

Florent FUSIER

# L'art de maîtriser sa vie

Vos limites sont  
vos plus grandes forces



© Groupe Eyrolles, 2012  
ISBN : 978-2-212-55453-3

**EYROLLES**

Collection **Communication consciente**

# Table des matières

Préface .....	VII
Remerciements .....	IX
Introduction .....	1

## PREMIÈRE PARTIE

### Prendre conscience de ses limites

<b>Chapitre 1 – Identifiez vos propres limites</b> .....	9
Comprenez vos limites.....	9
Vos limites : vos forces de demain .....	15
<b>Chapitre 2 – Apprenez à vous connaître</b> .....	19
La carte n'est pas le territoire.....	19
La dynamique des émotions.....	23
Vos croyances créent votre réalité .....	32

## DEUXIÈME PARTIE

### Se préparer au changement

<b>Chapitre 3 – Fixez vos objectifs</b> .....	39
Définissez vos objectifs avec efficacité.....	40
Utilisez le pouvoir de l'intention .....	53

<b>Chapitre 4 – Posez des bases solides</b> .....	61
Devenez responsable et autonome .....	63
Passez de la position de victime à celle d'acteur .....	68
Développez votre estime de soi .....	80

### TROISIÈME PARTIE

#### **Transformer ses limites en forces**

<b>Chapitre 5 – Balayez les obstacles du chemin</b> .....	95
Dépassez vos croyances limitantes .....	96
Transformez vos émotions négatives .....	107
Apprivoisez vos dragons intérieurs .....	117
<b>Chapitre 6 – Créez des relations riches avec les autres</b> .....	121
Établissez des relations de confiance .....	122
Gérez les critiques avec élégance .....	133
<b>Chapitre 7 – Adoptez un regard nouveau sur les difficultés</b> .....	149
Restez optimiste face aux difficultés .....	150
Apprenez de vos erreurs .....	160

### QUATRIÈME PARTIE

#### **Utiliser son plein potentiel**

<b>Chapitre 8 – Avancez à grands pas</b> .....	169
Utilisez le pouvoir de focalisation .....	170
Passez de l'idée à l'action .....	177
Développez de nouvelles compétences comportementales .....	184

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Chapitre 9 – Facilitez le changement</b> .....	193
Utilisez la passion comme moteur .....	194
Vivez dans l’instant présent.....	198
Conclusion .....	205
Table des outils d’autocoaching .....	209
Annexes .....	211
Bibliographie .....	213