



*Notre nouvelle vie
commence maintenant !*

decider-sa-vie.com

Le Pouvoir des Décisions

ISBN 979-10-359-2940-4

Dépôt légal mars 2020
(Imprimé en France)

Jérôme STASZAK

Le Pouvoir des Décisions

« Tout le monde aujourd'hui veut jouir d'une excellente santé, d'un plus haut niveau d'énergie, de meilleures relations, d'amour pur, d'un plus grand leadership et de meilleures finances... En un mot : la VIE. Mais on ne sait donc pas que vouloir tout cela sans DÉCISIONS, c'est comme vouloir la VIE sans air, le jour sans LUMIÈRE, et donc que cela revient à obtenir la MORT et L'OBSCURITÉ »

Table des matières

Remerciements	9
Note aux lecteurs	11
Avant-Propos	13
De la naissance d'une passion	17
La mission de Décider Sa Vie	23

1^{ère} Partie :

Un Défi sur 10 jours	29
Je regarde en moi, je fais la clarté	32
Je vérifie mon état de santé	33
Quelle est ta vision	33
Les émotions	35
Les valeurs	44
Je mets en place mon plan d'action	45
Différence entre vouloir et décider	46
Le coaching	48
L'action	49
Je crée mon environnement	53
Partage et gratitude	54

2^{ème} Partie :

Se préparer une année épanouissante !	55
Les 5 outils qui font la différence	55
La visualisation	63
20 questions qui ont le pouvoir de changer ta vie	65

3^{ème} partie :

12 Clefs qui façonnent la réussite	74
Le pouvoir des mots	74

La motivation (“la motivation est une poubelle”)!	79
Tout ce résumé aux décisions que l’on prend !	92
La pensée crée	96
La puissance des rituels	98
Penser objectif	100
L’autodiscipline (l’impossible deviens possible)	102
Fuir le divertissement	104
Une question de chance? Ces vieux clichés stupides	105
Une routine matinale	106
Exprime-toi !	107
Se concentrer sur une seule chose à la fois	111

4^{ème} partie :

Ouvrir le champ des possibles	116
Comment dire STOP à la procrastination ?	116
Les habitudes	116
Changer de croyances (le champ des possibles).....	120
Les pièges qui nous empêchent de réussir	128
Quelques règles	137
Réflexions sur le Karma (Destin, décision, actions)..	141

5^{ème} partie :

Des interview inspirantes	144
Les mots de Sébastien Giacometti	144
Les points clefs de Sébastien	151
Les mots de Frédéric Muller	153
Les points clefs de Frédéric	160
Les mots de Jean-Michel Guyot	161
Les points clefs de Jean-Michel	171

6^{ème} partie :

Fable et métaphore (pour avancer)	172
La métaphore du paysan et ses ânes	172
La fable de monsieur “oui mais”	175

7^{ème} partie :

Une vie qui fait du sens	177
La méthode A.C.T.I.O.N. (agir pour de bon)	177
Un mot sur l’IKIKAI (selon les Japonais)	182
Réflexions sur l’énergie	183
Le développement personnel (évoluer et grandir) ...	189
Tout est possible!	190
L’envie sincère	196

Nouveaux remerciements.....	201
------------------------------------	------------

Le Pouvoir des Décisions

Remerciements

Aux milliers de clients qui m'ont déjà offert le privilège de les accompagner, aux dizaines de milliers de visiteurs qui ont visité, commenté, apporté leur contribution sur mes sites internet.

À tous ces hommes et ces femmes qui ont osé mettre en application les principes de la prise de décision et qui les ont partagés avec leur famille, leurs amis ou leurs collaborateurs : MERCI de m'avoir aidé à répandre ce message sur la façon d'améliorer sa vie, d'être plus épanoui et d'avoir plus d'énergie.

À tous ceux qui ont assisté à mes conférences et séminaires destinés au grand public.

