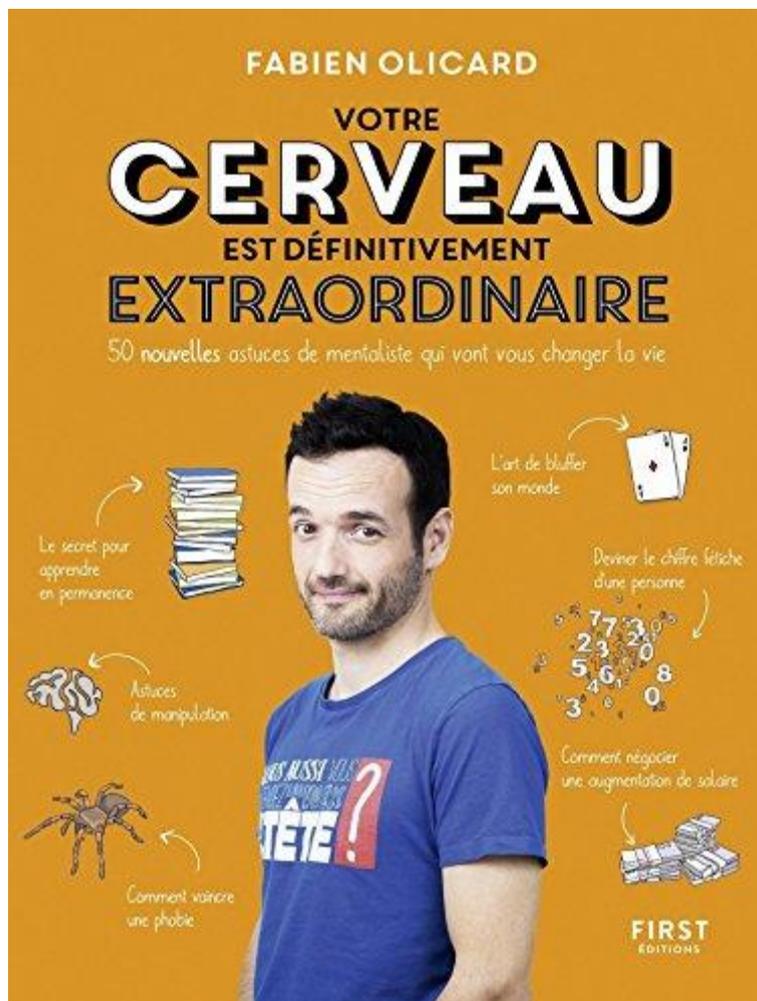


Extrait du livre « **Votre cerveau est définitivement extraordinaire** »



***Pour vous aider à vous concentrer dans les moments stressants***

**Ce PDF est la suite du podcast sur la timidité. J'ai pris en compte cette astuce lorsqu'un jour vous allez vous présenter en public ou sur scène afin de vous détendre complètement.**

**1) Appliquez cette technique de respiration en 30 secondes**

**Vous allez suivre ces étapes en respirant uniquement par le nez et en détendant les autres nerfs de la cage thoracique. La bouche doit rester fermée tout le long.**

**Vous allez prendre une grande inspiration par le nez puis remplir vos poumons d'air le plus possible pendant 4 à 6 secondes.**

**Expirez lentement par le nez puis prenez soin de vider vos poumons pendant 4 à 6 secondes.**

**Faîtes une pause en bloquant votre respiration.**

**Vous allez inspirer de nouveau uniquement quand vous sentez que vous avez besoin d'air, sans forcer, généralement au bout de 2 à 3 secondes. Recommencez pour le faire trois fois au total.**

## **2) Isolez-vous pendant 30 secondes**

**Vous allez créer une sorte de sas entre ce qui est futile, parasitant, et la raison de votre besoin de concentration.**

**Evitez les discussions futiles avec les personnes autour de vous. Fermez les yeux, essayez de bloquer vos sens pour qu'il n'existe plus que vous et votre objectif. Rappelez-vous pourquoi vous voulez être concentré, dans quel but.**

**Cette étape est essentielle : l'intention est la clé principale de la concentration. Comme les autres phases de concentration, plus vous pratiquerez**

**cette méthode et plus elle sera efficace. C'est un cercle vertueux.**

### **3) Le focus en quelques images et en 1 minute**

**Je vous recommande de fermer les yeux pour cette dernière partie. Nous allons travailler sur votre imaginaire et votre visualisation. Peu importe la qualité de vos images mentales, c'est le processus qui importe, le temps et la manière dont vous allez essayer de réaliser les différentes étapes. Imaginez des rails de train, bien parallèles, devant vous. Ils partent de vos pieds et avancent droit devant eux jusqu'à l'horizon. Regardez-les commencer à vos pieds et continuez à regarder en avançant lentement jusqu'à l'horizon, à l'endroit où les rails se rejoignent en un point. Prenez le temps de regarder « réellement » les rails au fur et à mesure que vous « avancez ».**

**Ouvrez les yeux et respirez 2 à 4 secondes.  
Refermez les paupières. Imaginez maintenant un point lumineux devant vous. Imaginez que ce sont vos yeux qui le contrôlent. Dessinez mentalement le symbole de l'infini, en bougeant les yeux, comme si le point lumineux était un marqueur. Encore une fois, prenez le temps nécessaire pour visualiser ce 8 allongé. Repassez sur le symbole au minimum trois fois.**

