

# 19 façons d'atteindre n'importe quel objectif !

S'appuie sur plus de 6 ans de recherche  
et l'étude de 300 experts, personnalités, et entrepreneurs

David Laroche

Retrouvez moi sur <http://davidlaroche.fr>



## Qui est l'auteur ?

David Laroche est un coach, formateur et conférencier qui s'est fait connaître au début de sa carrière par la diffusion de vidéos d'inspiration visant à aider les personnes à gagner en confiance, accélérer leurs résultats et réaliser leurs objectifs.

En 2014, alors qu'il a 25 ans, il est qualifié dans la presse comme "prodige de la confiance en soi".

En 2015 il acquiert une renommée dans les pays francophones en dépassant les 10 000 000 de vues de ses vidéos sur Internet, dans lesquelles il partage le fruit de ses recherches et expériences sur les facteurs clefs de la réussite et du bien-être.

David Laroche a une forte volonté de contribuer à faire évoluer les consciences et est animé par la transmission des clés permettant de libérer le potentiel présent en chaque être humain afin de se créer une vie sur-mesure.

Inspiré par Gandhi, il met tout en œuvre pour "incarner le changement qu'il veut voir dans le monde".

Son crédo : "Je ne sais pas ce qui est possible ou non, alors j'agis comme si tout est possible..."

Retrouvez moi sur <http://davidlaroche.fr>

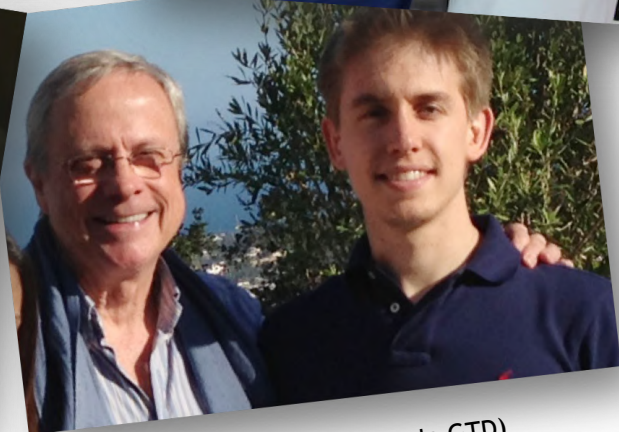
Brian Tracy (BestSeller mondial)



Joseph Mcclendon (co animateur de Tony Robbins)



Tony Robbins (plus grand conférencier mondial)



David Allen (Auteur de la méthode GTD)



Lisa Nichols (Film LeSecret)

Retrouvez moi sur <http://davidlaroche.fr>

Vous avez une vision pour le futur ? Très bien  
Vous êtes-vous fixé des objectifs pour ? Magnifique.  
Se fixer des objectifs est une étape importante dans la réussite de  
vos projets.

Ils ne sont pas là pour être atteint mais bien pour vous faire avancer dans une direction, pour que vous alliez de l'avant.

Il y a des secrets et des choses importantes à savoir pour maximiser vos chances de les atteindre !

Êtes-vous excité et impatient à l'idée de savoir ce que c'est ?! Vous allez les découvrir dans cet ebook !

## 1. ÊTES-VOUS AU CLAIR AVEC VOS OBJECTIFS ?

La première chose à savoir, ça peut paraître évident mais c'est de connaître et définir vos objectifs. Savez-vous où vous voulez être dans votre vie en terme de finance, relation de couple, relations sociales, travail, santé, bien-être, épanouissement, bonheur dans 1 an, 2 ans, 5 ans, 10 ans ? La plupart des gens ne savent pas. Vous pouvez choisir d'être le capitaine de votre vie ou la victime des événements extérieurs. Pour être le capitaine, vous devez donner une direction à votre vie. Vous n'êtes pas obligé de connaître à 100% tous vos objectifs mais sachez au moins dans quel direction vous allez car si vous n'êtes pas au clair là-dessus, la vie vous emmènera dans une direction au hasard, qui ne vous correspondra pas forcément. Les objectifs sont là pour vous faire avancer et vous donner une direction. Réfléchissez à ce qui est important pour vous et la vie que vous voulez avoir sur le court et le long-terme pour tous les domaines. Si vous ne savez pas ce que vous voulez, vous n'attirez pas ce que vous voulez. Des gens viennent me voir pour me dire qu'ils n'ont pas la vie qu'ils voudraient avoir mais savez-vous la vie que vous avez envie ? A votre avis, pouvez-vous avoir des opportunités si vous ne savez pas ce qu'est une opportunité ? C'est pas possible ! Que va t-il se passer après avoir clarifié vos