À ces leaders qui m'ont accordé le privilège de pouvoir entrer dans l'intimité de leur entreprise et qui avaient à cœur d'augmenter leur contribution en devenant un plus grand soutien pour leurs collaborateurs et leurs clients.

J'adresse mes remerciements les plus chaleureux.

À tous mes coachs, mentors et conseillers avec qui j'ai pu avoir le privilège d'apprendre les clés du leadership et des affaires bien sûr mais aussi et surtout qui m'ont insufflé cette énergie du cœur qui aide à devenir chaque jour un peu davantage un meilleur homme, un meilleur mari, un meilleur père : la tâche était importante.

J'adresse tout particulièrement des remerciements spéciaux à Etienne Couture qui fut véritablement mon premier coach en me montrant qu'il n'y a pas que le

travail dans la vie et qui fut présent dans certains des moments les plus difficiles de ma vie.

MERCI à Louis Cornevin qui est, depuis près de 20 ans, l'Ami que tout le monde voudrait avoir et qui a partagé certains des plus beaux et grands moments de ma vie comme il a su m'apporter un soutien indéfectible lors de passages des plus douloureux.

MERCI à Martin Latulippe mon coach et mentor atypique et dont l'humanité n'a d'égal que l'efficacité de ses conseils.

À maman, Liliane, qui m'a donné cet Amour inconditionnel tellement précieux et qui toujours nourrit le cœur de l'homme.

À papa, Jean-Marc, qui m'a enseigné la discipline et la responsabilité, ces 2 qualités sans lesquelles rien qui a du sens n'est possible.

À mes fils, Dylann et Célyan, qui sont les étoiles qui m'éclairent la voie et me donnent la force de continuer chaque fois que je traverse l'enfer.

À ma belle-fille, Cassandra, pour toute sa gentillesse et la pureté de son cœur qui offre calme et paix au foyer.

Et à Marie, ma douce épouse pour son Amour, son appui constant et les merveilleux moments que l'on partage ensemble.

Note aux lecteurs

La France est mondialement célèbre pour ses richesses culturelles, sa gastronomie, son système social qui a longtemps servi d'exemple dans le monde entier.

Malheureusement pour ce qui est du bonheur, des idées (de leur mise en application), du leadership et de la capacité à assumer ses propres responsabilités, du courage et de la persévérance face à l'adversité, et de l'aptitude à prendre de vraies décisions pleines et entières, authentiques et engagées, le fossé entre le rêve et la réalité demeure immense.

Pourtant, il existe, je le ressens au plus profond de mon être comme je l'observe auprès de la plupart de ceux qui m'entourent, un immense potentiel, un immense pouvoir largement sous-exploité et qui sommeille encore profondément.

Il est temps de se réveiller, de décider, de passer à l'action et de transformer ce rêve en réalité !

Une vie de bonheur, d'épanouissement, d'Amour, de succès et d'énergie est à notre portée.

Écoutons notre cœur et ayons le courage de se créer une vie meilleure !

Par le Pouvoir des Décisions, si vous le voulez bien, je serais votre guide. Par sa mise en pratique – surtout – vous transformerez votre vie de façon durable !

Ce livre n'est pas un roman à lire, c'est un guide pratique destiné à vous inspirer cette flamme qui vous poussera à passer à l'action.

Par son intégration et sa mise en application concrète, il vous aidera, chaque jour, à vous

rapprocher de la personne que vous pouvez et que vous devez être.

Le monde a besoin de plus de grands leaders, nos enfants méritent de vivre dans un monde meilleur.

Et tous, nous avons le pouvoir et le devoir de changer le monde.

Avec toute ma bienveillance et tout mon Amour.

Jérôme Staszak
22 octobre 2019

Avant-propos

Avant tout et en tout premier lieu, je précise que j'utilise le "Je" et le "Tu" dans ma communication...

