

THE DAYS YOU DON'T FEEL LIKE IT

THE SYSTEM THAT REPROGRAMS YOUR MIND TO ACHIEVE YOUR GOAL



See inside:
The system to reprogram your mind

By Jeyvi Miavivululu 

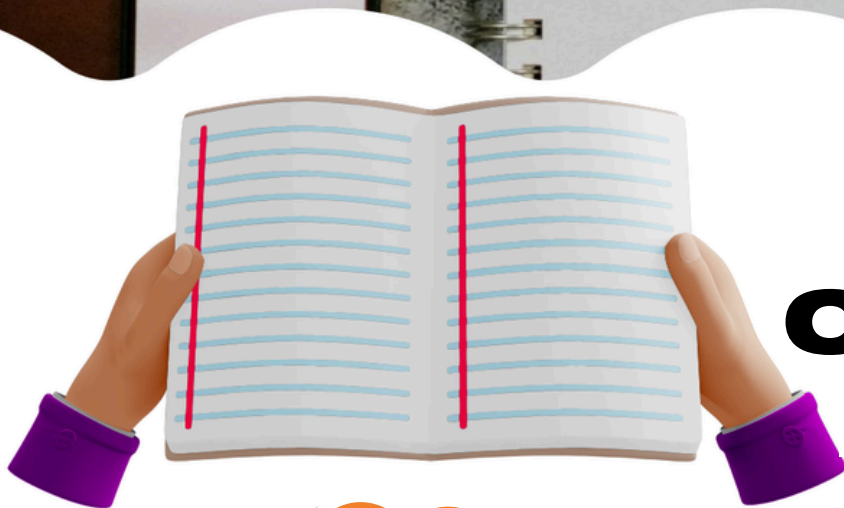


TABLE OF **CONTENTS**

3

A propos de Moi

5

CHAPITRE 1 : Pourquoi la plupart des gens échouent

7

***CHAPITRE 2 :
Auto programmation***

12

***CHAPITRE 3 :
Recalibrage externe***



À Propos de Moi

Jeyvi Miavivululu est un basketteur professionnel qui a utilisé les parquets pour accompagner d'autres personnes dans le développement de leurs performances mentales et la réalisation de leurs objectifs personnels et professionnels. Né à Bruxelles, en Belgique, il a bâti sa jeunesse autour du sport et de la discipline, pour finalement se consacrer au basketball à haut niveau. Miavivululu a joué au niveau universitaire aux États-Unis, à l'Université de Felician, avant de poursuivre sa carrière professionnelle en Europe. Fort de son expérience acquise au fil d'années d'entraînement, de compétition et de dépassement des difficultés dans le sport, il se concentre aujourd'hui sur le mentorat et l'accompagnement d'autres personnes afin de renforcer leur mental, de développer leur confiance en soi et d'atteindre leur plein potentiel, tant dans le sport que dans la vie.



CHAPITRE 1

Pourquoi la plupart des gens échouent?

Pour déterminer vos chances de réussite, il est essentiel de définir votre objectif. Fixer des objectifs est crucial ; c'est la toute première étape vers le succès. Cela donne une direction à votre avenir et établit un point de repère pour vos attentes. Votre cœur vous révélera votre objectif grâce à ce que l'on appelle la « passion », et cette passion finira par se transformer en motivation. Malheureusement, la motivation seule ne suffit pas pour atteindre votre but ; il vous faut y ajouter de la discipline.

Comment acquérir de la discipline ? Lisez les pages suivantes et je vous l'expliquerai. La plupart des gens pensent que l'échec est dû à la paresse, au manque de discipline ou au manque de motivation. En réalité, la plupart des gens échouent parce qu'ils ne mettent jamais en place de système pour maintenir leur motivation lorsque celle-ci faiblit. On ne leur a jamais appris à gérer la pression. Ils commencent motivés, enthousiastes et engagés. Puis, la vie suit son cours. Le stress augmente. La charge de travail s'accroît. L'énergie diminue. Les résultats ralentissent.

CHAPITRE 1 - Pourquoi la plupart des gens échouent?

Soudain, cette même personne, autrefois si déterminée, commence à douter d'elle-même, non par faiblesse, mais par manque de la rigueur nécessaire pour maintenir sa constance. La motivation est émotionnelle ; elle naît de la passion. La discipline, elle, est structurée ; c'est un système. La motivation est fluctuante. La structure, elle, fonctionne indépendamment de l'humeur. Ceux qui réussissent sur le long terme ne sont pas forcément les plus motivés ; ce sont les plus organisés. Un système est une structure où les éléments interagissent pour atteindre un objectif commun. Ces mécanismes agissent comme une armure intérieure, protégeant ainsi le but visé. Ils vous préservent face au doute, au stress et au ralentissement de votre progression.

