Cahier de Travail

PURE INSPIRATION CRÉATIVE

52 Principes et Histoires inspirantes
qui éveilleront
votre véritable Potentiel !

Par : Paul Rousseau
Alchimiste du Potentiel
Le Samouraï de l'Excellence ©

« Transforme votre Attitude et Leadership vers l'Excellence ! »

Cahier de Travail

Le but de ce document est de vous permettre de progresser, tant dans votre vie personnelle que professionnelle. En ayant en main ce cahier de travail (workbook), vous pourrez faire les exercices suggérés dans l'œuvre *Pure Inspiration Créative* sans écrire dans votre exemplaire personnel. Ainsi, lorsque vous lirez de nouveau *Pure Inspiration Créative* dans 6 mois, un an ou trois ans, vous pourrez faire de nouveau ces exercices sans être influencé par vos réponses précédentes.

De plus, avouons-le, les réponses aux questions incluses dans *Pure Inspiration Créative* sont souvent très personnelles. Ainsi, un être cher pourra, à son tour, lire votre exemplaire sans connaître vos réponses et (lui ou elle) pourra faire ses propres exercices en téléchargeant gratuitement un exemplaire de ce cahier de travail, à partir du site www.pure-inspiration-creative.com.

Ce document vous est donc offert gracieusement dans le but de :

- vous permettre de faire les exercices sans écrire dans votre exemplaire personnel de *Pure Inspiration Créative*
- vous permettre de vérifier votre progression lorsque vous ferez de nouveau ces exercices dans quelques mois
- permettre à un être cher de faire librement, elle ou lui aussi, les exercices à la lecture de votre livre

Le plus important : Ne répondez pas à ces questions pour quelqu'un d'autre ! Faites-le pour vous ! Vous serez la première personne à bénéficier des avantages en faisant ces exercices. Et vous verrez : les gens autour de vous en vivront les bénéfices aussi !

N'hésitez pas à revenir télécharger ce document lorsque vous en aurez besoin car nous y apporterons des changements et l'améliorerons au fil des mois.

L'œuvre *Pure Inspiration Créative* est un outil essentiel du « Programme de Développement et de Leadership Excell-Pro ».

Visitez-nous à ces adresses :

www.programme-developpement-leadership-personnel.com
www.paulrousseau.com
www.diamants-prosperite.com
www.bulletin-excell-pro.com

Table des Matières

L'Équilibre entre Prospérité et Bonheur	05
Votre Mission Personnelle	06
Comment Fixer vos Buts et Objectifs	07
L'importance d'une Semence de Qualité	08
L'Impact de vos Pensées	09
La Règle d'or	10
La Compétition la plus Saine	11
Comment se débarrasser d'une Pensée	12
J'ai compris ! ! ! Personne ne le fera à ma place !	13
La Famille : Respect et Tolérance	14
Inspirez-vous de ceux qui réussissent	15
Le Pouvoir de la Visualisation	16
Toujours avoir la Mort à l'Esprit	17
Personnalité du type Thermostat ou Thermomètre ?	18
La Motivation personnelle	19
Les Masques qui améliorent notre Attitude	20
Les Paradigmes	21
Développement de Soi et vos Talents	22
Pratiquer, Pratiquer et… Pratiquer !	23
Une Vision toute simple de la Vie	24
La Pensée des Possibilités	25
Qu'est-ce que le Courage ?	26
Que représente l'Argent pour vous ?	27
Gardez la Flamme bien Vivante !	28
La Solution à la Haine : Le Pardon ?	29
Le Changement	30
Le Sac de Billes Magiques	31
Les Niveaux de Maîtrise de votre Art	32
L'Homme aux Ballons	33
Les Résultats selon vos Efforts	34
Le Succès peut être éphémère	35
Le Leadership d'Excellence 101	36

Qu’est-ce qu’un Leader ? 37
Le mot le plus doux 38
Est-ce bénéfique de se plaindre ? 39
Stratégies de Succès 40
La Vie : Comme une Grand-Mère 41
Où s'arrête l'Amour ? 42
Y a-t-il un âge pour accomplir ses Rêves et Passions ? 43
Comment Relaxer et être à son Meilleur 44
Les Relations Parents (ou adultes) et Enfants 45
Pourquoi faites-vous cela ? 46
Qualité d'un Leader Responsable 47
La Plus Grande Qualité d'un Leader 48
Comment Augmenter votre Énergie en 4 étapes 49
Comment Développer votre Force de Caractère 50
Initiez des « Bénéfices collatéraux » 51
Comment réagir devant les insultes et l'Adversité 52
Devant une Décision, on ne peut pas Plaire à tout le Monde ! 53
Un Leader Responsable de son Équipe 54
Hommage à mon Père 55
La Lampe de Poche Magique 56
Le début d’un Voyage… 57
Textes du Couvert 59

L'Équilibre entre Prospérité et Bonheur

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Est-ce que j'ai hâte de me lever chaque matin ? Et pourquoi ?

