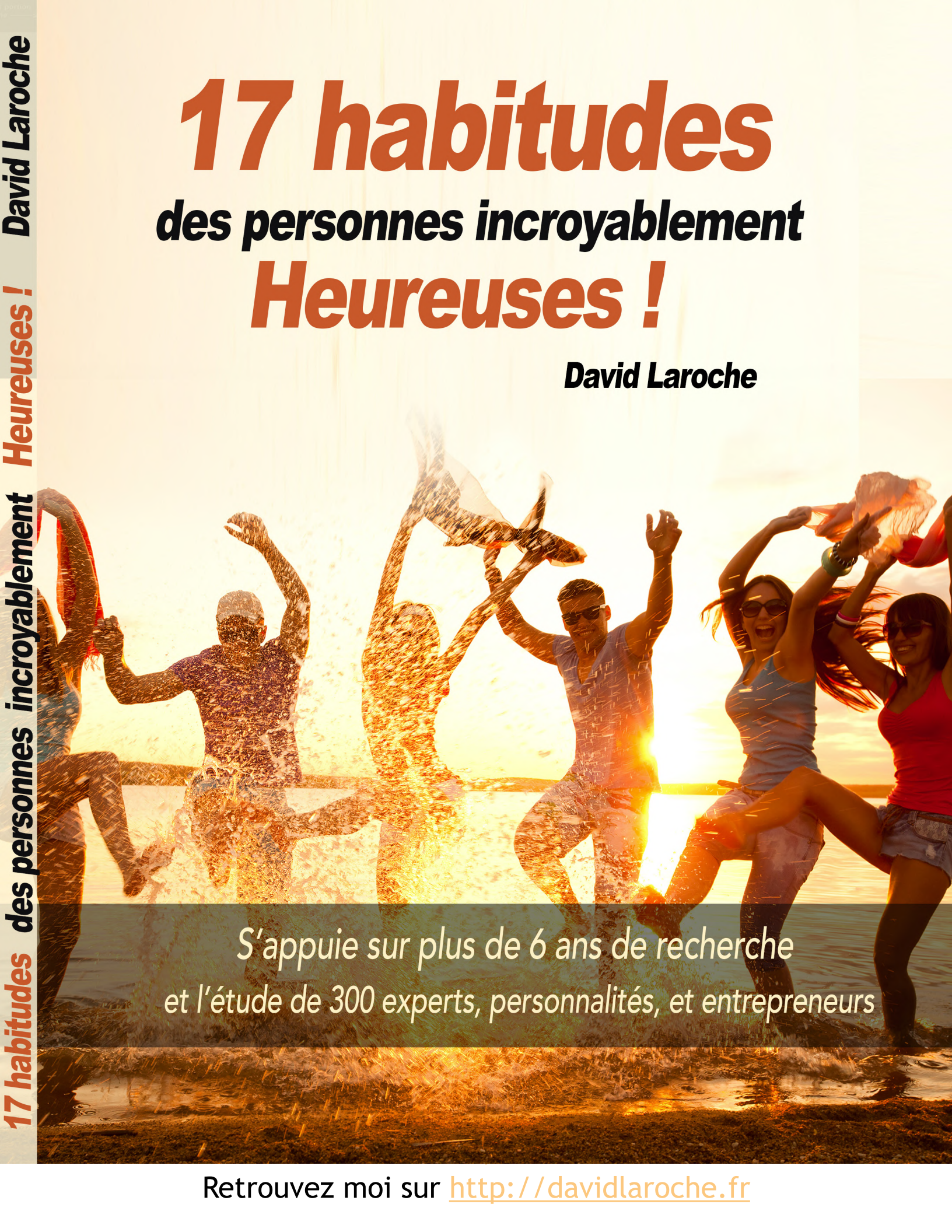


# **17 habitudes** **des personnes incroyablement** **Heureuses !**

**David Laroche**



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

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

# FELICITATIONS !

Félicitations de vous offrir le temps de lire ces quelques pages qui peuvent littéralement changer votre vie.