Retrouvez moi sur <http://davidlaroche.fr>

objectifs ? Vous allez commencer à identifier autour de vous des opportunités, vous allez commencer à faire des choix plus rapidement. Si vous avez du mal à faire des choix, c'est souvent parce que vous n'êtes pas clair sur ce qui est important pour vous. Les personnes qui savent clairement où elles vont, elles trouvent. Posez-vous la question, pas demain ni dans 2 jours, MAINTENANT sur « Qu'est-ce qui me fait vibrer ? Qu'est-ce qui me passionne ? Quelle vie j'ai envie de créer dans 1 an ? En faisant ça, votre vie va passer à un autre niveau.

## 2. SOYEZ PRÉCIS !

Sachez exactement ce que vous voulez. J'accompagne des personnes en coaching ou en séminaire qui me disent « Moi je sais ce que je ne veux pas ». A votre avis que se passe t-il quand on sait ce qu'on ne veut pas ? C'est pas mal mais il reste encore beaucoup d'options pour avoir un couple de merde, pour ne pas réussir financièrement, professionnellement, socialement ou en famille parce qu'il reste plein de trucs à expérimenter. Donc voulez-vous définir votre vie par rapport à ce que vous n'aimez pas ou par rapport à ce que vous aimez ? Mettez de la précision ! Être plus heureux, avoir plus confiance en soi c'est bien mais est-ce précis ? Non !

J'ai une personne en formation qui me dit : « Moi David, j'aimerais gagner plus d'argent ». Alors qu'est-ce que je fais ? Je vais chercher un outil extraordinaire, le porte-monnaie et je lui donne une pièce de 1 euro. Que s'est-il passé ? Elle a atteint son objectif !

L'objectif crée la détermination, crée la puissance. C'est ce qui fait que Martin Luther King a eu l'énergie et la motivation de faire des choses, il était précis avec ce qu'il voulait. Je ne dis pas d'avoir des visions à 20 ans, 30 ans mais sachez déjà ce que vous voulez créer de cette année et de façon précise. Dans 1 an, qu'est-ce qui vous rendra fier de vous ? C'est la question.

### 3. FORMULEZ VOS OBJECTIFS POSITIVEMENT !

Écrivez vos objectifs au positif et si vous ne le faites pas, que se passe t-il ? Par exemple, vous dites que vous arrêtez de fumer, « mmh où est la cigarette ? » ou « Je ne mangerai pas de chocolat, pas de chocolat, pas de chocolat, chocolat, mmh je le sens déjà fondre dans ma bouche. Je le sens croquer, j'ai envie de manger du chocolat ». Ce n'est pas comme ça que ça marche !

### 4. FORMULEZ AU PRÉSENT !

Faites-le au présent. Ne dites pas « Je créerai mon entreprise plus tard » comme je vois plein de personnes en formation. Vous savez pourquoi mes formations marchent ? Car dans mes formations, mes conférences, séminaires ou coaching, je fais passer à l'action maintenant tout de suite en respectant leur rythme mais les gens passent à l'action. C'est pour ça que j'ai un taux de satisfaction de personnes qui est hallucinant et d'ailleurs c'est pour ça que j'offre des garanties de satisfaction. Je sais que les personnes qui suivent mes stages sont satisfaites et je leur fait formuler leurs objectifs au présent.

### 5. LA PASSION !

J'ai rencontré des personnes qui sont dans le film « Le secret », le film sur la loi d'attraction et je rencontre tout un tas de leaders américains et elles font les choses qui les passionnent. Qu'est-ce qui vous passionne ? Les gens marquent « Ferrari, grande maison » mais est-ce vraiment dans vos tripes ? Non la plupart du temps ce n'est pas le cas. Ça peut être la grande maison mais souvent ça ne l'est pas. Trouvez ce qui vous passionne vraiment. Ce n'est pas un pourquoi qui dépend d'Hollywood, de la famille, de la société mais votre pourquoi. Si vous savez exactement ce que vous voulez, que ça vous passionne, que vous le formulez au présent et que c'est positif pour vous, alors vous allez y arriver. Un

petit exemple : ne pensez pas à un éléphant. A quoi pensez-vous ? À un éléphant ! Parce que votre cerveau ne comprend pas la négation.

