TONY ROBBINS

# Tony Robbins, le coach de développement personnel le plus prisé au monde

S’il ne fallait en citer qu’un, ce serait lui : Tony Robbins, maître incontesté en leadership, coache les plus grandes fortunes du monde (dont Bill Clinton) en quête d’une force mentale toute puissante. Décryptage d’un phénomène qui s’inscrit dans la tendance des gourous spirituels et zoom sur ses citations les plus inspirantes.

lire l’article :

<https://www.vogue.fr/vogue-hommes/beaute/story/connaissez-vous-tony-robbins-le-coach-de-developpement-personnel-le-plus-prise-au-monde-citations/1754>

Bibliographie

**Anthony J. Mahavorick**, né le [29](https://fr.wikipedia.org/wiki/29_f%C3%A9vrier) [février](https://fr.wikipedia.org/wiki/F%C3%A9vrier_1960) [1960](https://fr.wikipedia.org/wiki/1960) à [North Hollywood](https://fr.wikipedia.org/wiki/North_Hollywood" \o "North Hollywood) (Californie), est un [coach](https://fr.wikipedia.org/wiki/Coaching) et essayiste [américain](https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89tats-Unis). Il est l'auteur de livres de [développement personnel](https://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9veloppement_personnel).

NB de followers

5,4 millions

Site internet

<https://www.tonyrobbins.com/>

Ouvrage

* L’éveil de votre puissance
* Les 11 lois de la réussite
* Le pouvoir illimité
* …

REMARQUE

Une vraie célébrité américaine. Aux USA, tout est fait en grand, tout est démultiplié, on fait le show. Ce qui prime est vraiment l’expérience. Au-delà de l’aspect show, des choses très intéressantes et utiles pour avancer et développer notre personne sont abordées. Mais tout est très orienté autour de dieux, la divinité, … Les américains sont un peuple très croyant. Faites la part des choses pour mettre cela de côté si ça vous dérange pour quand même percevoir le message derrière tout cela.

Vidéo à voir :

* Le film Tony Robbins sur Netflix <https://www.youtube.com/watch?v=HUHMZf3qwsQ>
* TED pourquoi nous Faisons ce que nous faisons <https://www.ted.com/talks/tony_robbins_why_we_do_what_we_do?language=fr>

LES SÉMINAIRES INTERNATIONAUX TONY ROBBINS

6 LEÇONS À RETENIR DU SÉMINAIRE D’ANTHONY ROBBINS – UPW



**J’ai assisté au séminaire d’**[**Anthony Robbins**](http://www.upw-anthonyrobbins.com/qui-est-anthony-robbins.html)**à Londres, Unleash the Power Within (UPW – Libérez votre puissance intérieure). Je vous raconte mon expérience et les 6 leçons que je souhaite partager avec vous dans le cadre de votre changement professionnel.**

Du 19 au 22 avril 2018 s’est tenu l’UPW à Londres, le séminaire annuel de Tony Robbins, coach de grandes personnalités (Bill Clinton, Serena Williams, Nelson Mandela, Leonardo DiCaprio…), auteur de best-sellers et businessman. J’y suis allée car je souhaitais vivre cette expérience une fois dans ma vie… et je ne le regrette pas ! J’ai vécu quatre jours d’une intensité incroyable. **Nous étions 13 000 participants venus de 67 pays, tous motivés pour donner un coup de boost à nos vies : épanouissement personnel, succès professionnel et financier, santé, relations…** en débloquant les ressources que l’on a déjà en nous : courage, passion, détermination. Le séminaire d’Anthony Robbins a duré 50 heures donc je ne peux évidemment pas tout résumer, mais voici les points clés pour vous qui êtes en réflexion sur votre avenir professionnel.

# 1/ L’objectif n’est pas de changer, mais de devenir qui l’on est

**L’objectif d’un travail sur soi n’est pas de changer de personnalité, mais de se révéler à soi-même, et de devenir qui l’on est vraiment.** Et à partir de là, être soi-même permet de créer des changements réussis dans sa vie, comme une reconversion professionnelle. **Pour réussir à changer, il faut savoir ce que l’on veut réellement.** Et pour cela, il faut entrer en quête de soi-même ; autrement dit, apprendre à se connaître. Il est plus facile de changer de vie en identifiant ses vraies valeurs, car ce sont elles qui nous permettent de prendre des décisions avec lesquelles nous sommes alignés !