En lisant cet Ebook jusqu'au bout, vous aurez découvert **20 façons concrètes de booster instantanément votre motivation**. Le tout est d'appliquer ! Pas d'actions, pas de résultats. Vous avez sans doute déjà lu un livre de développement personnel. Avez-vous eu des résultats ? Avez-vous appliqué les conseils ?

Si vous voulez que ce temps de lecture vous serve, décidez maintenant de passer à l'action, d'appliquer les conseils de cet Ebook.

Au cours du livre, vous serez confronté à plusieurs techniques clés qui me permettent d'être motivé au quotidien.

Je vous partagerai aussi différents moyens de continuer de vous former avec moi.

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>

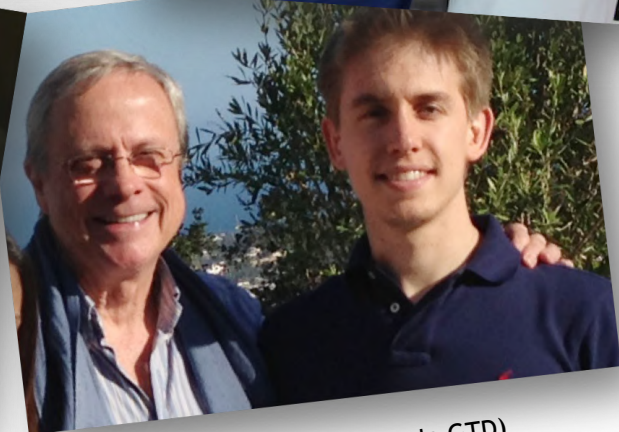
Brian Tracy (BestSeller mondial)



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>

Il y a un désir qui existe chez tous les êtres humains, c'est celui d'être heureux.

Les habitudes que vous avez déterminent la qualité de votre vie. Il y en a qui peuvent améliorer votre vie ou la rendre pire.

Les personnes incroyablement heureuses ont des points communs sur leurs habitudes.

Les gens heureux font des choses que les gens malheureux ne font pas ou différemment.

Alors, voulez-vous connaître ces habitudes communes aux personnes incroyablement heureuses ?

Vous allez le découvrir dans cet ebook !

## 1. ILS S'ENTOURENT DE GENS HEUREUX !

Comme disait Jim Rohn : « Vous êtes la moyenne des 5 personnes que vous côtoyez le plus ». Si vous voulez être heureux, entourez-vous de gens heureux. Si je vous mets avec 100 personnes dépressives dans une salle pendant 2 heures, à votre avis, y a-t-il des chances pour que vous deveniez comme eux ? Oui ! Par contre si je vous mets dans une salle avec 100 personnes heureuses, joyeuses, qui sourient et qui kiffent leur vie, comment vous sentiriez-vous après ? Comme eux ! C'est la même chose si vous voulez devenir riche, entourez-vous de gens riches. En faisant ça, vous allez être dans une belle énergie quand vous serez avec eux, cela influencera la vôtre, vous vous sentirez bien en général et aussi en étant avec ce genre de personnes, vous allez commencer à voir des choses qu'ils font différemment de vous et qui les rend plus heureux et vous pourrez vous en inspirer. D'ailleurs, des chercheurs ont mené une étude (Framingham Heart Study) ont investigué pendant 20 ans sur le bonheur et ont découvert que les gens qui ont un entourage heureux auront plus tendance à l'être.