_____

_____

- Les raisons pour lesquelles je me lève chaque matin me mèneront-elles là où je désire vraiment me rendre ? _____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Votre Mission Personnelle

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Qu'est-ce que je désire que les gens se souviennent de moi ? _____

_____

_____

_____

- Le nom d'un ami que je n'ai pas vu depuis longtemps ? (inscrivez son nom « tout de suite » et appelez-le avant ce soir… ce geste fera au moins deux heureux).

_____

- À quand remonte la dernière fois où je me suis réellement surpassé (soyez précis) ?

_____

_____

_____

_____

« Se surpasser, c'est d'aller là où on n'est jamais allé ! »

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Comment Fixer vos Buts et Objectifs

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Ma liste d'objectifs est-elle précise ? _____
- Est-ce que j'ai des objectifs à atteindre d'ici 1 an, 3 ans, 5 ans et + ? _____
- Cette liste date de quand ? (Serez-vous obligé d'enlever de la poussière qui la recouvre pour la lire ? Si oui… vous aurez à vous asseoir avec quelqu'un : **Vous !**)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Avez-vous appelé cet ami dont nous avons parlé dans le précédent texte ?

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

L'importance d'une Semence de Qualité

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Quels sont présentement vos principaux projets ? (Ça peut être au niveau de votre famille, votre carrière, votre santé, une passion quelconque, etc.)

_____

_____

_____

_____

- Quelles sont les semences que vous faites dans chacun de ces projets ?

_____

_____

_____

_____

- En prenant le temps d'y penser, serait-il possible de faire de meilleures semences pour récolter de meilleurs fruits de vos efforts !

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

L'Impact de vos Pensées

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Ai-je conscience de chaque fois où j'ai une pensée qui diminue injustement quelqu'un, une idée, un peuple ?

_____

_____

_____

_____

- Qui, dans mon environnement, mériterait un compliment sincère ?

_____

_____

_____

_____

- Que pourrais-je faire pour être davantage constructif et créatif autour de moi ?

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

La Règle d'or

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Vers qui je pourrais appliquer la Règle d'Or aujourd'hui, sans rien attendre en retour ?

_____

_____

_____

_____

- Et demain ?

_____

_____

_____

_____

- Pourquoi ne pas me poser de nouveau ces 3 questions (incluant celle-ci), chaque jour ?

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

La Compétition la plus Saine

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Y a-t-il quelqu'un envers qui vous vous mesurez pour « voir » si vous avez du succès ?

_____

_____

_____

_____

- Vous arrive-t-il de mettre de la pression sur quelqu'un de votre entourage (collègue, conjoint(e), ou votre propre enfant) pour qu'il ou elle performe et gagne à tout prix ?

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Comment se débarrasser d'une Pensée obsessive

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Est-ce que je prends un moment de solitude, régulièrement ?

_____

_____

_____

_____

- Ces instants précieux, je les occupe comment : écouter ou faire de la musique, lire, écrire, ou juste relaxer ?

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

J'ai compris ! ! !
Personne ne le fera à ma place !

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Est-ce que je laisse le développement de mon Attitude entre les mains des gens de mon entourage ?

_____

_____

_____

_____

- Ai-je un plan précis pour mon développement personnel ?

_____

_____

_____

_____

- Suis-je conscient que, pour tout ce qui regarde mon avenir positivement, vers mes propres objectifs : **Personne ne le fera à ma place !**

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

La Famille : Respect et Tolérance

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Est-ce qu'il y a un membre de ma famille dont je n'ai pas eu de nouvelle depuis trop long-temps ? Je prends le téléphone et je l'appelle maintenant ! Que pour prendre des nouvelles…

_____

_____

_____

_____

- Ai-je vécu une mésentente dernièrement ? Quand me déciderai-je à mettre de l'eau dans mon vin… même si je doive en mettre plus que l'autre ?

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Inspirez-vous de ceux qui réussissent

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Ai-je un modèle à suivre dans chacune des facettes de ma vie ? Il existe 8 facettes, selon le concept des « Diamants de la Prospérité ». Vous pouvez les découvrir en vous inspirant du roman de réussite et de succès « À la Conquête des Diamants de la Prospérité »

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

- Ai-je suffisamment d'humilité pour accepter d'apprendre de quelqu'un d'autre, de quelqu'un qui a des « fruits dans son arbre » ?