## 6. AIDEZ LES AUTRES À RÉALISER LEURS OBJECTIFS !

Je vois comment je peux servir les gens. Quand j'étais aux États-Unis, je voyais comment je pouvais servir les Américains. Je me mets en tête « Comment je deviens une opportunité ? ». Par exemple, j'ai rappelé Mark Victor Hansen, co-auteur du « bouillon de poulet pour l'âme », 500 millions de vente de livre dans le monde. Je sais qu'il est sensible à la cause de l'environnement, de l'utilisation des nouvelles énergies donc je lui dit : « Si tu veux on se revoit et on fait une vidéo dédiée à ça pour diffuser ton message ». Je vois comment je peux, à mon niveau, lui apporter quelque chose. Aidez les autres à votre niveau à atteindre leurs objectifs.

## 7. DÉTERMINEZ VOS PREMIÈRES ACTIONS !

Déterminez vos 3, 4 premières actions pour avancer d'un pas vers vos objectifs. Par exemple, je sais comment je vais créer mon activité aux États-Unis. En attendant que ça se fasse, j'ai envie de valider des contacts, un réseau, d'avoir un agent, d'avoir fait des conférences, je veux avoir créé une audience américaine donc ça veut dire parler anglais, et j'ai tout un tas d'étape à franchir. La première étape était d'interviewer des américains, la deuxième étape était de créer un réseau d'américains, la troisième étape était de faire des vidéos en anglais tous les jours, la quatrième étape est de faire des conférences sur place aux États-Unis etc etc.

## 8. ENGAGEZ-VOUS PUBLIQUEMENT !

Quand quelque chose est important pour vous et que vous avez des objectifs que vous voulez atteindre ou que vous avez des rêves, parlez-en publiquement autour de vous, à votre famille et vos amis. Quand vous faites ça, vous les extériorisez et vous allez envoyer un signal autour de vous sur l'endroit où vous voulez aller. Les gens vont vous donner des idées, des solutions, des connexions, des ressources pour vous aider à y arriver. Et plus vous allez en parler, plus vous allez renforcer l'impression que vous y êtes déjà et ça va vous permettre d'y aller.

## 9. ESTIMEZ CORRECTEMENT LE TEMPS QUE ÇA PRENDRA !

C'est important de savoir estimer combien de temps ça prendra de réaliser vos objectifs. Si vous avez l'objectif de créer un blog en 2 jours et que vous n'y arrivez pas, vous allez créer de la frustration et vous allez vous dire que vous n'arrivez pas à les atteindre en temps et en heure. La chose à faire, c'est de vous observer faire les choses et si vous avez tendance à sous-estimer le temps que ça prendra, rallongez le délai. Par exemple, l'année passée quand je me disais que telle chose prendrait 1 jour, je multipliais par 2 pour être sûr et parfois même en multipliant par 2, j'arrivais à sous-estimer. Au fur et à mesure, j'entraîne mon cerveau à savoir intuitivement combien de temps il me faut pour faire les choses en étant dans le bien-être.

## 10. DES OBJECTIFS QUI DÉPENDENT DE VOUS !

Beaucoup de gens se fixent des objectifs qui ne dépendent pas d'eux comme par exemple : « Je veux que mon mari change. Je veux que mon père arrête de faire ça ». Ça c'est génial ! Non seulement c'est négatif et en plus ça ne vous

concerne pas. Ça reviendrait à dire : « En fait ce soir, je voudrais que le soleil ne se couche pas ». C'est bien pour déprimer ce truc là. Fixez-vous des objectifs qui vous concerne et sur lesquels vous avez un impact direct. Par exemple si vous voulez perdre 5 kg en 1 mois, c'est un objectif qui dépend de vous car ça dépendra de ce que vous mangez et de l'exercice physique que vous faites, vous avez un impact dessus.

## 11. NE VOUS EN FIXEZ PAS TROP !

Ne vous dites pas : « Cette semaine, j'atteins 854 objectifs ! ». Ça inonde le cerveau et ça étouffe la motivation. Trouvez le bon nombre d'objectifs, qui vous motivera et où vous pourrez valider que vous pouvez les atteindre. Si vous vous en fixez trop, vous allez être découragé et vous ne saurez pas par où commencer. Vaut mieux que vous vous fixiez quelques objectifs à la fois plutôt que plein en peu de temps.

