

Fiche Tony Robbins

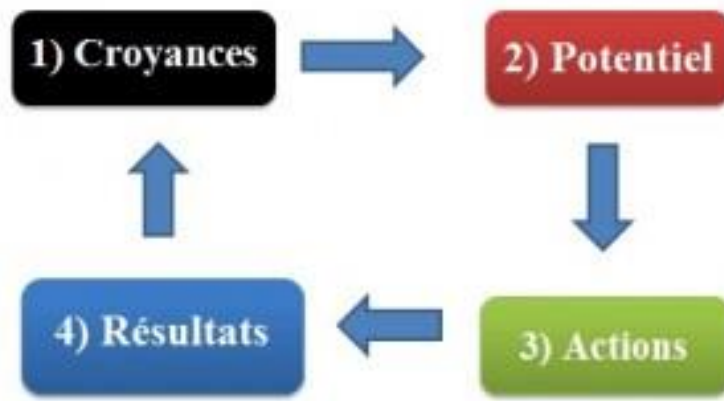
Quel processus psychologique entraîne le succès / La réussite ?



Anthony Robbins, devenu millionnaire, est l'auteur de livres « best-sellers » dans le domaine du développement personnel et du coaching. De nombreuses personnes, célébrités, sportifs (André Agassi...), chefs d'état (Bill Clinton...), hommes d'affaires, font appel à lui pour optimiser leur qualité de vie et leur performance.

Dans l'une de ses vidéos, Anthony Robbins révèle la différence entre ceux qui réussissent dans la vie et ceux qui ne réussissent pas ! Pourquoi les pauvres deviennent de plus en plus pauvres, et les riches de plus en plus riches, par exemple. C'est une question de croyances mais pas seulement...

Anthony Robbins révèle donc 4 paramètres indissociables représentés par le schéma ci-dessous :



2 cas de figue possibles :

- **Cercle vertueux** : J'ai la croyance forte de mon potentiel. Cette forte croyance me pousse à l'action. Les actions amènent des résultats. Cela m'indique que « ça fonctionne » et renforce mes croyances. Cela me pousse davantage à l'action et donc plus de résultats encore, etc. C'est ce qui permet de progresser petit à petit et d'atteindre les objectifs que l'on souhaite.

- **Cercle vicieux** : J'ai la croyance que j'ai peu de potentiel, ce qui me pousse peu à l'action. De ce fait, j'ai peu ou pas de résultat. Par conséquent, cela renforce ma croyance négative « cela ne fonctionne pas » ou « je n'y arriverai pas ». Effectivement cela amène l'échec dans sa vie.

"Quand vous êtes sûr de vous ou que vous avez la croyance que vous allez atteindre vos objectifs, vous allez le faire ! Si vous pensez que cela ne marchera jamais, vous ne le ferez pas ! Et le milieu ("peut-être" ou "peut être pas") : c'est ce qui tue les gens..."

Nous sommes très proches des modèles utilisés en psychologie cognitive (Thérapies cognitivo-comportementales) ou du modèle PEAR = Les Pensées (P) influencent les Emotions (E) qui influencent les actions (A) qui entraînent les résultats (R).

Il vous suffit donc de changer vos croyances ! Pour vous en convaincre et pour en prendre conscience, testez cet exercice simple, étonnant et très efficace :

Installez-vous debout, les pieds légèrement écartés. Levez le bras droit devant vous, de façon qu'il soit tendu et parallèle au sol. Maintenant, veuillez tourner le haut du corps le plus loin possible (vers la droite ou la gauche), avec l'index tendu. Prenez note jusqu'où votre index s'est arrêté. Remarquez bien l'endroit marqué par votre index.

Ensuite remettez-vous en position initiale, fermez les yeux et imaginez le même mouvement mais en allant beaucoup plus loin cette fois, et encore plus loin (formez en vous l'image mentale de votre corps tourné à nouveau mais en faisant, par exemple, un tour complet sur soi-même ! C'est de l'imaginaire !). Prenez le temps de faire cet exercice plusieurs fois, jusqu'à visualiser le fait d'aller beaucoup plus loin mentalement (et ressentez le mouvement). Ne lisez pas la suite avant d'avoir terminé l'exercice...

Ensuite ouvrez les yeux. Placez-vous dans la même position de départ et refaites l'exercice réellement. **Vous êtes allés beaucoup plus loin que la première fois et pourtant le potentiel est le même ... Vous avez juste changé votre croyance !**

Il vous suffit donc de visualiser tous les jours ce que vous souhaitez dans la vie pour vous doter des bonnes croyances. Pour [Tony Robbins](#), 80 % de ce que nous faisons dépend de notre psychologie, c'est donc à vous de jouer !

Sylvain