## 2. SOURIEZ, RIGOLEZ COMME UN ENFANT !

Regardez comment se comportent les enfants, ils ont beaucoup à nous apprendre. Ils jouent, s'amuse, rigolent sans arrêt car ils profitent de la vie sans se soucier d'autres choses. Inspirez-vous d'eux. Mettez un sourire sur votre visage. Quand vous vous sentez bien, vous souriez naturellement mais l'inverse fonctionne aussi, quand vous souriez, vous vous sentez bien. Si vous faites tout le temps la gueule, il y a, à mon avis, peu de chance pour que vous vous sentiez bien et dans une belle énergie. Rigolez aussi. Allez trouver dans vos souvenirs le dernier fou rire que vous avez eu. C'est peut-être un moment où vous aviez un fou rire mais où vous ne pouviez pas rire, un moment où quelqu'un a fait une blague qui vous a fait rigoler, un animal qui fait le clown. Trouvez moi ça et laissez le rire, la joie monter en vous et laissez-vous prendre par cette joie intérieure. Vous allez tout de suite vous sentir mieux, c'est garanti.

## 3. ILS SURMONTENT LEURS CHALLENGE !

Cultivez la capacité à surmonter vos challenge et vos difficultés. Le bonheur, c'est arriver à embrasser le chaos et l'ordre et avoir de la gratitude pour ça. Il n'existe pas de lumière sans ombre, de grande réussite sans échecs, de grandes joies sans déceptions. Apprenez à vous relever à chaque fois que vous êtes à terre. Les challenge sont là pour vous faire évoluer et vous apprendre des choses. Aimez-les. Même si vous ne les aimez pas au moment où vous vivez un moment difficile, je vous assure que plus tard, vous aurez de la gratitude d'avoir vécu et surmonté ça. Tout ce qui ne vous tue pas vous rend plus fort. Tomber est normal et c'est totalement ok mais demandez-vous si ça vous sert de rester à terre. Est-ce que cela résout vos problèmes de vous lamenter sur vos soucis et ne rien faire pour changer ça ? Non ! Prenez les à bras le corps pour surmonter ces moments. Trouvez l'énergie, la motivation et la détermination en vous pour ce faire.

## 4. ILS ÉPROUVENT DE LA GRATITUDE !

La gratitude, c'est l'ingrédient essentiel pour être heureux. Trouvez toutes les choses pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude. Cela peut être d'avoir une famille, des amis qui vous soutiennent, de pouvoir manger à votre faim tous les jours, d'avoir un toit sur votre tête, d'avoir un boulot dans lequel vous vous épanouissez, d'avoir un beau jardin, d'avoir une belle maison, d'avoir un(e) copain/copine que vous aimez et qui vous aime. Plus il vous en faudra moins pour avoir de la gratitude, plus vous serez heureux. Imaginez si vous arrivez à être heureux avec très peu, dès que vous aurez plus, le bonheur ne fera qu'augmenter. Si vous êtes heureux simplement d'être vivant et en bonne santé et que c'est assez pour vous, si vous avez une belle maison, un chouette boulot, des amis et une famille extraordinaire, ça sera du bénéfice, du plus qui vous rendra plus heureux mais vous savez que ce n'est pas une condition pour que vous soyez bien.

## 5. ILS ONT DES RÈGLES SIMPLES !

Cela rejoint ce que j'ai dit juste au dessus. Qu'est-ce qui vous faut pour être heureux ? De quoi avez-vous besoin pour l'être ? Si pour que vous vous sentiez heureux, vous devez avoir 10 millions sur votre compte chaque année, aucune dispute, aucun moment de doute, aucun moment de tristesse, une famille qui est tout le temps à votre petit soin, un(e) conjoint(e) qui vous comprend parfaitement, une maison de 1000 mètre carré, comprenez que vous serez certainement souvent malheureux car ce sont des règles complexes. Plus vos « règles du bonheur » sont simples, plus vous serez heureux peu importe les conditions extérieures. S'il vous suffit simplement d'être en vie pour vous sentir heureux, vous le serez tant que vous êtes vivant et si en plus vous avez 10 millions sur votre compte, ça augmentera votre bonheur mais vous n'en avez pas vraiment besoin pour vous combler. Apprenez à être heureux avec peu.