## 12. ÉCRIVEZ-LES !

Beaucoup de gens disent qu'ils ont leurs objectifs dans leur tête. Une des personnes les plus intelligentes de l'histoire de l'humanité disait : « Je ne garde rien dans ma tête ce que je peux écrire sur le papier », Albert Einstein. Et les gens se pensent suffisamment intelligent pour se dire que c'est dans leur tête. Ça reviendrait à dire que vous allez construire une maison en gardant le plan dans votre tête, c'est impossible. Dès que vous commencez à extraire l'information de vous-même, vous la matérialiser en vous. Puis en l'ayant à l'extérieur, vous pouvez le corriger et y ajouter des détails. Ensuite, vous pouvez le revoir et avoir de la motivation en revoyant ce que vous avez marqué.

## 13. SACHEZ MESURER VOS OBJECTIFS !

Dire que vous voulez, par exemple, augmenter le chiffre d'affaire de votre entreprise ne veut rien dire. Ça veut dire qu'avec un centime de plus, l'objectif est atteint. Il y a deux possibilités : soit ça crée un sentiment perpétuel de frustration en vous faisant penser que vos objectifs ne sont jamais atteints et c'est le cas car vous êtes incapable de dire si vous êtes en train de réussir ou d'échouer. Si vous vous dites que vous voulez plus de confiance, qu'est-ce que ça veut dire plus de confiance ? Deuxième possibilité : les gens font rien car ils se disent qu'ils ne voient pas les progrès donc soit frustration soit zéro résultat. Imaginez qu'il y ait un audit externe de quelqu'un qui vous étudie, il doit être capable de savoir quels sont les critères pour déterminer si il/elle a atteint son objectif. Tant qu'il n'y a pas ça, vous n'avez pas un objectif qui est mesurable.

## 14. POURQUOI VOULEZ-VOUS FAIRE CES CHOSES ?

Sachez pourquoi vous voulez atteindre ces objectifs en particulier et pourquoi c'est important pour vous. Quand une personne me dit qu'elle a envie d'être millionnaire et que je lui demande pourquoi, elle n'en sait rien mais si je demande à Amma par exemple pourquoi elle veut de l'argent, elle va vous dire qu'elle va construire des hôpitaux, construire des écoles, aider les femmes à entreprendre et là l'argent va venir, non pas de façon magique mais comme un levier pour atteindre ce qui est important pour elle. Toute la force du discours de Martin Luther King ne venait pas du fait de dire « I have a plan ou j'ai un plan » mais de dire « I have a dream ou j'ai un rêve », quelque chose qui me nourrit, me fait vibrer, qui me touche et qui va faire que chaque matin quand je pose un pied au sol, je sais pourquoi je me lève. Prenez Jim Carrey, les gens disent qu'il était motivé. Il ne l'était pas, il était juste passionné, ça veut dire qu'il avait envie de faire du théâtre et les premières années, ça lui coûtait de l'argent d'être sur scène. Il savait pourquoi il voulait faire ça donc il était motivé.

## 15. SOYEZ PATIENT !

L'avantage d'être impatient, c'est de se fixer des objectifs et d'être quand même malheureux, c'est génial quand même. Être patient, c'est juste se donner un peu plus de temps, accepter et tolérer que ça puisse prendre du temps et célébrer chacun des petits pas parce que chaque petit pas est la victoire, pas l'atteinte de l'objectif. Juste le fait de prendre conscience que vous êtes impatient si c'est le cas, c'est le moyen de le transformer et plus je transforme, plus je suis heureux et en même temps, ça ne m'empêche pas d'atteindre de grands objectifs.

## 16. OSEZ ÊTRE IMPARFAIT !

Une des erreurs est de chercher la perfection dans l'atteinte d'un objectif. J'ai des gens en coaching qui me disent : « Je suis pas encore assez précis, je suis pas encore assez clair » mais c'est quoi être clair pour vous ? En faisant ça, vous attendez de tout savoir pour agir alors que la clé, c'est de ne pas se dire que c'est parfaitement clair mais c'est juste le plus clair que je peux aujourd'hui. L'avantage de l'action c'est que ça va vous aider à clarifier plus vos objectifs donc c'est un système entre clarifier ce que vous voulez par rapport à ce que vous savez en sachant que ce n'est pas parfait, vous agissez et votre expérience vous aide à vivre des expériences, rencontrer des gens qui vont vous aider à gagner en clarté sur votre objectif.