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Le Pouvoir de la Visualisation

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Est-ce que j'ai conscience de l'image, positive ou négative, que je me fais et que j'entretiens de moi-même ?

  _____

  _____

  _____

  _____

- « Qui est-ce que je désire être dans 5 ans ? ». Est-ce que j'ai une image claire de la personne que je désire devenir ? Est-ce que j'ai en écrit chacun des traits que je désire acquérir ?

  _____

  _____

  _____

  _____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Toujours avoir la Mort à l'Esprit

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Est-ce que je vis pleinement le « ici et maintenant » ?

_____

_____

_____

_____

- Est-ce que j'ai « conscience » de ce qui peut enlever ou ajouter des années à ma vie, et de la qualité dans chaque journée ?

_____

_____

_____

_____

- Quels comportements et habitudes suis-je maintenant prêt à adopter ?

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Personnalité du type Thermostat ou Thermomètre ?

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Quel choix faites-vous ? Le choix d'être du type thermostat ou thermomètre ?

_____

_____

_____

_____

- Êtes-vous conscient de ce choix que vous faites, chaque matin ?

_____

_____

_____

_____

- Si ce n'est déjà fait : Décidez d'avoir une attitude « chaleureuse » pour les 24 prochaines heures… et faites un bilan de ce choix dans 24 heures.

  P.S. : Vous avez le choix, de faire ou non, cet exercice et ce bilan… c'est votre choix !

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

La Motivation personnelle

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Combien de fois est-ce que j'appuie sur le « snooze » de mon réveil-matin, chaque matin que je dois me rendre au travail ? Si c'est plus d'une fois, vous devriez vous demander pourquoi. Et sachez que le fait de changer d'emploi est rarement la solution.

- Est-ce que je sais « comment » et « pourquoi » me motiver moi-même ? Est-ce que je sais comment appliquer une saine auto-motivation ?

- Quelle est ma prochaine étape ?

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Les Masques qui améliorent notre Attitude

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Suis-je conscient des « masques » que je porte, et quel est l'impact de ces derniers dans ma vie ?

_____

_____

_____

_____

- Quel est le « rôle » que je me donne dans le scénario de ma vie, le « cinéma mental » (visualisation) que je me fais de mon avenir ?

_____

_____

_____

_____

- Est-ce le « rôle » que je désire vraiment me donner ?

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Les Paradigmes

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Depuis quand n'ai-je pas remis à jour mes paradigmes ?

_____

_____

_____

_____

- Faites une liste de vos vieux paradigmes et tentez d'en tester au moins trois pour vérifier s'ils sont toujours vrais.

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Développement de Soi et vos Talents

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Quelles activités ai-je mises de côté dans le passé, en me promettant que ce ne serait que temporaire ? (faire une courte liste maintenant !)

_____

_____

_____

_____

- Par quelle activité suis-je prêt à commencer ? (complétez)

  - Suggestion 1 : _____
  - Suggestion 2 : _____
  - Suggestion 3 : _____

- J'établis maintenant mon **Plan d'Action** :

  - Qui dois-je contacter pour m'aider ? _____
  - Ai-je du matériel entreposé à **dépoussiérer** ? _____
  - Dois-je me procurer de la lecture sur le sujet ? (pour **dépoussiérer** aussi mon subconscient !) _____
  - J'applique L'Excellence Progressive © pour en faire une habitude.
  - Etc.

Allez ! Amusez-vous...

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Pratiquer, Pratiquer et… Pratiquer !

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Ai-je déjà abandonné quelque chose à l'étape du « je sais que je ne sais pas » ?

_____

_____

_____

_____

- Quelles activités je fais régulièrement et dont je suis à l'étape « je ne sais plus que je sais » ? _____

- J'écris maintenant une aptitude que je désire améliorer, et je planifie de « pratiquer » cette activité pour me rendre à l'étape « je ne sais plus que je sais »

_____

- Puis-je aider quelqu'un, dans une activité, à se rendre à l'étape « je ne sais plus que je sais » ?

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Une Vision toute simple de la Vie

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Ai-je conscience de l'« urgence » de réaliser mes rêves ?

_____

_____

_____

_____

- Écrivez maintenant un objectif que vous remettez à plus tard et, « aujourd'hui même », faites un pas vers sa réalisation : un appel téléphonique à une personne qui peut vous aider ou que vous pouvez aider, une recherche sur Internet, une liste de tâches à faire, etc.