Le "Je" est une façon pour moi de m'engager dans ce que j'exprime comme étant – non-pas la vérité – mais une expression de ce que je veux transmettre avec partage, conviction et passion...

Mes amis et mes élèves le savent, je ne m'intéresse ni à la perfection, ni à l'hésitation...

Pour me focaliser sur l'essentiel, la "VRAIE" réussite, c'est à dire celle qui provient de l'intérieur, de notre intérieur, de ce qui vit en nous !

Le "Tu" est un moyen pour moi d'établir une connexion avec mon élève... C'est à toi que je parle, peut-être que nous avons déjà eu – ou que nous aurons – le plaisir d'échanger directement en face à face. En attendant, sois le bienvenu, prend du plaisir, vise l'excellence, et passe à l'action, persévère, et sois dans la gratitude !

Bonne lecture et surtout, excellente transformation !

C'est avec amour et gratitude que je te présente ce livre, véritable partage de ce que je crois être le meilleur afin d'oser obtenir la vie de nos rêves.

Si je ne connais pas ta propre définition du bonheur, ce que je sais c'est que nous possédons tous – inscrit dans nos schémas de vie – des valeurs communes et des besoins humains que nous pouvons nommer comme étant l'Amour, le partage, la contribution et

l'évolution.

Ce livre n'est pas un ouvrage traditionnel, c'est un livre de développement personnel en même temps qu'un cahier d'entraînement mental qui va "muscler ton cerveau", ta confiance en toi, ta capacité à prendre des décisions... Finalement, ta capacité à te façonner une vie sur mesure en accord avec qui tu es vraiment.

À ce titre, le but n'est pas de le conserver tout beau, tout propre... Non, je t'invite au contraire à écrire dessus, à t'y ajouter des notes personnelles voir des dessins ou schémas, à le lire avec un calepin ou un bloc notes à tes côtés, prêt à te prendre des notes à chaque passage que tu veux intégrer, appliquer ou adapter à ta propre situation.

Le but est bien de t'entraîner, de faire les exercices, de te mettre au défi ... Pour intégrer et pouvoir te créer "*ton nouveau toi*", mettre au monde "*ta nouvelle vie*".

Avec ce livre, tu as entre les mains toutes les clés qui – une fois utilisées et répétées (donc encrées) – te permettront de te créer une vie "sur mesure" emplies d'amour, d'abondance et de bonheur.

Un seul objectif pour moi : t'inspirer cette capacité à prendre LA DECISION qui transformera ta vie de façon durable !

Écrire ce livre est pour moi une façon d'initier ce but qui vibre en moi : accéder à son potentiel intérieur pour transformer l'extérieur. En d'autres mots, vivre

pleinement sa propre vie, celle qui correspond à notre but ultime (et non celle que les autres, l'entourage, la société a choisi pour nous).

C'est aussi d'abord un cadeau que je te fais – mais que je me fais également à moi-même car il est à la fois l'aboutissement d'une longue réflexion, de découvertes, de partages, de nombreuses expérimentations, d'un vécu personnel fort, et le commencement d'une empreinte que je veux laisser au monde.

En même temps, c'est un hommage à mon métier (je pourrais dire ma mission) que j'aime tant : inspirer, transmettre, développer et entretenir le goût pour l'évolution, la croissance, les défis, le dépassement de soi.

Une question m'obsède et je voue ma vie à tenter d'y répondre :

- Qu'est ce qui produit chez l'humain cette énergie qui transforme les souffrances, les peurs, les malheurs, les difficultés, ... en plaisir, en audace, en bonheur, en détermination... De façon naturelle... et durable ?

Plus simplement, qu'est-ce qui transforme l'impossible en possible ?

Qu'est-ce qui t'amènera à te dire : *je l'ai fait !?*

En effet, il semble important, pour qui désire réussir à se créer une vie pleine et heureuse, de posséder les

outils les plus adaptés, mais aussi et surtout d'avoir un désir profond d'épouser ses valeurs tout en répondant à ces principaux besoins.