## 17. CRÉEZ UN VISION BOARD !

Créez un tableau de vision. Mettez vos objectifs et ce que vous voulez atteindre sur votre mur, à un endroit où vous regardez souvent. En faisant ça, vous vous remémorez vos objectifs et vous allez créer de la motivation sur le long-terme.

## 18. AJUSTEZ VOS OBJECTIFS !

Le but d'un objectif étant de créer de l'énergie et de la motivation pour avancer dans une certaine direction, c'est possible qu'en cours de route, vous vous rendiez compte que ce n'est pas pour vous et il est alors nécessaire de les réajuster pour que ça corresponde vraiment à ce que vous voulez. Si vous ne vous sentez pas motivé, c'est qu'il y a peut-être une petite chose à changer dans vos objectifs pour que ça vous parle davantage. Souvent on se base sur ce qu'on a vu des autres qui nous ont inspiré et au fur et à mesure, il faut épurer ce qui ne nous appartient pas et qui vient des films, de la société, des parents, de mes sources d'inspiration et vous allez être plus motivé si votre objectif vous parle plus. Mais c'est un fantasme de croire qu'un jour vous aurez l'objectif où vous serez hyper motivé pour les 20 prochaines années.

## 19. RÉDUISEZ-LES !

Vous pouvez vous fixer des objectifs à l'année mais vous pouvez aussi pour commencer vous en fixer des plus petits sur un délai plus court comme 1 ou 2 mois par exemple et vous allez pouvoir voir après si ça vous parle et que c'est fait pour vous. En faisant ça, vous allez valider régulièrement que vous arrivez à les atteindre, que vous pouvez le faire et ça va créer de la motivation pour continuer sur un plus long- terme.

## Pourquoi poursuivre avec moi ?

Je tiens immédiatement à vous mettre en garde, mes formations ne sont pas magiques.

NE VOUS INSCRIVEZ PAS et DANS AUCUN PROGRAMMES si vous attendez que JE CHANGE VOTRE VIE.

Je ne vais pas créer vos résultats, je suis un accélérateur.

Prenons l'analogie de l'auto-école.

Vous pouvez apprendre la majorité des connaissances dans un livre ou sur internet mais vous décidez de vous faire former car vous savez qu'avoir quelqu'un à côté de soit qui nous corrige, nous pose les bonnes questions cela change tout.

Participez à l'un de mes programmes réels ou en ligne, si vous sentez que mon énergie vous parle et que vous êtes déterminé à avancer.

Mes 3 engagements lors de mes programmes :

- 1) Vous finissez plus clair sur vos objectifs
- 2) Vous changez d'attitudes et d'état d'esprit
- 3) Vous passez à l'action

## Comment poursuivre avec moi ?

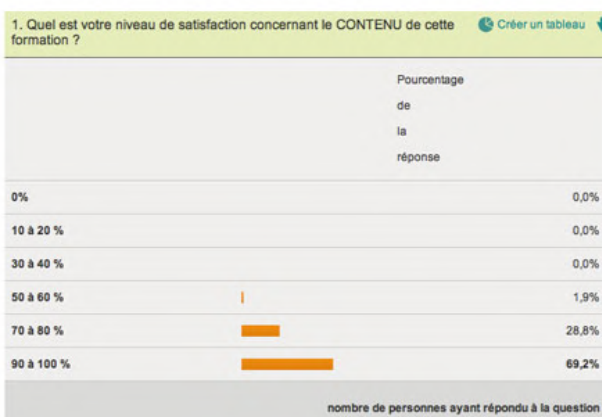
Je vous invite vivement à démarrer un programme « Libérez votre potentiel en 21 jours »

Vous serez surpris des résultats que vous obtiendrez dans une durée si courte.  
Regardez les résultats de notre sondage au 21<sup>ème</sup> jour de formation.

### NOTE AU 21ÈME JOUR

**plus de 98% ont  
mis une note entre  
15/20 et 20/20**

**70% ont  
mis une note entre  
18/20 et 20/20**



**CLIQUEZ-ICI POUR DÉCOUVRIR LA  
FORMATION 21 JOURS**

Vous pouvez aussi participer à un séminaire ou une conférence, dans ces cas là, rendez-vous sur: <http://davidlarochefr/agenda>

Retrouvez moi sur <http://davidlarochefr>