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

La Pensée des Possibilités

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Avez-vous fait l'exercice décrit dans cette chronique ? _____
- Avez-vous fait ou ferez-vous « aujourd'hui » une action concrète ? _____
- Planifiez maintenant, à votre agenda, une prochaine action que vous ferez demain !

_____
_____
_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Qu'est-ce que le Courage ?

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Est-ce que je me tiens debout face à mes Principes et Valeurs auxquels je crois vraiment ?

_____

_____

_____

_____

- Suis-je même prêt à risquer de perdre l'amitié des autres (amis, famille, compagnons de travail) au nom de ce qui est vraiment « important » pour moi ?

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Que représente l'Argent pour vous ?

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Quelle est ma perception de l'Argent et quelle place occupe-t-elle dans ma vie ?

_____

_____

_____

_____

- Ai-je souvent le sentiment de manquer d'Argent ?

_____

_____

_____

_____

Bonne récolte et… bonne réflexion !

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Gardez la Flamme bien Vivante !

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Qu'est-ce que je sais, qui plairait à la personne que j'aime, et que je ne fais pas ?

_____

_____

_____

_____

- Qu'est-ce que je peux faire **maintenant** et qui lui fera plaisir ? (comme un petit « je t'aime » au téléphone)

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

La Solution à la Haine : Le Pardon ?

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Est-ce que j'ai de la haine présentement envers quelqu'un ? _____
- Est-ce que je me rends compte à quel point cette haine influence mon bon fonctionnement de tous les jours et combien il me nuit ?

_____

_____

_____

_____

- Je m'offre un réel cadeau : si j'ai de la haine présentement, je pardonne immédiatement !

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Le Changement

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Est-ce que j'appréhende négativement un changement dans ma vie, présentement ?

_____

_____

_____

_____

- Que puis-je faire, aujourd'hui même, pour l'apprivoiser davantage, de manière créative ?

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Le Sac de Billes Magiques

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Est-ce que je distribue sagement mes billes ?

_____

_____

_____

_____

- De quelles billes mon sac est-il rempli ? Les miennes ou celles des autres ?

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Les Niveaux de Maîtrise de votre Art

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Suis-je porté à critiquer et à me mesurer aux autres, dans la pratique de mon art ?

_____

_____

_____

_____

- Quel est mon but aujourd'hui ? « Faire mieux que l'autre » **ou** « Faire mieux que ce que j'ai accompli hier » ?

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

L'Homme aux Ballons

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Est-ce que je me laisse influencer négativement par mon apparence extérieure ?

_____

_____

_____

_____

- Est-ce que je me laisse influencer par l'apparence extérieure des autres ?

_____

_____

_____

_____

- Est-ce que je prends soin de nourrir chaque jour ce qui compose mon intérieur... mon attitude ?

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Les Résultats selon vos Efforts

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Est-ce que je fais des efforts, en qualité **et** en quantité, à la grandeur des résultats espérés ?

_____

_____

_____

_____

- Suis-je conscient de la forme sous laquelle me sont livrés mes résultats ?

_____

_____

_____

_____

- Est-ce que j'ai des objectifs précis, couchés sur papier, selon mes vraies priorités ?

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Le Succès peut être éphémère

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Suis-je en route vers un objectif clairement défini, présentement ?

_____

_____

_____

_____

- Suis-je conscient de la personne que je suis en train de devenir tout au long de ce processus ?

_____

_____

_____

_____

- Est-ce que cette personne que je suis en train de devenir me plaît ?

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Le Leadership d'Excellence 101

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Est-ce que j'exerce du Leadership dans l'une des facettes de ma vie : En famille ? Entre amis ? Au travail ? Dans un sport ? Etc.

_____

_____

_____

_____

- Quelle est ma forme de Leadership ? Par le **Pouvoir** ou le **Leadership d'Excellence** ?

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Qu'est-ce qu'un Leader ?

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Dans quelles sphères de ma vie j'exerce du Leadership ? (Famille; Sociale; Sport; Carrière; etc.)

_____

_____

_____

_____

- Ai-je un modèle, quelqu'un qui m'inspire le Leadership ?

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Le mot le plus doux

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Suis-je convaincu d'avoir ou non la mémoire des noms ? _____
- Suis-je conscient des mots que j'emploie et des effets qu'ils ont sur mon subconscient, sur mes croyances et sur mes performances ? _____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Est-ce bénéfique de se plaindre ?

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Vous arrive-t-il parfois de vous plaindre ? _____
- Si présentement vous vous plaignez sur un sujet en particulier, faites une liste d'actions que vous pouvez faire pour régler votre inconfort.