**Au mieux l’on se connaît, au plus il est possible de se révéler et d’atteindre ses objectifs.** [**Se connaître**](https://posetadem.com/pourquoi-vous-levez-vous-le-matin-partez-en-quete-de-votre-ikigai-20180307), c’est savoir ce que l’on aime, ce que l’on déteste et ce qui nous guide. **Or, ce qui nous empêche de devenir nous-mêmes est la peur.** La peur peut nous immobilier et nous bloquer pour passer à l’action : peur du rejet, peur de l’échec, peur du succès, peur de la solitude, peur de l’inconnu… Mais la peur est inhérente à l’être humain donc le but n’est pas de l’éliminer mais d’apprendre à l’utiliser, plutôt que ce soit elle qui nous utilise !

**Ce qui contrôle notre vie, c’est la signification que nous donnons aux événements de notre vie, qui est elle-même déterminée par notre psychologie, nos croyances et nos valeurs**. Prenons l’exemple de deux personnes faisant face à la même situation difficile. L’une va la voir comme un échec, une punition, tandis que l’autre va la percevoir comme un challenge à relever. Or, cette différence d’appréciation ne va pas seulement impacter le bonheur de ces personnes, mais aussi les actions qu’elles mettront en place en conséquence.

**Les choses n’ont pas de sens. Nous attribuons un sens à toute chose***– Tony Robbins*

Nous avons tous des schémas inconscients cachés derrière nos émotions. La source de toute émotion est composée de trois éléments : la physiologie (respiration, posture, mouvements), le focus (ce sur quoi nous ciblons notre attention) et le langage (les mots que nous mettons sur une expérience). **En comprenant ce schéma sous-jacent, nous pouvons mieux maîtriser nos émotions.**

# 2/ Maîtriser la formule du succès

Pourquoi certaines personnes réalisent-elles leurs objectifs et d’autres non ? **Voici la « formule du succès ».** Rien de magique, que du bon sens, mais sans ces éléments nous n’accomplissons pas ce que nous voulons !

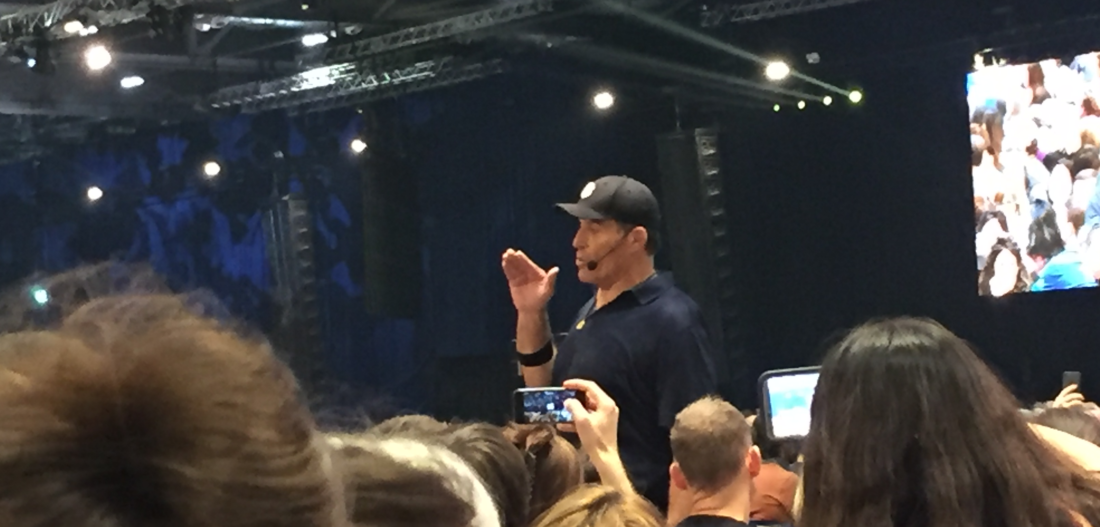
1. Savoir ce que l’on veut, se fixer un objectif clair à atteindre
2. Connaître son « pourquoi », la raison profonde pour laquelle on veut atteindre cet objectif
3. Passer à l’action (« massive action » en anglais, autrement dit, A FOND !)
4. Changer sa stratégie jusqu’à ce qu’elle fonctionne, sans abandonner