## 6. ILS DÉCIDENT D'ÊTRE HEUREUX !

C'est très simple, pourtant peu de gens le font. Décidez d'être heureux. Je parle d'une décision dans le béton, pas dans le sable. Décidez en engagez-vous à faire le nécessaire pour être heureux ! En prenant cette décision et en vous engageant, vous allez commencer peut-être à lire des livres, aller à des conférences, des séminaires sur le bonheur et ainsi mettre toutes les chances de votre côté pour l'être. Aimez-vous être malheureux ? Ne trouvez-vous pas des avantages à rester dans le malheur et le mal-être ? Car la plupart des gens aiment être malheureux car ils connaissent ça, c'est confortable et du coup, ils restent dans cet état. Avez-vous vraiment envie d'être heureux ? C'est la question que vous devez vous poser. Et essayez de conscientiser s'il y a des mécanismes internes qui bloquent votre bonheur. Cela peut être par exemple d'aimer être malade car vous attirez l'attention. Prenez conscience de comment vous fonctionnez pour ensuite corriger ça.

## 7. ILS CHOISISSENT LEURS LUNETTES !

Les lunettes, ce sont les perceptions que vous avez du monde qui vous entoure et de votre vie. C'est de voir le verre à moitié plein ou à moitié vide. Nous voyons tous le monde d'une manière différente au travers de filtres que l'on peut appeler croyances, vécu, blessures, et les autres choses qui conditionnent vos perceptions. Vous pouvez choisir à tout moment comment vous percevez tel ou tel évènement. Vous pouvez choisir de faire d'un évènement une catastrophe qui détruit tout ou une opportunité pour évoluer et apprendre. Des choses extérieures à vous, des évènements se produisent, vous ne pouvez pas changer ça car vous ne pouvez vraiment changer que ce qui se trouve en vous. Par contre, vous pouvez changer la perception que vous en avez, ce que ça signifie et l'impact que ça a dans votre vie. Par exemple si vous êtes viré, vous pouvez vous dire que vous êtes une grosse merde qui ne réussit jamais rien et vous lamenter ou dire que même si vous ne savez pas en quoi le fait d'avoir été licencié est un cadeau, vous comprendrez plus tard et vous pouvez le voir



comme une opportunité de faire enfin ce qui vous passionne vraiment par exemple.

## 8. ILS VOIENT LA MAGIE AUTOUR D'EUX !

La vie, tout comme l'univers est parfaitement équilibré : chaos et ordre. Voyez dans votre vie les cadeaux de vos moments de joie, de bonheur, de gratitude mais aussi des moments de doute, de déception et de mal-être. Derrière chaque situation, qu'elle semble facile ou difficile, agréable ou désagréable se trouve un cadeau. Cela vous apprend quelque chose. Ayez conscience de ces cadeaux car ils rendent votre vie plus riche et appréciez-les. Si vous ne croyez pas en la magie de la vie, vous ne la verrez pas et vous ne la vivrez pas.

## 9. ILS DONNENT !

Les gens heureux donnent ! Pour récolter, il faut semer. Vous ne pouvez pas dire que vous voulez ça, ça et ça sans donner du temps, de l'énergie et des efforts pour que ça arrive. Même chose pour le bonheur. Quand vous donnez, vous vous sentez bien, vous vous sentez utile et vous savez que vous avez contribué à rendre la vie d'un autre être meilleur. Ce n'est pas possible de se sentir mal en aidant les autres. Plus vous donnez, plus vous recevrez. Si vous voulez un million d'euros, aidez un million de gens. Si vous voulez être heureux, aidez les autres à être plus heureux. Cela peut être en faisant un don, en aidant un SDF, en donnant du temps et de l'énergie à rendre la vie des autres meilleurs, les aider à régler leurs problèmes et amener la joie autour de vous.

