

TOUT
est
POSSIBLE !

Titre original : *Everything is figureoutable*
Copyright © Marie Forleo, 2019

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Tina Calogirou

Suivi éditorial : Marie-Laure Deveau
Relecture-correction : Marjolaine Sereduik
Maquette : Jennifer Simboiselle
Design de couverture : Constance Clavel
Photo de l'auteure : Emily Shur

© 2022 Alisio,
une marque des éditions Leduc

Distribution Nouveaux Horizons – ARS, Paris, 2022, pour
l'Afrique francophone et Haïti.

Votre avis nous intéresse ! Contactez-nous à arsnh@state.gov.

Nouveaux Horizons est la branche édition d'Africa Regional Services (ARS), qui fait partie du Bureau des affaires africaines du département d'État américain. Les éditions Nouveaux Horizons traduisent et publient en français des livres d'auteurs américains et les commercialisent en Afrique subsaharienne, au Maghreb et en Haïti. Pour connaître nos points de vente ou pour toute autre information, consultez notre site : <https://fr.usembassy.gov/fr/ars-paris-fr/livres/nh>.

ISBN : 978-2-35745-627-3
ISBN : 978-2-35745-628-0 (EPUB)
ISBN : 978-2-35745-629-7 (AUDIO)

MARIE FORLEO

TOUT
est
POSSIBLE !

**Créez la vie et le job
de vos rêves**

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Tina Calogirou



SOMMAIRE

1. L'orange Tropicana	9
2. Comment obtenir des résultats : votre feuille de route	17
3. La magie de la conviction	27
4. Exit, les excuses	61
5. Comment surmonter sa peur (de tout)	105
6. Définissez votre rêve	131
7. Lancez-vous avant d'être prêt	169
8. Visez la progression, pas la perfection	191
9. Refusez les refus	225
10. Le monde a besoin de votre talent à nul autre pareil	257

Tout est possible !

Épilogue : Le véritable secret de la réussite durable	273
Remerciements	283
Annexe : Témoignages supplémentaires	285
Notes de fin	301
Table des matières	309

*À mes parents.
Merci d'avoir fait de moi une personne enjouée
et farouchement indépendante, sachant apprécier
la valeur du travail acharné.*

*Le pouvoir n'est pas dans le monde extérieur,
il est en vous.*

L'ORANGE TROPICANA

“ L'évidence, c'est ce qu'on ne voit pas,
jusqu'à ce que quelqu'un l'exprime simplement. ”
Khalil Gibran

Ma mère a la ténacité d'un bulldog, le physique de June Cleaver* et le vocabulaire d'un charretier quand elle se met à jurer. Elle a grandi dans les HLM de Newark, dans le New Jersey, fille de deux parents alcooliques. Contrainte et forcée, elle a appris à optimiser le moindre dollar. C'est l'une des personnes les plus débrouillardes et travailleuses qui soient sur terre. Un jour, elle m'a confié qu'enfant, elle ne s'était que rarement sentie belle, appréciée ou aimée. Elle s'est fait alors une promesse, à laquelle elle est restée fidèle : adulte, elle se débrouillerait pour avoir une vie meilleure.

Quand j'étais petite, je me souviens que nous passions au crible le journal du dimanche, pour y découper les bons de réduction. C'est elle qui m'a appris toutes les astuces pour faire des économies. Elle aussi qui m'a montré comment être à

* Personnage de la série télévisée américaine *Leave it to Beaver* diffusée dans les années 1960 (note de la traductrice).

l'affût de ces trucs que les marques vous envoient gratuitement – comme des livres de recettes ou des ustensiles de cuisine –, moyennant un certain nombre de preuves d'achat à collectionner. L'un des trésors les plus précieux de ma mère était un petit transistor, cadeau des jus d'orange Tropicana. Cette radio avait la taille, la couleur et la forme d'une orange, avec une antenne rayée rouge et blanc qui sortait du fruit, comme une paille. Elle adorait ce petit transistor.