Malgré de nombreux exemples de réussites – dont certains seront présentés dans cet ouvrage –, malgré les avancées de la science permettant d'expliquer ce qui se produit chez l'individu en quête d'excellence, de montrer à la fois les schémas amenant malheur et pauvreté comme ceux produisant bonheur et richesse, **cela ne suffit pas !**

Il te faut comprendre, expérimenter, vivre, intégrer, répéter... En pleine conscience (mais je ne sais pas si ce terme issu de la sagesse spirituelle bouddhiste est compréhensible pour notre culture occidentale car il laisse comprendre que notre esprit est rempli de chose – or, l'idée est justement d'être en présence, en conscience, dans le moment présent – c'est à dire d'en arriver à la *compréhension primaire* des choses, et non la *compréhension intellectuelle*) ... Et tu deviendras l'homme ou la femme qui est en toi, assumant **ENFIN** ton plein potentiel en tant qu'individu, aimant, partageant et contribuant pour un monde meilleur.

Il me semble nécessaire d'offrir à travers ce livre, pas seulement des outils, des stratégies et des concepts, mais également une vision vécue, expérimentée et pouvant s'analyser au travers d'une approche scientifique de plus en plus probante.

En somme, mon vœu le plus cher est de te permettre cette transformation en combinant à la fois le meilleur de la science *ET* l'expérience vraie, brut avec son lot de succès et d'échec, avec ses joies et ses

tristesses, ses doutes et ses triomphes, ... En toute vulnérabilité et humilité.

De la naissance d'une passion

Tout d'abord, je veux balayer une immense idée reçue...

Comme tu le comprendras un peu plus, à la fois à chaque étape de ce livre, mais surtout au fur et à mesure de ta propre évolution – et contrairement à ce que certains “*experts*” tentent de l'affirmer, mon histoire personnelle (plus précisément mon passé), comme la tienne et de tout ceux ayant accompli leur rêve, n'a pas à elle seule une importance déterminante !

Dit autrement, ton éducation, tes études, tes diplômes, ton argent, et même un grand nombre d'aspects extérieurs n'a que peu d'importance sur ce que tu réalises réellement.

Tout cela n'est qu'un aspect, l'essentiel se trouve à l'intérieur.

Je reviendrai plus loin dans cet ouvrage là-dessus, mais les perceptions que nous avons sur l'entourage et les événements qui se sont produits ont bien plus

d'importance sur qui l'on devient que les événements eux-mêmes.

Quelle est ton histoire ?

Et surtout, quelle histoire tu te racontes à toi-même ?

Donc, je te donne simplement un rapide résumé de ce qui vibre en moi, pas une biographie qui n'a aucun intérêt dans la prise de décision.

Très tôt, j'ai vécu des expériences – principalement sportives – qui m'ont apportées **le goût de l'effort, la discipline (INDISPENSABLE même si ce mot fait souvent “mal aux oreilles” !), le sens de la santé, la persévérance.**

En un mot, je peux dire que c'est le sport qui m'habite depuis longtemps et qui a débouché naturellement sur un diplôme d'éducateur des métiers de la forme en Juin 2000.

De là, les expériences professionnelles et les rencontres m'amènent à créer ma propre activité de coaching sportif en septembre 2004.

Là, premier succès assez rapide et même inattendu – considéré comme impossible pour beaucoup – (“*les gens ne vont pas payer pour des loisirs, pour faire du sport*”, “*il n'y a pas d'argent*”, “*la conjoncture est mauvaise*”, “*Saint-Dié, c'est sinistré*”, “*tu n'auras pas assez de clients*”) ...

1ère leçon : n'écoute **JAMAIS** les briseurs de rêves ! Si ton Cœur te dit que c'est bien pour toi ET pour les autres... Vas-y, fais-le, fonce !