_____

_____

_____

_____

- Maintenant, faites vous-même les actions nécessaires pour améliorer votre condition !

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Stratégies de Succès

Comme toutes bonnes Stratégies de Succès, il est essentiel de coucher sur papier votre plan de match. Donc, vous pouvez télécharger ce **Plan de Match** en format PDF :

http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Excell-Pro/Images/Strategies_de_Succes.pdf

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Est-ce que je me souviens d'un succès que j'ai atteint dans le passé et quels étaient les sentiments heureux que j'avais à ce moment ?

_____

_____

_____

_____

- Quelle sera ma prochaine stratégie de succès et à qui je demanderai de m'aider ?

_____

_____

_____

_____

- Maintenant, comment pourrais-je aider cette même personne à atteindre un objectif à son tour ?

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

La Vie : Comme une Grand-Mère

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Mes **pensées** et **désirs** sont-ils des synonymes d'**abondance** et **prospérité**, ou synonymes de **restriction** et **famine** ?

_____

_____

_____

_____

- Quelles sont ces pensées et désirs que j'entretiens lorsque je discute avec moi-même ? Que me dit ma « petite voix intérieure » ?

_____

_____

_____

_____

- Suis-je reconnaissant pour ce que me donne la Vie ?

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Où s'arrête l'Amour ?

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- De quelles manières je démontre mon Amour à ceux qui me sont chers ?

_____

_____

_____

_____

- Par quels chemins je démontre mon amitié aux gens que je rencontre dans ma vie de tous les jours ?

_____

_____

_____

_____

- Suis-je attentif aux signaux d'amitié que me démontrent les autres, à leur façon ?

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Y a-t-il un âge pour accomplir ses Rêves et Passions ?

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Est-ce que je me sers parfois de mon âge comme excuse ? _____

- Est-ce que je néglige l'apport de certaines personnes, en mettant de côté leur expérience, prétextant qu'ils ou elles sont trop âgé(e)s ?

_____

_____

_____

_____

- Suis-je conscient que, peu importe l'âge que j'ai, « **Aujourd'hui est le premier jour du reste de ma vie !** » ?

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Comment Relaxer et être à son Meilleur

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Est-ce que je prends le temps de faire le vide : de vider mon esprit et de ne penser à rien ?

_____

_____

_____

_____

- Est-ce que je fais régulièrement (au moins 3 fois par semaine) une activité (physique, intellectuelle, ou les deux) par laquelle je relaxe ?

_____

_____

_____

_____

- Suis-je conscient que l'objectif ultime de chaque journée n'est pas d'être « le Meilleur » mais plutôt d'être « à mon Meilleur » ?

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Les Relations Parents (ou adultes) et Enfants

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Suis-je un bon exemple pour les enfants de mon environnement ?

_____

_____

_____

_____

- Quelles sont les habitudes que je pourrais moi-même modifier et qui pourraient être des exemples profitables pour les jeunes ?

_____

_____

_____

_____

- Pourquoi ne pas décider de faire une activité avec des jeunes de mon entourage : famille, voisins, ville ?

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Pourquoi faites-vous cela ?

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Est-ce que je remets parfois en question ma routine quotidienne ?

_____

_____

_____

_____

- Est-ce que je me sers bien des nouvelles technologies pour gagner du temps et de l'énergie ?

_____

_____

_____

_____

- Est-ce que je peux aider quelqu'un à « agrandir son chaudron » ?

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Qualité d'un Leader Responsable

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Est-ce que j'ai tendance à pelleter mes responsabilités dans la cour des autres, lorsque tout va mal ?

_____

_____

_____

_____

- Suis-je vraiment conscient envers qui, et dans quels différents domaines de ma vie, j'exerce du leadership ?

_____

_____

_____

_____

- Suis-je davantage un leader qui inspire positivement ou négativement les autres ?

Inspiré du livre « Good to Great »

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

La Plus Grande Qualité d'un Leader

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Est-ce que je me sens souvent dans « l'urgence » et est-ce que cette situation semble vouloir persister ?

_____

_____

_____

_____

- Suis-je conscient que si je ne planifie pas mes priorités à l'avance, mon temps sera occupé par les priorités des autres ?

_____

_____

_____

_____

- Est-ce que je prends le temps de planifier mes occupations et chacune de mes tâches 7 jours à l'avance ?

_____

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Comment Augmenter votre Énergie
en 4 étapes

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Est-ce que je me sens souvent vidé de mon énergie et est-ce que cette situation semble vouloir persister ?