Ma mère fait partie de ces gens qui sont constamment occupés. Enfant, pour savoir où elle se trouvait dans la maison ou dans le jardin, il me suffisait de tendre l'oreille et de repérer d'où venait le son de son orange Tropicana. Un jour, en rentrant de l'école, j'ai entendu la radio, de loin. En m'approchant, j'ai constaté que la musique venait des hauteurs. Levant les yeux, j'ai découvert ma mère perchée sur le toit de la maison. « Mamaaaaaan ! Ça va ? Qu'est-ce que tu fabriques là-haut ?! »

Elle m'a répondu, en criant : « T'inquiète, Ree. Il y avait une fuite sur le toit. J'ai fait venir le couvreur, qui a estimé les réparations à au moins 500 dollars. C'est n'importe quoi ! Alors, je me suis souvenue qu'il restait des bardeaux d'asphalte dans le garage, et je me suis dit que j'allais réparer ça moi-même, vite fait. »

Un autre jour, en rentrant de l'école, j'ai entendu le son de la radio au fond de la maison. Ma mère était dans la salle de bains, entourée d'outils et de tuyauteries apparentes. L'air était chargé de particules de poussière. « Maman, qu'est-ce qui se passe ?! »

« Rien du tout, je refais simplement le carrelage de la salle de bains, a-t-elle répondu. J'ai vu qu'il y avait des fissures et je voulais éviter qu'on soit envahis par les moisissures. »

Il faut savoir que ma mère a arrêté ses études après le lycée et qu'on était dans les années 1980. Autrement dit, dans un monde sans Internet, sans YouTube et sans Google. Je ne savais jamais où j'allais la trouver dans la maison ni ce qu'elle serait en train de faire. Il suffisait de suivre le son de sa petite radio.

Un jour d'automne, à mon retour de l'école, j'ai trouvé la maison plongée dans l'obscurité ; il y régnait un silence

inhabituel. Quelque chose clochait. J'ai fait le tour des pièces, inquiète. Qu'est-ce que j'allais découvrir ? Où était passé le son de l'orange Tropicana ? Et où était ma mère ? Là, j'ai entendu des bruits, vers lesquels je me suis dirigée. Ma mère était penchée sur la table de la cuisine, qui ressemblait à une table d'opération. Il y avait du ruban adhésif isolant électrique et des tournevis. Et, éparpillés devant elle, plein de minuscules éléments de l'orange Tropicana démembrée. « Tout va bien, maman ? Qu'est-ce qui est arrivé à ta petite radio ? Elle est cassée ? »

« T'inquiète, Ree. Rien de grave. L'antenne s'était détachée, d'où un peu de jeu dans la molette, alors je les répare. »

Je suis restée devant elle quelques secondes, à la regarder opérer ses miracles. Puis, je lui ai demandé : « Dis, maman, comment tu fais pour savoir réparer tous ces trucs, sans que personne t'ait jamais montré comment t'y prendre ? »

Elle a posé son tournevis pour se tourner vers moi : « Oh, tu sais, Ree, dans la vie, rien n'est vraiment compliqué. On arrive toujours à faire ce qu'on a décidé de faire. Il suffit de se retrousser les manches, de mettre les mains dans le cambouis et de le faire. Tout est possible. »

Médusée, j'ai répété ces paroles dans ma tête en m'en délectant. *Tout est possible. Tout est possible. Mais bien sûr !*

Tout est possible !

Cette phrase et cette philosophie se sont enracinées dans mon esprit. Depuis, elles sont moteur le plus puissant.

Ce principe m'a aidée à mettre un terme à une relation toxique. À la fac, il m'a servi à décrocher des contrats rares et ultraconvoités qui permettent de travailler tout en faisant ses études, pour financer mon logement, gagner ma vie et m'inscrire aux cours de mon choix – malgré les prérequis et les listes d'attente. Et même auparavant, dans mon enfance,

je n'ai pas renoncé à tenter de me faire admettre dans des équipes sportives et de pom-pom girls, même après avoir essayé refus sur refus.