Vous pouvez faire l’exercice suivant. Prenez un exemple d’un objectif que vous avez réussi à atteindre par le passé. Aviez-vous respecté les 4 règles ci-dessus ? Comment avez-vous réussi ? Notez vos réponses et voyez comment appliquer la même stratégie pour votre objectif actuel. Vous verrez que sans ces 4 points, il y a peu de chances que cela fonctionne

**Il y a un autre pré-requis important pour réussir : être persuadé que les choses doivent changer MAINTENANT et que nous sommes en capacité de changer !**Le passé ne doit pas déterminer le futur. Ce n’est pas parce que nous avons échoué par le passé que désormais les choses sont figées, au contraire ! Or, ce blocage empêche de passer à l’action, et c’est la raison pour laquelle la plupart des gens ne font jamais le premier pas pour réaliser leurs rêves.

Enfin, le secret est d’agir dans la joie et de prendre du plaisir à gravir la montagne, même si l’on n’a pas encore atteint le sommet !

**Un homme a de l’enthousiasme pendant 30 minutes, un autre pendant 30 jours, mais c’est celui qui l’a pendant 30 ans qui fait de sa vie un succès***– Edward B. Butler*



**3/ Dépasser ses croyances limitantes**

Une croyance limitante est une croyance enfouie en nous qui nous bloque pour avancer. Elle est par définition négative et nous maintient dans un mauvais état d’esprit. **Le but est donc de créer un nouveau schéma de croyances volontairement, et de le renforcer jusqu’à ce qu’il soit ancré en nous.**

**Nos croyances déterminent nos vies, mais la plupart des gens n’ont pas conscience qu’ils ont choisi leurs croyances***– Tony Robbins*

Vous pouvez faire l’exercice suivant. **Notez vos 3 principales croyances limitantes et les conséquences négatives qu’elles ont eu sur votre vie jusqu’à aujourd’hui**. Exemple :

* « Je ne mérite pas de réussir » -> du coup, je n’ai pas osé demander d’augmentation et je suis frustré dans mon travail
* « Les autres sont meilleurs que moi » -> du coup, je ne me sens pas capable de créer mon entreprise alors que j’en ai envie
* « Je ne peux faire confiance à personne » -> du coup, je suis sur la défensive quand je rencontre quelqu’un et je construis une relation sur de mauvaises bases

Ces croyances sont souvent inconscientes, donc cet exercice n’est pas facile mais très efficace. Maintenant que vous avez vos 3 croyances et leur impact, **modifiez-les et tournez-les en positif**. Les trois précédentes deviennent :

* Je mérite de réussir et de gagner plus l’argent
* Je suis parfaitement capable de créer mon entreprise grâce à mes compétences et ma détermination
* Je rencontre des personnes extraordinaires avec qui nouer des relations de confiance

**Lorsqu’une croyance négative viendra obscurcir votre esprit, arrêtez-la et remplacez-la par la croyance positive.** Entraînez votre mental progressivement pour ancrer cette nouvelle habitude en vous.

**4/ Les 5 étapes pour réussir à passer à l’action**

**Voici la formule pour réussir à passer à l’action !** Ici aussi, le modèle semble simpliste par écrit. Le secret est d’éprouver cette formule dans notre vie, et pas de se contenter de la lire

1. **Se mettre en état de « peak state »** (= état de puissance, de centrage absolu sur ses capacités), grâce à la physiologie et au focus
2. **Trouver son moteur**, sa passion, sa mission
3. **Prendre la décision** ferme et définitive de s’y engager, bâtir un pacte avec soi-même
4. **Passer à l’action immédiatement et massivement** : partir d’un modèle éprouvé ou en créer un, bâtir son plan, et agir tout de suite !
5. **Agir avec intelligence et honnêteté avec soi-même**. Mesurer les résultats, ajuster la stratégie, renforcer ses actions.

Ok mais agir avec intelligence, ça veut dire quoi ? **C’est avoir un but précis.** La vie et les gens donnent ce qu’on leur demande. En formulant ses demandes intelligemment et précisément, on augmente nos chances de se faire aider par autrui et de recevoir ce que l’on attend.