## 10. ILS PRENNENT SOIN D'EUX !

Prendre soin de soi est vraiment essentiel dans le bonheur. Si vous vous traitez comme un moins que rien constamment, il sera difficile que vous vous sentiez bien. Quand je parle de prendre soin de vous, c'est à tous les niveaux. Honorez-vous dans votre façon de manger, de vous habiller, de penser, de vous parler à vous-même, d'être avec les autres, de faire du sport, de vous investir pour réaliser vos rêves. Vous n'êtes pas de la merde, alors ne vous traitez pas mal. J'imagine que vous prenez soin de votre voiture, vous la nettoyez, vous vérifiez les pneus, vous ajoutez de l'essence, etc. Même chose pour votre maison alors pourquoi pas pour vous ? Considérez votre corps et votre être comme un temple sacré qui a besoin d'être bichonné.

## 11. ILS PRENNENT DU TEMPS POUR EUX !

Prenez du temps pour vous. Cela veut dire que parfois, il faut faire des pauses dans ce que vous faites. Être 24h/24 7j/7 au taquet peut, sur le long-terme vous user. Prenez du temps pour vous déconnecter, pour éteindre les écrans, et passer du temps avec vous-même. Allez dans la nature, prenez un bain, faites de la méditation, des tâches créatives, faire du sport ou ce genre de chose. Cela va vous relaxer, vous allez penser à autre chose et en plus ça va augmenter votre productivité dans les différents domaines de votre vie, vous serez plus efficace. Et vous vous sentirez mieux. Nous sommes dans une société où tout va très vite, où le stress est omniprésent et de plus en plus de gens font des burn-out car ils ne prennent pas assez de temps avec eux-même pour faire une pause et penser à d'autres choses. Le tout est de trouver un équilibre entre votre travail, où vous devez faire des choses et prendre du temps pour vous ressourcer.

## 12. ILS CÉLÈBRENT LEURS RÉUSSITES !

A chaque petit pas que vous faites envers vos objectifs et vos rêves, célébrez. Improvisez une petite fête et félicitez-vous d'avoir agi. Plus vous faites ça, plus vous allez vous rendre compte que vous avancez, plus vous allez être dans la joie après avoir agi donc vous allez associer action à plaisir et vous aurez plus de chance de continuer. Puis, ça va vous rendre fier de vous. Et qu'est-ce que ça vaut d'être fier de soi, de se dire qu'on a avancé et qu'on se rapproche de plus en plus de la vie de ses rêves ? Ça n'a pas de prix. Et évidemment que ça va avoir un impact sur votre bonheur.

## 13. ILS SONT EN ACCORD AVEC LEURS VALEURS !

C'est une condition très importante pour être heureux et être épanoui dans sa vie, c'est d'être en accord avec vos valeurs. Si vous avez une forte valeur de santé, c'est-à-dire que la santé est quelque chose d'extrêmement important pour vous et que vous mangez sans cesse dans un fast-food, buvez des soda et ne faites pas de sport à part regarder la télévision, vous serez malheureux, c'est sûr. La première étape est de clarifier vos valeurs. Qu'est-ce qui est important pour vous ? Ensuite, d'être en accord avec elles. Plus vous serez cohérent par rapport à ça, plus vous serez épanoui car elles seront comblées.



## 14. ILS VIVENT DANS LE MOMENT PRÉSENT !

Comme disait Lao Tzeu : « Si tu es déprimé, c'est que tu vis dans le passé. Si tu es anxieux, c'est que tu vis dans le futur. Si tu es en paix, c'est que tu vis dans le présent ». Il a complètement raison. Quand vous êtes dans le présent, vous ne vous souciez pas de ce qui est arrivé dans le passé, puisqu'il est passé et que vous ne pouvez pas le changer et vous ne vous souciez peu de ce qui arrivera car vous ne pouvez pas le déterminer à l'avance. Bien sûr qu'il est parfois nécessaire de penser au futur pour fixer ses objectifs et imaginer la vie que vous voulez designer mais restez au maximum dans le moment présent. Imaginez que vous soyez avec des amis que vous aimez mais vous êtes déprimé parce que quelqu'un vous a fait du mal. Vous êtes déprimé car vous pensez au passé alors que si vous pensiez au présent, vous vous sentiriez bien car vous êtes entre amis. Regardez les enfants, ils sont tout le temps dans le moment présent et ils ont l'air de bien s'amuser quand même. Ils n'ont pas autant de responsabilités que les adultes mais tout le monde peut être dans le moment présent au moins quelques fois dans la journée.