C'est ça aussi qui m'a aidée à décrocher tous mes boulots, depuis mes jobs de barmaid dans les restaurants les plus classes de Manhattan à des plans bizarres mais rémunérateurs, comme la vente de bâtons lumineux dans des boîtes de nuit géantes. J'ai été trader sur le *floor* de la Bourse de New York, j'ai travaillé chez Condé Nast, donné des cours de hip-hop, figuré dans des vidéos de gym, été productrice et chorégraphe pour MTV. J'ai aussi été l'une des toutes premières athlètes de Nike Elite Dance – sans même avoir suivi de véritable formation de danseuse ! Cette philosophie m'a aidée à rembourser des dettes qui me plombaient, à mettre fin à des relations qui n'allaient nulle part et à venir en aide aux êtres qui me sont chers, souvent en un temps record.

C'est ce qui m'a donné la niaque de créer ma boîte à 23 ans et d'en faire une entreprise socialement responsable, dans le domaine des médias et de la formation, une société qui génère aujourd'hui un chiffre d'affaires de plusieurs millions de dollars – le tout sans connaissance du métier, sans expérience, sans investisseurs, sans diplômes et sans relations. C'est ce qui m'a poussée à tourner des vidéos, avec une webcam de première génération, qui ont débouché sur la création de ma chaîne sur Internet, récompensée par des prix et vue par des millions de fans dans 195 pays. Si je vous raconte tout ça, ce n'est pas pour frimer. Non. C'est parce que, au plus profond de moi, j'en ai la conviction : tout est possible.

Parfaitement. Même si vous partez de zéro. Même si vous avez déjà essayé et que vous vous êtes planté. Même si vous ne savez pas vraiment où vous allez ou pourquoi ça ne marche pas. Même si on vous a dit et répété que vous n'y arriverez jamais. Même si la vie n'a pas été tendre avec vous ou que le contexte n'est pas favorable.

Vous vous demandez peut-être si cette idée fait ses preuves même face à des épreuves terribles. Par exemple, si vous êtes

au fond du trou ou que vous vous demandez à quoi bon face à des événements comme :

- un diagnostic médical effrayant, qui met votre vie en péril ;
- la perte d'un enfant ou d'un être cher ;
- la maladie mentale et la reconstruction après des violences.

La réponse est oui. *Tout est possible !* aide à affronter, consciemment, une réalité difficile. Dans les pages de ce livre, vous découvrirez des récits triomphants de personnes comme vous et moi qui ont dû affronter des pertes, la maladie et des souffrances intenses. Ces témoignages illustrent comment cette idée toute simple peut générer de la résilience, des ressources et de l'espoir – surtout dans ces moments où l'on en a le plus besoin.

**Quelles que soient les épreuves, vous avez en vous
les ressources pour les surmonter et devenir la
personne que vous êtes destiné à être.**

Contrairement à ce que la société, votre famille ou votre cerveau vous ont peut-être incité à croire, *vous n'êtes pas nul*. Il n'y a rien d'intrinsèquement défailant en vous. Vous n'êtes pas un imposteur, pas un loser, pas un raté. Vous n'êtes ni faible ni incapable.

Simplement, personne ne reçoit un mode d'emploi de la vie à la naissance. Notre système scolaire ne nous apprend pas à maîtriser le pouvoir de nos pensées, de nos convictions et de nos émotions, ni la sagesse de nos corps. Il ne nous permet pas de développer un état d'esprit, une vision des choses et des habitudes pratiques de *winner*, non seulement pour faire face aux difficultés de l'existence et les surmonter, mais aussi pour connaître un bonheur et un épanouissement authentiques. Il ne nous

révèle pas tout notre pouvoir intrinsèque. Malheureusement, on ne nous apprend que rarement (voire pas du tout) à mettre en pratique nos talents pour changer les choses.

C'est donc à chacun de nous de le faire, ici et maintenant. Comme l'a dit l'extraordinaire Maya Angelou : « Fais de ton mieux jusqu'à ce que tu en saches plus. Et quand tu en sais plus, fais mieux. »

C'est pourquoi je suis ravie que vous lisiez ces lignes. Ce livre va vous aider à faire l'un et l'autre.