_____

_____

_____

- Suis-je conscient que si je ne fais pas de change-ment, ma situation ne s'améliorera pas ?

_____

_____

_____

- Est-ce que je suis prêt à faire quelques ajustements dans mes habitudes pour bénéficier davantage d'énergie ?

_____

_____

_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Comment Développer votre Force de Caractère

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Quels sont les traits de caractère que vous aimeriez développer ? Mettez tout de suite cette liste sur papier :

  1. _____
  2. _____
  3. _____
  4. _____
  5. _____
  6. _____

- Choisissez maintenant les trois principaux traits de caractère auxquels vous désirez donner de la force.

  1. _____
  2. _____
  3. _____

- Maintenant, faites une promesse pour chacun de ces trois traits de caractère, à vous et à quelqu'un que vous estimez, puis tenez ces promesses à tout prix ! Vous verrez alors votre caractère prendre de la force rapidement !

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Initiez des « Bénéfices collatéraux »

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Écrivez immédiatement, sur un bout de papier, 3 actions constructives (ça peut être un simple appel téléphonique) que vous ferez dans les 24 prochaines heures :

  1. À un membre de votre famille

  _____
  _____
  _____

  2. À un/une ami(e)

  _____
  _____
  _____

  3. À un/une collègue de travail ou/et client

  _____
  _____
  _____

- Placez ce bout de papier à un endroit où vous pourrez le voir facilement plusieurs fois au cours des prochaines heures.

- Maintenant, accomplissez ces actions et admirez les « bénéfices collatéraux » générés par VOUS !

- Pourquoi ne pas répéter cette expérience chaque jour pour les trois prochaines semaines et ainsi, en faire un nouveau trait de caractère personnel ?

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Comment réagir devant les insultes et l'Adversité

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Quelle est votre attitude devant l'adversité de toutes sortes (soyez honnête envers vous-même dans votre réponse) ?

    1. Vous « réagissez » négativement en vous emportant, ce qui fait parfois l'affaire de la personne qui a « provoqué » cette situation

    2. Vous ne faites rien sur le moment, mais vous planifiez lui « remettre sa monnaie » dans un avenir rapproché

    3. Vous ne faites rien, sans réaction, et vous laissez cette haine (qui sera souvent regrettée par l'autre personne) se dissoudre dans l'Univers

- Croyez-vous que votre réponse à la première question est le meilleur choix à faire ?

  _____
  _____
  _____

- Dans chacune des situations d'adversité que vous vivrez, que diriez-vous de vous pratiquer à réagir selon votre désir le plus grand : ne pas donner suite à ce « cadeau » qui vous est offert ?

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Devant une Décision, on ne peut pas Plaire à tout le Monde !

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Quelle est votre attitude devant une décision difficile à prendre ?

    1. Vous tenez davantage à plaire aux autres qu'à vous fier à votre expérience et votre intuition

    2. Vous tenez davantage compte des souhaits des autres que des faits évidents

    3. Vous êtes prêt à vous oublier dans cette décision que pour vous assurer de ne pas déplaire à quiconque

    4. Vous prenez votre décision selon ce que vous croyez être la meilleure décision selon les faits, votre expérience et votre intuition

- Prenez-vous des décisions rapidement, toujours en tenant compte des faits, ou si vous devez prendre des jours, voire même des semaines, pour vous assurer d'une bonne décision ?

_____
_____
_____

- Changez-vous d'idée facilement et souvent ?

_____
_____
_____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Un Leader Responsable de son Équipe

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Qu'auriez-vous fait à la place du Chef ?

  _____
  _____
  _____

- Lorsque vous devez prendre une décision difficile en tant que Leader, faites-vous une rétrospective de vous-même et/ou de votre équipe ?

  _____
  _____
  _____

- Avez-vous une décision importante à prendre présentement, comme parent, ami, supérieur ou collègue en position de Leadership ?

  _____
  _____
  _____

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Hommage à mon Père

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Ai-je un héros vivant dans ma vie présentement ?

- Lui ai-je déjà exprimé mon admiration, peut-être même mon amour ?

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

La Lampe de Poche Magique

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- Réflexion créative -

- Est-ce que je suis en inertie présentement, face à un projet ? _____

  Si oui, ce projet est _____

  _____ (écrivez-le !).

- Quelle est votre prochaine étape que vous pouvez faire tout de suite pour sortir de cette inertie ? Ma prochaine étape est _____.

- Maintenant, même si vous n'êtes pas certain que ce soit la meilleure chose à faire : Faites-le maintenant !

- Hum ! Hum !... Allez ! Faites-le !!!