Donc, on arrive en 2008, avec une question qui nous

obsède mon équipe et moi :

- *Pourquoi ? ... Pourquoi tous* nos clients sérieux, réguliers, pour qui nous avons effectué un programme d'entraînement précis et adapté... Ne progressent-ils pas ?

... Pourquoi – en partant d'une base équivalente – certain ne progresse pas du tout, d'autres progressent de façon "*conforme*" à la théorie ou aux attentes, et enfin...

... pourquoi certains progressent-ils au-delà des attentes ?

J'en arrive tout naturellement à "*surfer*" sur le net en quête d'explications, de compréhension... Pour en arriver à m'engager dans une formation en coaching mental Canadienne. Le Canada, un pays très en avance sur nous tant en coaching sportif qu'en développement personnel... C'est donc tout naturellement que je décide de m'investir et d'engager mon entreprise dans la mission du coaching mental.

De là, je découvre un univers passionnant, d'une efficacité insoupçonnée et tout un monde s'ouvre à moi :

- Un début de remise en question personnelle et professionnelle.
- Des rencontres enrichissantes.
- Des lectures incroyables.
- Des conférences et des séminaires.
- L'étude des neurosciences.

...

En 2009, “*souffrances*”, je réalise que je suis un papa absent pour mes enfants et je revisite totalement mon organisation familiale et professionnelle...

Je travaille différemment, passe davantage de temps avec mes fils, retrouve une activité sportive plus importante.

Mais trop tard, mon couple est mort depuis longtemps... Mais a-t-il réellement vraiment existé ? La maman de mes enfants et moi-même nous sommes aimés – je crois – mais d’immenses lacunes de deux individus associés à une méconnaissance profonde des valeurs réciproques du couple (qui s’avèrent en réalité être très différentes), auront raison de notre couple, et donc de notre famille qui éclate en 2012... “*Souffrances*”.

...

Forte introspection personnelle, traversée d’un long tunnel obscur, mais je m’accroche, je persévère, car à présent, je suis mieux “outillé” et surtout **Je CONNAIS mes valeurs :**

- La santé et l’énergie.
- Ma mission de vie – c’est à dire étudier, comprendre, expérimenter, incarner, partager, transmettre tout ce qui pousse un individu à sans-cesse vouloir s’améliorer dans chacun des 3 piliers, dans chacune des 3 valeurs-clés les plus universelles que sont la santé, l’amour, l’évolution (leadership, travail, argent, performance sportive, création artistique) ... En somme le dépassement de soi dans son sens à la fois le plus large et le plus noble : transformer son intérieur pour changer son extérieur.

- L'Amour et la famille.

Et mes besoins :

- L'évolution/la croissance, l'Amour/les relations, le partage/la contribution, la liberté.

Porté par ma vision, je traverse un chemin de solitude et de douleur en poursuivant ma tâche, en approfondissant mon travail et mes recherches, en me rapprochant de mes fils... et en me répétant c'est deux mots : *“Tiens bon”*.

En parallèle et progressivement, la vie m'amène à m'ouvrir au lâcher prise, au bonheur, en m'accordant des parenthèses de calme à l'intérieur de mon univers bouillant de dépassement de soi.

Je découvre alors un univers jusqu'alors inconnu pour moi :

L'Ayurvêda qui désigne en Sanskrit *“la science de la connaissance de la vie”* qui s'accompagne d'états de concentration, de méditation et de contemplation.

Waouh ! Je suis saisi d'une intense réflexion : *Et si notre mental et notre vie moderne était trop rapide mais qu'en réalité notre ignorance nous amène à l'inertie car voulant aller trop vite nous courons sur “des tapis roulant” alors que l'univers – dans son amour infini – est en réalité serein et d'une vitesse infinie ?*

“Apprendre à lâcher prise sans être en fuite. Apprendre l'action sans être dans l'agitation”

Jérôme STASZAK

Quelques lignes plus haut, j'ai écrit, notre passé n'a