Pourquoi la lecture de ce livre est importante pour vous, maintenant

Tout est possible ! va changer votre vie. Ce livre va vous aider à régler des problèmes aussi ordinaires qu'un lave-linge qui lâche ou un pneu crevé. Il vous aidera aussi à créer une entreprise, à reprendre votre santé en main ou à assurer votre indépendance financière. Vous pourrez vous en servir pour sauver une relation (ou y mettre fin) ou construire l'histoire d'amour la plus sublime et la plus passionnée qui soit, celle dont vous avez toujours rêvé. Il sera votre allié pour surmonter le stress chronique, le deuil, la colère, la dépression, l'addiction, l'anxiété, le désespoir ou l'endettement. Pour inventer une technologie innovante, apprendre une langue étrangère, devenir un meilleur parent ou un dirigeant plus efficace. Plus important encore, vous pourrez concrétiser cette idée avec d'autres personnes – dans votre famille, entreprise, équipe, secteur, environnement ou dans le monde entier – et mettre en œuvre des changements positifs qui comptent.

Individuellement et collectivement, nous sommes confrontés à des événements et à un contexte auxquels il faut faire face. Des forces politiques, sociales et environnementales viennent bouleverser la vie telle que nous la connaissions. Aux États-Unis, moins d'un tiers des salariés sont pleinement impliqués dans leur travail, une tendance qui se poursuit depuis des années. Cette insatisfaction collective a des répercussions importantes

sur l'économie, sans compter le poids émotionnel, psychologique et spirituel qu'elle fait peser sur nos esprits et sur la société en général. On estime que, dans le monde, 350 millions de personnes souffrent de dépression, ce qui constitue la première cause de mal-être et un véritable problème de santé publique. Aux États-Unis, le taux de suicide est plus élevé qu'il ne l'a jamais été en trente ans.

Tous les jours, dans nos cuisines, dans les restaurants et dans les supermarchés, nous jetons plus de nourriture qu'il n'en faudrait pour nourrir presque un milliard d'êtres humains qui souffrent de la faim¹. À l'échelle mondiale, nous choisissons de dépenser chaque année une fortune en crèmes glacées – un montant extravagant de 59 milliards de dollars – au lieu de couvrir les besoins de base de tous les habitants de la planète, à savoir l'éducation, la santé et l'assainissement, pour leur assurer une vie décente, ce qui coûterait 28 milliards de dollars². Et nous n'avons même pas encore entamé la lutte contre le racisme systémique, la corruption, la violence, l'inégalité face aux guerres et l'injustice, qui causent encore tant de souffrances, partout dans le monde.

Pour que des changements significatifs puissent se produire dans le monde, il faut commencer par avoir le courage de changer soi-même. Et, pour changer, il faut commencer par croire qu'on en est capable.

Ensemble, nous allons mettre en pratique cette idée toute simple, à savoir que *tout est possible*, pour activer notre capacité intrinsèque à transformer nos vies et, ce faisant, mettre en œuvre des changements qui comptent, autour de nous. C'est la raison précise pour laquelle vous avez ouvert les pages de ce livre.

Le monde a besoin de vous. Il a besoin de votre cœur, de votre voix, de votre courage, de votre joie, de votre créativité, de votre compassion, de votre amour et de vos talents. Aujourd'hui, plus que jamais.

COMMENT OBTENIR DES RÉSULTATS : VOTRE FEUILLE DE ROUTE

“ On ne progresse pas en restant sur le bas-côté,
à pleurnicher et à se plaindre. On progresse
en concrétisant des idées. ”
Shirley Chisholm

Ce n'est pas parce que cette idée est simple que le chemin à parcourir sera facile. Il va falloir de l'humilité et du courage. De la compassion pour vous-même. Être prêt à faire des expériences. Et faire preuve d'humour. Et de patience. De beaucoup, beaucoup de patience. Comme l'a dit Carlos Castaneda : « On peut se rendre malheureux. Ou se rendre fort. La quantité de travail pour y parvenir est la même. »

Avant de poursuivre, voici votre feuille de route, qui vous permettra d'en avoir pour votre argent. Une fois que vous la maîtriserez, la philosophie du « tout-est-possible » sera un trésor que vous porterez en vous, qui sera vôtre à tout jamais.

