quels étaient vos problèmes. Et la majorité d'entre vous rencontrent de gros problèmes de stress, des problèmes de concentration, des problèmes de motivation, des problèmes de vision. Donc, tout ça, ce sont des problèmes que la majorité des membres rencontrent. C'est des problèmes d'ambition, des problèmes pour vous focaliser. Et je le comprends parce que j'ai été dans ce cas-là pendant des années et il m'a fallu travailler dur pour résoudre tous ces problèmes. J'ai lu énormément de livres de développement personnel ; j'écoute des podcasts, je lis des blogs, c'est ma passion. Et je suis sûr que ces systèmes peuvent vous aider.

Le problème, c'est que ces systèmes sont relativement complexes et relativement denses. Ça veut dire que vous ne savez pas par où commencer, vous ne savez pas comment les mettre en place. Pourtant, vous méritez mieux ! Vous ne méritez pas tous les problèmes que je viens de citer. Je pense que tout le monde a le droit de vivre une vie riche et sans stress. Et ce que j'ai voulu faire, j'ai voulu condenser un petit peu tous les problèmes, toutes les choses que vous m'avez fait parvenir dans les commentaires pendant ces dix mois et j'ai voulu essayer de vous donner un système de développement personnel qui serait plus simple à appliquer que les choses compliquées que vous avez l'occasion de rencontrer en ligne.

Donc, ce que j'ai fait tout simplement, j'ai fait une synthèse théorique en quatre parties où j'essaye de vous donner les bases, et je survole plein de sujets ; je parle de plein plein de sujets mais de façon vraiment très succincte. C'est-à-dire que si vous avez envie d'en savoir plus sur un sujet, vous pourrez bien sûr, en utilisant mon système... vous aurez les références pour consulter les ressources pour en savoir plus. Mais, ce que je voulais, c'est vraiment la théorie de façon simple, de façon compréhensible et que vous pourriez ingurgiter en 45 minutes ou une heure. Et tout ça, je l'ai mis dans un livre digital (un livre PDF) accompagné d'une version audio (en MP3) pour que vous puissiez écouter ça pendant vos temps morts et je le mets à disposition sur mon site.

Ça s'appelle les « **Les quatre pilules pour une vie riche et sans stress** », et donc, ça contient la théorie dont je viens de vous parler et un plan d'action très précis avec des



formulaire à imprimer et vous suivez exactement le système (le plan d'actions), vous définissez vos objectifs, votre vision ; vous avez un système de suivi qui vous permet de regarder quels sont vos progrès et avec ce programme, vous apprendrez à vivre une vie riche et sans stress.

Il faudra travailler, ça ne se fera pas tout seul ; ça prendra du temps ; il ne faudra pas attendre des résultats exceptionnels en deux semaines mais si vous lisez ce livre ou écoutez ce livre audio et si vous appliquez tout ce que je vous partage ou tout ce que je vous enseigne, je garantis votre succès. Alors, rendez-vous sur la page de ce livre « Les quatre pilules pour une vie riche et sans stress » ; je suis très fier du premier produit que je mets à disposition sur pas-de-stress.com et j'espère vraiment que vous me rejoindrez. Et j'espère que vous me rejoindrez parce que ce livre digital, il changera votre vie, j'en suis sûr. Si vous avez l'esprit ouvert aux principes que je vais énoncer, cela changera votre vie. Moi, j'ai commencé avec le développement personnel il y a environ dix ans et c'est finalement ce qui fait qu'aujourd'hui j'ai atteint un de mes rêves les plus fous qui était de travailler de la maison sur des sites Internet qui aident les gens. Je me sentais plus utile à enseigner le Français sur Internet et à aider les gens à vaincre leur stress qu'à travailler en tant que chef de projet dans l'industrie automobile. Donc, vous, en prenant vraiment conscience de tous ces outils de développement personnel, je suis sûr que vous pourrez atteindre vos rêves également.

Dans ce livre, la théorie est divisée en quatre parties : – puisque c'est quatre pilules, c'est les quatre pilules pour vivre une vie riche et sans stress. La première pilule – je ne vais entrer dans les détails ici mais juste pour vous donner une idée – c'est la pilule du physique, la dimension physique. Donc, travaillez votre corps, faites du sport, mangez, dormez correctement, travaillez votre respiration, etc. Donc, je vous donne des conseils très précis pour travailler dans ces domaines. Vous avez déjà la théorie et un plan d'actions très précis ; je vous dis : « Faites ça à tel moment, à telle fréquence. »

La partie 2 (la pilule 2), c'est l'aspect émotionnel où là, encore une fois, je vous explique le rôle de nos émotions positives et négatives et je vous donne un plan d'actions très précis de choses à faire, de choses à ne pas faire.