Sans eux, vous vous fiez à vos intuitions ; avec eux, vous acquérez la discipline.



CHAPITRE 2

Auto programmation

Vos pensées ne sont pas aléatoires ; elles sont conditionnées. Chaque croyance que vous avez sur vous-même a été programmée au fil du temps par la répétition, l'expérience et votre environnement. La plupart des gens ne s'en rendent jamais compte ; ils pensent que leurs pensées sont des faits, mais ce ne sont pas le cas. Ce sont des schémas. L'auto-programmation est le processus qui consiste à installer consciemment de nouveaux schémas mentaux qui soutiennent vos objectifs au lieu de les saboter.

Lorsque vous manquez de motivation, votre dialogue intérieur vous dit :

« De toute façon, je travaille mieux sous pression ; je vais assurer le coup le jour de l'échéance. »

« Je le ferai plus tard. »

« Je suis trop fatigué(e) maintenant. »

« Je ne suis pas encore prêt(e) à commencer. »

« Je le ferai dès que j'aurai fini cette autre chose... »

Dans les exemples précédents, vos émotions prennent le dessus. Pourtant, vous ne voulez pas que vos émotions dirigent votre vie. Trop souvent, vous fier à vos sentiments est la recette parfaite pour un échec. Vous n'atteindrez jamais vos objectifs ni vos rêves ; vous resterez exactement au même point. Mon mentor m'a dit un jour : « La plus grande tragédie de la vie n'est pas la mort, mais le fait de ne pas vivre sa vocation. »

Cela arrive généralement lorsque nous écoutons nos sentiments et refusons de commencer parce que c'est trop difficile ou contraignant. Vous devez sortir de votre zone de confort.

Mais lorsque vous avez une méthode, votre esprit commence à chercher des moyens de concrétiser votre objectif, quels que soient vos sentiments. Vous devez pratiquer l'auto-programmation par la répétition intentionnelle.



A) Écrire ses objectifs renforce le cap et responsabilise.

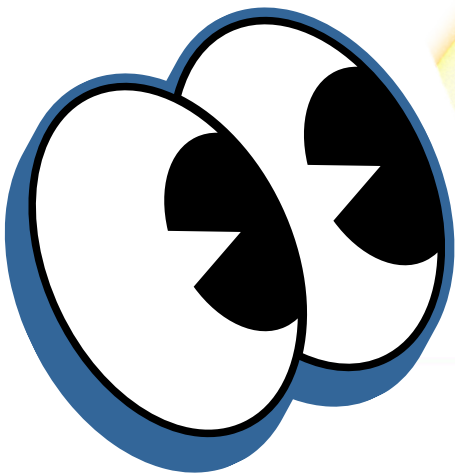
En écrivant vos objectifs, vous transformez des intentions vagues en un engagement concret entre vous et l'univers. Dès que vous trouvez une excuse pour abandonner, l'univers vous rappelle ce que vous avez écrit, remplaçant le « Je le ferai plus tard » par un ordre précis.

Par exemple, imaginez que vous prévoyez d'apprendre le français en lisant cinq minutes par jour. Les jours où vous n'en avez pas envie, vous pourriez vous dire : « Je l'ai fait hier ; ce n'est pas grave si j'attends demain. » À ce moment-là, ce sont vos émotions qui prennent le dessus. Mais si vous avez noté cet objectif dans un journal ou sur un tableau, cela vous incite positivement à le réaliser, car vous avez signé un contrat avec l'univers. Écrivez toujours vos objectifs.

B) La visualisation influence le subconscient

Vous pouvez également atteindre votre objectif en le visualisant. Imaginez-vous en train de le réaliser : visualisez-vous en pleine forme, achetant cette nouvelle maison ou créant cette nouvelle entreprise. Lorsque vous visualisez, votre cerveau utilise les mêmes voies neuronales que celles nécessaires à la réalisation de la tâche.

Grâce à la neuroplasticité, le subconscient ne fait pas la différence entre un souvenir très net et la réalité. Répéter cet exercice mental renforce ces connexions ; vous « préparez » en quelque sorte votre cerveau à la réussite. Au moment de vous lancer, votre subconscient traitera la tâche comme un souvenir familier plutôt que comme un nouveau défi intimidant.



C) Le dialogue intérieur conscient surmonte le doute

Si l'écriture et la visualisation sont des outils de défense, les affirmations et le dialogue intérieur sont vos armes offensives. Parlez-vous à voix haute. Dites : « Je vais bâtir une entreprise valant des millions », « Je suis un champion » ou « Je vais m'entraîner quatre fois cette semaine ».