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Le début d'un Voyage…

Bravo ! Vous êtes passé au travers ! *Pure Inspiration Créative – 52 Principes et Histoires inspirantes qui éveilleront votre véritable Potentiel* n'est que le début d'un voyage qui vous mènera là où vous rêvez vous rendre… et même plus loin ! Pour ce faire, vous devez avoir fait chacun des exercices et avoir pris un moment de réflexion sur chacun des sujets traités tout au long de cette œuvre. Je vous rappelle la possibilité de télécharger le cahier de travail au :

www.pure-inspiration-creative.com.

Pure Inspiration Créative est basé sur le concept de l'Excellence Progressive. Ce dernier enseigne le développement de l'Attitude, le Leadership et l'Excellence de manière progressive, par vos apprentissages, vos lectures, vos pratiques, vos erreurs (souvent nombreuses) qui vous mèneront à vos succès, qui sont le point culminant des étapes importantes de votre vie.

Un des points importants à votre succès, et une de vos responsabilités sociales en tant que Leader, est de tout d'abord réussir personnellement. Ceci aura pour effet de donner une vision de succès aux gens qui vous sont chers. Par vos actions, votre réussite et le bonheur que vous vivez, vous leur démontrez que la vie vaut la peine d'être vécue à son plein potentiel. Vous développerez, par le fait même, votre charisme personnel !

Puis, aider les autres à avoir du succès dans leur propre vie, tant personnelle que professionnelle. Je sais que vous comprenez bien ce principe qui stipule que : « il est impossible d'atteindre un succès durable sans aider les autres à avoir du succès eux-mêmes ». Donc, profitez-en : vous pouvez commencer en invitant vos amis à s'inscrire gratuitement au Bulletin Excell-Pro© en vous rendant au **www.paulrousseau.com**. Il n'y a pas de limites à aider les gens qui s'aident eux-mêmes, tout comme il n'y a pas de limites à recevoir l'aide des autres lorsque vous vous aidez vous-même. Pour cela, je ne m'en fais pas pour vous : le seul fait d'avoir lu *Pure Inspiration Créative* est la preuve que vous êtes prêt à mettre les efforts nécessaires pour grandir et atteindre vos objectifs personnels. Vous en avez le potentiel. Si la Vie a mis en vous vos rêves, c'est que vous possédez tous les moyens et la capacité de les réaliser !

Pour ma part, l'écriture de *Pure Inspiration Créative* m'a permis d'extérioriser les réponses qui me furent posées par des gens comme vous, depuis les dernières années. Ce fut un bel exercice qui m'a permis, à moi aussi, de grandir en tant qu'être humain, tout en écrivant pour vous !

Votre lecture de *Pure Inspiration Créative* est peut-être aussi le début d'un voyage que nous ferons ensembles, en faisant croiser nos chemins là où vous en ressentez le besoin. Nous aurons peut-être la chance, si ce n'est déjà fait, de nous rencontrer lors de l'un de mes nombreux déplacements en conférences et en formations publiques. Je vous invite, par la même occasion, à profiter des autres produits et services du Programme de Développement et de Leadership personnel Excell-Pro©, en vous rendant au www.paulrousseau.com.

Le seul fait d'avoir lu *Pure Inspiration Créative*, et d'être inscrit au Bulletin Excell-Pro©, vous permettra déjà de faire un bon bout de chemin en ma compagnie, vers l'achèvement de vos rêves les plus *Fous* !

Demeurons en contact !

Je vous aime pour la personne que vous êtes et celle que vous deviendrez.

À très bientôt !

Paul Rousseau
Alchimiste du Potentiel
Le Samouraï de l'Excellence ©
« L'Expert que vous appelez pour améliorer l'Attitude gagnante,
la Motivation et le Leadership personnel ! »

P.S. : Si vous croyez que je puisse vous servir, vous n'avez qu'à demander. Écrivez-moi au :

info@paulrousseau.com

Texte du couvert

Pure Inspiration Créative – 52 Principes et Histoires inspirantes qui éveilleront votre véritable Potentiel est un outil essentiel au Programme de Développement et de Leadership Personnel Excell-Pro©.

Jamais auparavant, chacun de ces principes et valeurs ancestraux, alliés à des histoires toutes aussi inspirantes les unes que les autres, n'auront été rassemblés dans une même œuvre.

Paul Rousseau a, une fois de plus, prouvé son génie créateur en tissant un lien, à la fois solide et d'une simplicité désarmante, entre chacun de ces principes et histoires inspirantes, pour en faire une recette infaillible et ainsi vous permettre d'atteindre votre succès et vivre pleinement votre rêve !