**Sans ouvrir les yeux, vous allez maintenant imaginer un grand tableau devant vous. Ecrivez dessus le mot MENTAL. Prenez le temps de bien voir le mot écrit par lettre. Effacez maintenant mentalement le L avec un chiffon. Observez lettre par lettre le mot MENTA. Vous devez le visualiser, mais, en plus, ne plus voir le L. Une fois que c'est le cas, que vous voyez le mot correctement, effacez-le A et visualisez le mot MENT. Continuez ainsi en effaçant les lettres une à une jusqu'à ce que le tableau soit vierge.**

**Lorsque tout sera effacé, vous serez complètement concentré, il est possible que vous**

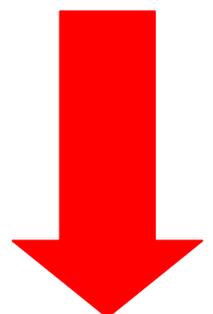
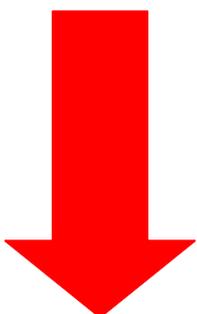
**atteignez pour la première fois, de façon consciente, un véritable état de concentration. Prenez l'habitude de consacrer quelques minutes à votre concentration et vous parviendrez de plus en plus facilement à retrouver cet état où votre esprit de ne s'éparpille plus.**

**Voilà l'astuce de concentration qui vous permettra de vous détendre dans un moment important**

**Si vous voulez réellement apporter du changement dans votre vie, je vous conseille un livre qui m'a personnellement touché.**

**Ce livre s'appelle les « 4 accords toltèques »**

**Vous pouvez cliquer sur le lien qui se trouve juste en dessous pour écouter la version en livre audio**



audiolib  
écoutez, c'est un livre !

Don Miguel Ruiz

# LES QUATRE ACCORDS TOLTÈQUES

La voie de la **liberté personnelle**



ÉDITION AUDIO INTÉGRALE  
LUE PAR NICOLAS DJERMAG



À L'ÉCOUTE DE LA SAGESSE

***Lien du livre audio :***

**<https://youtu.be/uLvGfeJXsyQ>**

## ***Pour aller plus loin...***

**Avez-vous toujours voulu avoir confiance en vous ?**

**Vous avez du mal à vous affirmer et voulez vous que les gens vous respectent ?**

**Avez-vous du mal à rester vous même dans chaque situation ?**

**Vous êtes timide et vous avez du mal à aborder des personnes en général ?**

Dans ce cas, j'ai la **SOLUTION !!** Mais avant de vous le dire, je voudrai vous dire que moi aussi je suis passé par là ! Avant, j'avais du mal à prendre la parole en public quand j'étais plus jeune, je gardais toutes mes pensées pour moi et j'avais parfois du mal à m'affirmer. J'ai ensuite commencé à m'enfermer dans mes pensées négatives et à voir le monde en noir. J'avais cependant vécu des difficultés et j'avais une mauvaise connaissance de moi-même.

Quand j'ai commencé à aller mieux grâce à l'aide de mon entourage, j'ai fini par m'intéresser énormément au développement personnel. Depuis cet évènement, j'ai cherché à devenir la meilleure version de moi-même et à dépasser mes limites. Mes rêves ont commencé à naître au fil du temps et j'ai fini par les poursuivre malgré les difficultés.

L'un de mes rêves est que vous puissiez réaliser les vôtres, c'est pour cela qu'aujourd'hui je vous donne l'opportunité de pouvoir vous améliorer au quotidien grâce à des méthodes qui m'ont beaucoup servi dans le passé et que vous aussi pourrez mettre en place dans votre quotidien. **Profitez de cette offre que je vous fais dès maintenant pour changer votre vie !**

**Dans ce programme vous allez apprendre :**

- Comment reprendre confiance en vous ?**
- Comment vaincre votre timidité au quotidien ?**

- **Comment affronter les opinions et les jugements des autres ?**
- **Vous allez également apprendre à rester positif dans chaque situation de votre vie ?**
- **Comment soigner l'image dont vous avez de vous même ?**
- **Comment rester authentique en toutes circonstances ?**
- **Vous allez être capable d'aborder un inconnu dans la rue sans aucune gêne et avec toute confiance.**
- **Comment vous faire respecter ?**

**Et j'en passe...**

Si vous voulez en savoir plus sur notre programme et que vous voulez devenir la meilleure version de vous-même, je vous incite fortement à y accéder et à commencer dès maintenant ! **Aller ! C'est le moment de passer à l'action !**



Devenez une machine  
de guerre

**DEVENEZ UNE MACHINE DE GUERRE  
"PROGRAMME DE TRANSFORMATION  
INTERIEURE"**

Votre programme de transformation intérieure  
pour **40 EUROS seulement !**

**Je vous offre l'opportunité de pouvoir changer  
votre vie !**

**Sois vous décidez de passer à côté de votre offre  
et à espérer que tout ira mieux sans véritable  
changement dans votre vie.**

**Sois vous passez à l'action et vous décidez de**

**changer votre vie afin d'être pleinement épanoui  
!**

***VOTRE OFFRE :***

**Acheter ma formation !**

**Je vous souhaite une belle vie et beaucoup de  
réussites,**

***Claude Kelebolo***