

# BE GREATR



Volume 1

**5 CLÉS POUR COMMENCER  
ET TRAVAILLER SON  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL !**

## SOMMAIRE

●	PRÉSENTATION DE L'AUTEUR / PRÉSENTATION DE BEGREATR	03
●	PRÉAMBULE	05
●	INTRODUCTION	06
●	1.COMMENT TRAVAILLER SON PARADIGME	07
●	2.COMMENT TRAVAILLER SES OBJECTIFS	13
●	3.COMMENT TRAVAILLER SON ATTITUDE	18
●	4.COMMENT TRAVAILLER SA DISCIPLINE	22
●	5.COMMENT TRAVAILLER SON LEADERSHIP	26
●	CONCLUSION	31
●	POUR ALLER PLUS LOIN ?	32

# Présentation de l'auteur

## QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle Raphaël, j'ai 30 ans et je suis issu d'une formation de classe préparatoire puis école de commerce.

Professionnellement, après avoir travaillé en banque et en start-up je me suis lancé dans une activité de coaching où j'ai pu aider des personnes à reprendre un rythme de vie sain en parallèle de ma carrière de consultant.

Passionné par le développement personnel depuis l'adolescence, j'ai lu les œuvres de plusieurs auteurs tels que Jim Rohn, Napoleon Hill, Earl Nightingale, Les Brown, Zig Ziglar, Darren Hardy, Steve Abdelkarim, David Laroche, etc...

Ce sont toutes ces réflexions et mon propre parcours qui m'ont donné envie de **prendre le temps de synthétiser ce que je connaissais** et de produire du contenu qui aurait servi la personne que j'étais plus jeune.

J'ai donc créé cet ebook dans l'objectif de pouvoir aider un maximum de personnes et, pourquoi pas, continuer dans cette voie en produisant des nouveaux contenus dans le futur.

# Présentation de BeGreatR

## QUE SIGNIFIE BEGREATR ET POURQUOI UN LOGO D'AVION ?

Et bien BeGreatR est simplement le nom de ma marque et désignait initialement un sigle. Mais en son entier, il représente surtout un état d'esprit ou une aspiration, celle de devenir meilleur, **celle de devenir génial.**

L'avion (ou le jet) n'est qu'une métaphore, celle d'un objet qui peut très bien rouler à terre mais qui est normalement fait pour voler même s'il doit de temps en temps revenir au sol. En effet, lorsqu'il **s'envole plus haut**, il rencontre des difficultés, des turbulences et des pannes qui l'obligent à s'arrêter.

Mais quand il **surmonte ces difficultés**, il reste calme constant se dirigeant lentement et sûrement vers le ciel. Il surpasse les nuages pour observer une vue magnifique qui valait le coup de passer à travers ces problèmes. Il vole éclairé par les étoiles et même sans jamais toutes les toucher, il en décroche parfois et elles le guident constamment.

**Et si cet objet c'est toi, alors tu es peut être un Jet aussi...**



# Introduction

## POURQUOI CET EBOOK A ÉTÉ CONSTRUIT ?

## QUELLE EST SA GENÈSE ?

Cet ebook veut se démarquer des nombreux livres de développement personnel qui sortent habituellement. Beaucoup de livres existent sur ce thème et sont très intéressants, mais la majorité délaisse le plus important : le premier pas.

En effet, on oublie une grande partie de ce qu'on lit, d'autant plus si on ne le lit qu'une seule fois. Donc c'est encore plus dur de faire ce premier pas si on n'a plus exactement le sentiment de motivation (le pourquoi) et par quels moyens (le comment).

→ Cet ebook s'attache à faire différemment : **être court** et **donner des actions concrètes et simples** avec le maximum d'efficacité afin de vous permettre de (re)commencer même si vous en oubliez une partie.

Cet ebook abordera 5 domaines clés pour s'améliorer : le **PARADIGME** (c'est-à-dire la manière dont on voit et comprend le monde), les **OBJECTIFS**, **L'ATTITUDE**, la **DISCIPLINE** et le **LEADERSHIP**.

Enfin et avant de commencer, je dois préciser que **cet ebook s'adresse plus particulièrement aux personnes qui voient un intérêt dans le développement personnel** et qui ont envie de réussir et de chercher constamment à se dépasser.

Il est fort possible que si ce n'est pas le cas, certaines idées de ce livre ne résonneront pas autant qu'elles le pourraient pour vous.

Ceci dit, je vous invite toujours à le lire car, qui sait, cela pourrait réveiller quelque chose en vous...

# 1. Comment travailler son paradigme

## UNE HISTOIRE POUR COMPRENDRE

Quand j'étais plus jeune, j'ai toujours pensé que réussir était juste une question de volonté. Que finalement si "on le voulait très fort", il fallait simplement y aller avec toute sa volonté et ses bonnes intentions et on finirait par avoir ce que l'on veut obtenir car on le désire sincèrement.

Un exemple très concret dans mon adolescence, fut ce match de basket contre une équipe rivale que l'on avait déjà rencontrée. Ce premier match avait laissé un goût amer de défaite et notre équipe ayant fait des progrès, nous étions très remontés pour ce match retour. Et moi le premier. Je n'avais qu'une envie c'était d'aller sur le terrain et de sortir un match "*du feu de dieu*" pour leur donner une bonne leçon...

Il s'est avéré que l'on a perdu cette seconde fois et d'un plus fort écart que la première fois. C'est là que j'ai personnellement réalisé que la sincère motivation n'était clairement pas suffisante. On a beau le vouloir du fond du cœur, ça ne suffit pas. Vous allez vous dire que c'est très naïf ou alors quel lien avec un paradigme ?