## 15. ILS PRENNENT SOIN DE LEURS PROCHES !

Les gens heureux sont doués pour avoir des relations sociales harmonieuses avec les autres. Si vous traitez vos proches comme de la merde, vous serez traité de même. Vous récoltez ce que vous semez. Prenez soin de votre famille et de vos amis, soutenez-les, aimez-les inconditionnellement, soyez attentif à eux et vous verrez que vos relations seront bien meilleures et en plus, ils vous rendront la pareille. Et ça va impacter de façon importante votre bonheur

## 16. ILS SONT DÉTACHÉS DU REGARD DES AUTRES !

Être détaché du regard des autres est une des clés qui vous permettra d'être plus heureux dans votre vie. Être influencé par le regard des autres veut dire être dépendant des autres. Ce que vous faites, et la personne que vous êtes ne peut forcément pas plaire ou parler à tout le monde et c'est parfaitement logique. Vous êtes attiré et rejetez des gens, comme des gens sont attirés par vous et vous êtes rejeté par des gens, c'est équilibré. Imaginez un monde dans lequel vous attireriez tout le monde, 7 milliards d'individus. Je pense que ça serait compliqué à gérer pour une seule personne. Ce n'est pas le cas et le rejet est une chose formidable en soi car vous attirez des personnes qui ont les mêmes centres d'intérêts, les mêmes objectifs, la même vision du monde et vous rejetez ceux qui ne vous conviennent pas. Imaginez que vous êtes quelqu'un de profondément optimiste et vous rencontrez quelqu'un de très pessimiste. Vous allez certainement vous rejeter l'un l'autre et c'est très bien comme ça car vous n'avez pas forcément envie de côtoyer des gens comme ça. Soyez libres et ne vous fiez pas à ce que les autres pourraient dire ou penser, ça leur regarde et ça leur appartient, ce n'est pas votre problème.

## 17. ILS SUIVENT LEUR COEUR !

Si vous voulez être incroyablement heureux, suivez votre coeur. Faites plus des choses qui vous font sentir bien et moins des choses que vous n'aimez pas. Faites ce qui vous procure de la joie. Soyez aimant envers vous-même et les autres. Apportez de la valeur autour de vous et au monde. Soyez une source d'inspiration pour rendre fier vos mentors et vous rendre fier de vous-même. Combien ça vaut de se dire que vous avez tout fait pour faire ce que vous aimez, rendre le monde meilleur, aider les autres, vivre la vie de vos rêves ? Ça vaut tout l'or du monde.

# 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 ?

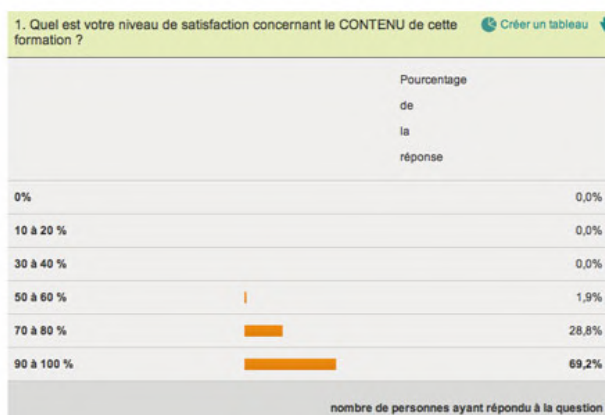
Je vous invite vivement à démarrer un programme « Libérez votre potentiel en 21 jours »

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://davidlaroche.fr/agenda>

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