La troisième pilule, c'est la pilule du mental : travaillez votre concentration, pourquoi il est important de vous focaliser. Ayez une vision, etc. Je vous donne, encore une fois, les bases de la théorie ou je survole la théorie en vous donnant des pistes et je vous donne un plan d'action très précis : faites ça à tel moment, etc.

Et la quatrième pilule, c'est la pilule spirituelle qui n'est pas forcément liée à la religion. C'est l'aspect vraiment de votre esprit. Si vous avez une religion, ça va ensemble ; si vous n'avez pas de religion, ça fonctionne aussi. C'est vraiment l'aspect spirituel, c'est votre esprit, c'est votre inconscient et votre clarté. Vous devez savoir où vous allez, vous devez savoir quelles sont vos priorités, quelles sont vos valeurs, etc. Et je vous explique pourquoi dans la partie théorique et dans la partie pratique, je vous donne encore une fois un plan d'action et je vous guide pour que vous obteniez exactement votre vision et pour que vous travailliez dessus.



Je partage avec vous également des documents très personnels au niveau de ma vision, mes priorités. C'est très très personnel, très intime : personne ne l'a vu jusqu'ici et je le mets en annexe pour vous donner un exemple et pour vous guider pour être le plus concret possible pour vous.

Donc, voilà les quatre parties de ce livre. À la fin, vous avez un résumé du plan d'actions ; je vous guide pas à pas dans toutes les étapes et je vous donne également des formulaires que vous imprimez en tableau et que vous pouvez remplir au fur et à mesure pour suivre vos progrès parce qu'il ne suffira pas de lire le livre et dire : « Ah, c'est bien » et le ranger ; il faudra lire le livre, mettre en place des habitudes et suivre ces habitudes à l'aide de mon système. Il faudra à chaque semaine dire : « J'ai fait ça, j'ai fait ça, j'ai fait ça. » parce que si vous ne notez pas, si vous ne suivez pas, vous ne progresserez pas.

Et c'est là-dessus que je vais conclure : il faudra travailler. Si vous pensez acheter le livre et le laisser traîner, ce n'est pas la peine, ne l'achetez pas, laissez-le où il est : il ne me faut vraiment que des gens motivés, il faut vraiment que des personnes qui ont envie d'avancer, qui ont envie de changer, qui ont envie d'obtenir une vie riche et sans stress mais qui sont conscientes du fait que ça ne se fera pas d'un claquement de doigt sans travailler. Donc, il faudra travailler.

Mon résumé de la théorie sera, je l'espère pour vous, instructif même s'il y a plein de choses que vous savez déjà ; je pense que vous savez déjà suffisamment de choses pour obtenir le succès, ce qu'il vous faut, c'est juste un plan d'actions concret. C'est pour ça que je l'ai ajouté. Et je garantie vos résultats. Si vous achetez ce livre PDF ou MP3 – il y aura les deux versions : soit que le PDF, soit PDF + MP3 – je garantie votre succès. Il y a une garantie de 30 jours ; si vous dites : « Ah non, ça ne me convient pas », vous avez trente jours, vous m'envoyez un mail, je vous rembourse immédiatement. Mais je garantie votre succès : je suis sûr que si vous lisez et que vous travaillez – encore une fois, très important – je suis sûr que vous réussirez. Alors, améliorez votre vie avec moi, essayez d'avoir moins de stress, vivez plus heureux, soyez focalisés ; essayez de vous développer dans les quatre dimensions que je viens de décrire (physique, émotionnelle, mentale, spirituelle) et prenez les quatre pilules pour vivre une vie riche et sans stress. Je suis très heureux que vous me rejoigniez ; cliquez tout simplement sur le lien pour vous rendre sur la page et en savoir plus. Je me réjouis vraiment que vous soyez les premiers à découvrir ce produit de Pas-de-stress.

Une dernière note : ce livre audio et ce livre PDF ne seront pas en vente longtemps ; alors, c'est maintenant ou jamais : allez sur le site et procurez-vous-les. Je vais bientôt les enlever de la vente et les ajouter à une autre formation. C'est maintenant ou jamais : allez sur le site, cliquez sur le lien et apprenez à vivre une vie riche et sans stress.