Et bien, plutôt que de vous dire "tout", laissez-moi vous expliquer. On a tous des choses qui nous paraissent logiques dans notre façon de voir et de comprendre le monde : des règles qu'on a appris à l'école (comme la loi de la gravité), d'autres règles qu'on a déduites par nous-mêmes, bref des règles qui résultent de nos interactions avec le monde en grandissant.



## QUELS BÉNÉFICES POUVEZ-VOUS TIRER DE CE THÈME ?

- ✓ Être plus heureux dans votre quotidien
- ✓ Rester constamment motivé peu importe la période de haut ou de bas

## DANS QUELLES SITUATIONS DEVRIEZ-VOUS TRAVAILLER CE THÈME ?

- ✓ Si vous vous sentez déprimé
- ✓ Si vous pensez que vous devez revoir vos fréquentations

## COMMENT TRAVAILLER CE THÈME ET METTRE EN PLACE UN CHANGEMENT DÈS MAINTENANT :

### ✓ LE BRACELET

Prenez un bracelet qui vous tient à cœur et portez-le à votre poignet tous les jours. À chaque fois que vous vous surprenez à faire preuve de mauvaise attitude, **changez votre bracelet de poignet**. À la fin de la journée, comptez le nombre de fois où votre bracelet a changé de côté.

Votre objectif est de ramener ce chiffre à 0, autrement dit, de **ne jamais toucher à votre bracelet dans la journée**.

### ✓ LA PENSÉE POSITIVE

L'état d'esprit est comme un muscle, il s'entraîne et s'il est constamment utilisé, il devient plus fort. La pensée positive peut être votre entraînement quotidien pour accomplir cela.

Au moins une fois par jour, essayez de vous **répéter des pensées qui affirment votre réussite, votre volonté, vos espoirs et vos croyances**. À formuler le plus positivement possible évidemment et à changer régulièrement pour ne pas être dans une routine

# 5. Comment travailler son leadership

## UNE HISTOIRE POUR COMPRENDRE

J'ai eu une expérience de plusieurs années dans le marketing de réseau. En commençant, j'ai pensé que monter une équipe autour de moi serait facile.

Premièrement, il s'est avéré que recruter des personnes était plus difficile à faire que prévu. Parler à un maximum de personnes, les convaincre, leur expliquer l'opportunité qu'ils auraient, toutes ces tâches demandaient déjà une bonne technique, des compétences de persuasion/négociation et un investissement important. Sans compter l'aspect rejet qui est inhérent (puisque la plupart des personnes refusent et parfois n'hésitent pas à entrer en conflit). J'ai d'abord pensé que cette partie était la plus dure.

Deuxièmement, et surtout, une fois que j'ai réussi à recruter quelques personnes, j'ai vite compris que le maintien de l'équipe était, finalement, la tâche la plus dure. Et dans cette profession, avoir une équipe implique de devenir un leader pour donner aux personnes recrutées les outils/formations/conseils nécessaires pour qu'elles soient elles-mêmes opérationnelles, autonomes et inspirées. **Développer ces qualités de leadership étaient donc la clé pour avancer et réussir.**

**“Plus vous vous retrouverez dans des situations de leader, plus vous saurez le faire. La formation est juste un moyen d'éliminer plus vite des fausses routes.”**

## DANS QUELLES SITUATIONS DEVRIEZ-VOUS TRAVAILLER CE THÈME ?

- ✓ Au démarrage d'un projet d'équipe où vous comptez vous inscrire en leader
- ✓ Dans un groupe en manque de leadership ou qui est perdu

## COMMENT DÉVELOPPER VOS QUALITÉS DE LEADER DÈS MAINTENANT :

### ✓ **TENIR UN CARNET DE PROMESSE**

Cet outil est simple à mettre en place et se travaille même si vous n'avez pas encore d'équipe autour de vous.

Prenez un carnet et **notez toutes les promesses / tâches** que vous allez accomplir dans la semaine.

**Surlignez ou faites ressortir** celles à qui vous avez communiqué dessus. Pourquoi garder les promesses qu'on a pas communiqué également dans ce carnet ? Car en plus de savoir si ce qu'on a fait est réaliste dans la période d'une semaine, les promesses non communiquées doivent être vues comme un engagement envers soi-même qui est aussi important (si ce n'est plus important), que les promesses faites à d'autres.

Concrètement, **tenez ce carnet à jour régulièrement** et faites en sorte de bien noter toutes les promesses que vous vous faites à vous et aux autres. Et si vous voyez que vous n'arrivez pas à les tenir, regarder comment vous avez occupé votre temps.



# Pour aller plus loin ?

**LA PREMIÈRE CHOSE** à faire est de vous demander de quoi vous avez vraiment envie et de **l'écrire dès maintenant sur une note.**

**LA DEUXIÈME CHOSE** est d'**appliquer une par une plusieurs des actions concrètes** que vous avez vu ici en les prenant dans l'ordre de vos priorités. Il est important de les prendre une par une pour éviter d'en faire trop d'un coup et avoir un effet de changement dans la durée.

**ENFIN**, et si vous le souhaitez, vous pouvez **me contacter** sur Instagram : si vous avez des avis, demandes, conseils, etc à m'adresser sur ce que vous avez lu.



Je serai heureux de prendre le temps de partager avec vous !

- RAPHAËL



# Remerciements

JE TIENS À REMERCIER CLÉMENT, AURÉLIE  
ET JONNY POUR LA CONCEPTION DE CET  
EBOOK. ET BIEN SÛR OLIVIA POUR SON  
SOUTIEN SANS FAILLE.