Ces textes furent déjà lus par des milliers de personnes, partout à travers le monde. Les principes cités dans cette œuvre ont prouvé leur puissance et efficacité à travers le temps et les peuples.

Découvrez, entre autres :

- Le pouvoir de la Visualisation
- Comment se débarrasser d'une Pensée obsessive
- Le fonctionnement du Subconscient
- À améliorer votre Attitude Gagnante
- Comment atteindre vos objectifs à tous coups !
- À apprendre à vous motiver vous-même
- Comment attirer le Succès et la Prospérité dans votre vie
- À vivre en meilleure Santé
- Comment performer sans penser à la Compétition
- Comment découvrir et optimiser vos pensées positives
- Être un meilleur Parent
- Mieux gérer votre Temps et vos Priorités
- Augmenter votre Leadership, tant dans votre vie personnelle que professionnelle
- Atteindre et vivre l'Excellence
- Mieux performer dans les Sports
- Comment apprivoiser les Changements
- Et plus encore !

Vous désirez changer votre vie ? Apprenez comment vous métamorphoser vous-même et vous verrez se transformer votre environnement, tant dans votre vie personnelle que professionnelle : en amour, votre famille, vos finances, votre santé, votre carrière, etc.

Vous déploierez votre charisme et votre Leadership personnel à un niveau insoupçonné jusqu'à ce jour !

> « Une équipe ne sera jamais plus belle ou Meilleure que les gens qui en font partie ! L'Excellence de l'Organisation trouvera sa source dans l'Excellence de chacun ! »
>
> -Paul Rousseau

Un effet WOW !!!
Une Expérience MÉMORABLE !

Les principes de l'Excellence Progressive ont fait une différence marquante dans la vie de gens au sein d'organisations prestigieuses telles que :

Bell Canada, Desjardins, Xerox Canada Ltée, Hydro Québec, Banque Nationale du Canada, La Défense nationale, plusieurs autres importants groupes financiers, compagnies d'assurances, Ministères provinciaux et fédéraux, des associations nationales et internationales et plusieurs autres !

Une liste partielle de ses clients est disponible sur son site Internet au **www.paulrousseau.com**

Pour un impact positif et durable !

Invitez-le à vous parler d'Attitude gagnante et de Leadership personnel dans l'une de ses formations ou l'une de ses conférences dynamiques et rafraîchissantes, et sa Formule gagnante E = HOPLA^2 !©

Préparez-vous à quelque chose de

D i f f é r e n t !

Diplômé en Marketing et en Finance, il a pratiqué sa passion pour la vente et a touché différentes facettes des affaires.

Paul Rousseau est connu comme Le Samouraï de l'Excellence. Il est celui qui a su optimiser et allier les anciennes et les nouvelles voies de l'Attitude gagnante et du Leadership d'Excellence. Il est le concepteur de la formule E = HOPLA^2 !©

Objectif : Excellence !

Ceinture noire dans six disciplines d'arts martiaux, dont le Karaté, le Kempo, le Jiu-Jitsu et l'Aïkido, il est passionné des Samouraïs et fait le pont entre notre culture moderne et des principes ancestraux.

Véritable Alchimiste du Potentiel, et auteur de renommée internationale, entre autres du roman de réussite et de succès « *À la Conquête des Diamants de la Prospérité* », il est reconnu pour ses capacités à transformer l'Attitude et le Leadership personnel, en permettant à des milliers de personnes d'accéder à leur prochain niveau d'Excellence.

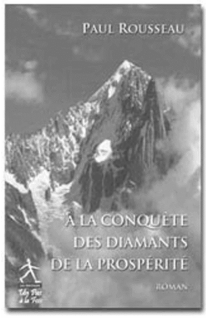
Il est président (2007) de l'Association Canadienne des Conférenciers Professionnels (section Montréal).

Il vit au Québec (Canada) avec son épouse Maureen et leur quatre enfants, Randy, Bryan, Jayson et Stacy.

Découvrez aussi, du même auteur…

Roman

« À la Conquête des Diamants de la Prospérité »



« Par un mystérieux hasard, Martin Miller, un jeune journaliste à la pige qui ne vit pas le succès désiré, fait la rencontre de Phil, un personnage étonnant. Ce dernier lui enseigne, parfois sous aspects cachés, les ***Secrets*** qui font que la ***Prospérité***, c'est plus qu'une affaire d'argent ! »

Disponible lors des Conférences ou sur commandes

Pour Commander :

www.diamants-prosperite.com

www.paulrousseau.com