



## 12 questions à vous poser avant de vous endormir

Le succès n'est pas le fruit du hasard, il n'est ni magique ni mystérieux. Le succès est une conséquence naturelle qui résulte de l'engagement de chacun à appliquer certaines disciplines et certains principes fondamentaux.

Votre vie est la somme des choix et des actions que vous faites tous les jours. Vous avez bien lu « tous les jours » et non pas « de temps en temps ». Votre vie actuelle dépend des choix et des actions que vous avez faites hier et votre vie de demain va dépendre des choix et des actions que vous prendrez aujourd'hui même. À cet effet je vous propose une liste de douze questions à vous poser à chaque soir avant de vous endormir.

Je partage avec vous cette liste afin que vous l'utilisiez pour améliorer la qualité de votre vie. Votre but étant de répondre par l'affirmative à chacune de ces douze questions. Après quelques jours et quelques semaines, si vous êtes en mesure de répondre oui à chacune de ces questions, vous pourrez vraiment dire que votre vie est extraordinaire...

1. Est-ce que j'ai débuté ma journée en étant reconnaissant envers l'univers pour tout ce que j'ai dans ma vie présentement ?
2. Est-ce que j'ai affirmé et visualisé mes buts à court, moyen et long termes aujourd'hui ?
3. Est-ce que j'ai dit ou démontré à quelqu'un que je l'aimais aujourd'hui ?
4. Est-ce que j'ai fait un compliment à au moins une autre personne aujourd'hui ?
5. Est-ce que j'ai amélioré mes compétences dans mon travail aujourd'hui ?
6. Est-ce que j'ai lu un livre ou écouté un enregistrement qui a stimulé mon esprit aujourd'hui ?
7. Est-ce que j'ai mangé de la nourriture saine qui donne de l'énergie à mes cellules aujourd'hui ?
8. Est-ce que j'ai pris soin de mon corps et fait de l'exercice physique aujourd'hui ?
9. Est-ce que j'ai passé du temps ou du moins parlé et surtout écouté un ami aujourd'hui ?
10. Est-ce que j'ai fait quelque chose par pur plaisir personnel aujourd'hui ?
11. Est-ce que je suis plus près de mes buts que ce matin lorsque je me suis levé ?
12. Est-ce que j'ai planifié une autre journée extraordinaire pour demain ?

**Si tous les soirs, avant de vous endormir, vous pouvez répondre oui à toutes, ou du moins à la majorité de ces questions, vous aurez incontestablement créé pour vous-même une journée et surtout une vie remplie de succès et d'abondance.**

Patrick Leroux CSP est conférencier professionnel et auteur de huit livres sur la motivation et les stratégies du succès. Vous pouvez le rejoindre au 450-932-3240 ou au 1-888-993-8882 et vous inscrire gratuitement à son bulletin du succès en cliquant sur [www.patrickleroux.com](http://www.patrickleroux.com) <<http://www.patrickleroux.com>>