**5/ Les 3 leviers pour réussir à long terme**

Il y a trois leviers fondamentaux pour réussir sur le long terme, et se développer en profondeur et non dans la superficialité. Je les ai recensés au cours du séminaire car ils ne sont pas donnés comme tels par Tony. Les voici :

1. **Créer de la valeur pour les autres.** En aidant les autres, on crée une relation solide. Impossible de réussir sans donner aux autres avec générosité sans attendre de retour immédiat.
2. **Se conditionner.** Si l’on ne se fixe pas d’objectifs ambitieux, on ne peut pas avoir une vie extraordinaire ! Pour cela, l’idéal est de **s’entourer de personnes d’un niveau plus élevé que le nôtre** (par exemple un entrepreneur à succès, un expert de notre domaine…) pour s’en inspirer et accroître son ambition.
3. **Se former et s’entraîner.** La progression ne s’arrête jamais lorsque l’on veut une vie extraordinaire ! Il faut prendre des risques, sortir de sa zone de confort et continuer à se former en permanence.

Quel domaine de votre vie maîtrisez-vous le mieux ? Vos finances, la cuisine, votre métier, vos relations, votre sport favori…?**Demandez-vous comment vous avez réussi à maîtriser ce domaine, et appliquez la même stratégie dans celui que vous souhaitez développer** : vous engager dans un projet, vous entourer des bonnes personnes, vous former… A vous de bâtir votre plan d’action !

**Le changement n’est jamais une question de capacité, mais de motivation***– Tony Robbins*

**6/ La puissance de l’énergie vitale : la santé avant tout !**

Pour accomplir nos objectifs et agir avec détermination chaque jour,**il y a une base indispensable : notre énergie.**  L’énergie est le moteur qui rend les choses réalisables dans nos vies et sans elle, il est difficile d’avancer !

Le dernier jour du séminaire d’Anthony Robbins était centré sur le sujet de la santé. Ce n’est pas l’objet de Pose ta Dem’ donc je ne m’étendrai pas, mais **voici les 4 actions les plus bénéfiques à mettre en oeuvre** :

* La respiration est à la base de tout car l’oxygène est notre besoin n°1, donc **pratiquer le plus régulièrement possible une respiration lente et profonde**. Je vous conseille cette [**vidéo de cohérence cardiaque**](https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E) pour maîtriser votre respiration. Attention : en inspirant, c’est votre diaphragme qui se gonfle et pas le haut de votre thorax ! [**Voici un excellent article pour apprendre à mieux respirer.**](http://www.10-min-pour-etre-heureux.com/5-conseils-pour-mieux-respirer/)
* Eliminer de son alimentation tous les produits transformés, et tous les produits nocifs dans son environnement
* Rééquilibrer son corps et son mental en se BOUGEANT tout simplement ! Marcher 30 minutes par jour est une solution bien connue, mais le faites-vous vraiment ?
* Méditer pour apaiser les tensions, se recentrer et apprendre à s’écouter. Tout simplement, se reconnecter avec soi. [**Voici un article à lire pour débuter la méditation de pleine conscience.**](http://www.10-min-pour-etre-heureux.com/10-conseils-meditation-pleine-conscience/)

Pas si simple de résumer 4 jours de séminaire d’Anthony Robbins en quelques lignes ! C’était avant tout une expérience, des émotions, plus que de la théorie. Mais j’espère que cet article vous donnera quelques clés pour avancer, et vous donnera envie d’en savoir plus ! Si c’est le cas, **voici mes 3 recommandations lecture :**

* [**Les 11 lois de la réussite de Tony Robbins**](https://www.amazon.fr/onze-lois-r%C3%A9ussite-part-dun/dp/2290027405/ref=sr_1_5?ie=UTF8&qid=1524732783&sr=8-5&keywords=tony+robbins)
* [**Pouvoir illimité de Tony Robbins également**](https://www.amazon.fr/Pouvoir-illimit%C3%A9-Changez-livre-r%C3%A9f%C3%A9rence/dp/2290008559/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1524732783&sr=8-1&keywords=tony+robbins)
* [**Réfléchissez et devenez riche de Napoleon Hill**](https://www.amazon.fr/R%C3%A9fl%C3%A9chissez-devenez-riche-Napoleon-Hill/dp/2290028827/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1524732859&sr=1-1&keywords=napoleon+hill)

https://posetadem.com/6-lecons-a-retenir-du-seminaire-danthony-robbins-upw-londres-2018-20180426