Ce sont ces armes qui vous propulsent vers votre objectif et votre destinée. Les mots ont du pouvoir. Nous en prenons souvent conscience lorsqu'on nous critique ; ces simples mots peuvent bouleverser notre énergie et nous rendre tristes ou en colère. Appliquez maintenant ce même principe aux affirmations positives que vous vous faites. Votre subconscient réagit à la répétition, aux images et aux mots. Lorsque vous combinez ces éléments correctement, votre esprit se met à travailler pour vous et non contre vous. Il se connecte à l'univers pour concrétiser votre imagination.

L'auto-programmation devient votre première ligne de défense, car elle empêche les pensées négatives de prendre le dessus dans les moments difficiles. Au lieu de réagir émotionnellement, vous réagissez de manière intentionnelle.

CHAPITRE 3

Recalibrage externe

Même les personnes les plus disciplinées connaissent des moments de déconcentration. Le stress, la pression, les responsabilités et les imprévus de la vie peuvent perturber temporairement votre concentration. Durant ces moments, la plupart des gens perdent le cap, non pas par envie d'abandonner, mais par manque de clarté. C'est là qu'intervient le réajustement externe.

Le réajustement externe consiste à faire appel à un coach ou un mentor pour réaligner votre état d'esprit, votre stratégie et votre direction lorsque votre lucidité intérieure s'estompe. Il constitue un atout précieux pour votre discipline. Un coach apporte :

- Une perspective nouvelle lorsque les émotions obscurcissent votre jugement.
- L'expérience acquise grâce à des erreurs similaires commises par le passé.
- Un cadre structuré lorsque la vie devient chaotique.
- Un guide lorsque vous vous égarez.
- Un soutien et une responsabilisation lorsque votre motivation faiblit.

Imaginez que c'est comme la navigation. Si vous ratez une sortie en voiture, votre GPS ne vous reproche rien ; il recalcule simplement le trajet et vous redirige. C'est exactement le rôle d'un mentorat efficace. Il empêche les petits revers de se transformer en régressions. Je veille toujours à avoir un mentor ; quelqu'un qui me guide et qui possède l'expérience nécessaire. Souvent, cette personne a déjà traversé les mêmes difficultés que vous et peut vous offrir les meilleurs conseils. Trouvez quelqu'un qui incarne ce que vous aspirez à devenir, ou quelqu'un qui a réalisé ce que vous souhaitez accomplir. Voir quelqu'un réaliser votre rêve est une source d'inspiration immense ; cela vous motive et vous rappelle que si cette personne y est parvenue, vous le pouvez aussi.

Ce réajustement externe constitue une autre ligne de défense contre les pensées négatives, car il garantit que les difficultés passagères ne se transforment jamais en échecs définitifs. Les personnes fortes recherchent toujours des conseils ; non pas par faiblesse, mais par détermination à rester fidèles à leurs objectifs.



TIP 1:

MOTIVATION VS DISCIPLINE



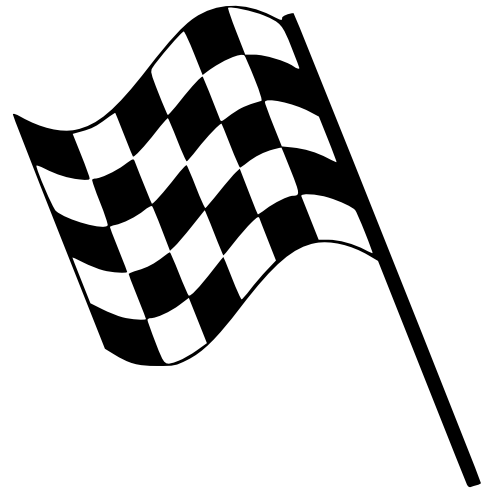
« Le coût du confort »

Avant de privilégier le confort à l'action, demandez-vous : « Cette décision est-elle un raccourci ou un obstacle ? » Si votre choix actuel allonge, complique ou rend plus incertain le chemin vers votre objectif, rejetez-le.

« La discipline, c'est tout simplement l'habitude de choisir son futur plutôt que son humeur du moment. »

- Jeyvi Miavivululu

CONCLUSION



Votre transformation commence par des systèmes. La plupart des programmes vous apprennent quoi faire. Très peu vous apprennent comment devenir quelqu'un qui le fait réellement et de façon constante. C'est là toute la différence. Lorsque vous développez à la fois :

- ✓ L'auto-programmation
- ✓ Le réajustement externe

✓ Vous cessez de dépendre de la motivation et commencez à travailler avec une structure.

Vous ne courez plus après la discipline.

Vous devenez discipliné.

Start Now