1. Entraînez votre cerveau à la croissance

Le cerveau est un bio-ordinateur extraordinaire sur lequel tournent en permanence divers programmes, qui travaillent soit pour vous, soit contre vous. Pour cela, j'aimerais que vous preniez conscience de deux pensées destructrices – des virus, en quelque sorte – qui peuvent surgir dans votre cerveau, tels des pop-ups, lorsque vous apprenez une chose nouvelle. L'astuce consiste à choper ces virus de la pensée pour les transformer en questions productives. Pourquoi ? Eh bien parce que le cerveau est programmé pour répondre à des questions. Quelle que soit la question posée, il se met immédiatement à chercher des réponses. En transformant ces pensées en questions utiles et productives, vous entraîneriez votre cerveau à vous aider à apprendre, à grandir et à vous améliorer.

La première pensée destructrice à laquelle il va falloir être vigilant est celle-ci : « Ça, je le sais déjà. » Dès qu'on a le sentiment d'être confronté à une chose que l'on sait déjà, le cerveau se désengage et se déconnecte. La prochaine fois que vous vous surprenez à penser ou à dire « Ça, je le sais déjà » (surtout en lisant ce livre !), chopez immédiatement cette pensée et transformez-la en question destinée à vous faire grandir. Demandez-vous : « Qu'est-ce que cela peut m'apprendre ? » Posez-vous cette question, toujours et encore, avec une authentique curiosité. « Qu'est-ce que cela peut m'apprendre ? *Qu'est-ce que cela peut m'apprendre ?* »

Il est toujours possible d'apprendre l'une des deux choses suivantes. Soit on découvre un concept déjà connu sous un angle nouveau. Soit, ce qui est plus probable, on réalise qu'on n'applique pas pleinement cette chose qu'on « sait déjà ». On ne la met pas en pratique. Savoir une chose sur le plan intellectuel est très différent de la faire de manière constante, de la maîtriser et d'en tirer les bienfaits. Faites preuve d'humilité. Face à une idée ou à une suggestion déjà entendue, ne zappez pas en décrétant : « Je m'en tape, je le sais déjà. » Soyez plus malin que cela. Demandez-vous plutôt : « *Qu'est-ce que cela peut*

m'apprendre ? » Entraînez votre cerveau à dénicher de nouvelles pistes de croissance.

Le deuxième virus destructeur est le suivant : « Ça ne fonctionnera pas pour moi. » Au lieu de décréter cela, marquez un temps d'arrêt, appropriiez-vous ce que vous venez d'entendre et remplacez votre première réaction par une question plus productive. Demandez-vous : « Comment est-ce que cela peut fonctionner pour moi ? *Comment* est-ce que cela peut fonctionner pour moi ? » Posez-vous cette question. En la répétant en boucle, vous serez forcé de voir au-delà de l'évidence, de sortir de votre zone de confort cognitive et de remettre en question votre statu quo intérieur. Votre cerveau s'entraînera à trouver des innovations, des opportunités, des possibilités et des liens nouveaux, à côté desquels vous seriez passé, sinon.

Au lieu de vous dire...	Demandez-vous...
« Ça, je le sais déjà. »	« Qu'est-ce que cela peut m'apprendre ? »
« Ça ne fonctionnera pas pour moi. »	« Comment est-ce que cela peut fonctionner pour moi ? »

2. Essayez, avant de décliner

Une petite mise au point, avant de commencer. Je ne prétends pas connaître toutes les réponses. Et ce livre non plus n'a pas cette prétention. Ce que vous allez découvrir dans ces pages, c'est un cadre tout simple et une caisse à outils pour vous aider à trouver ou à créer vos réponses. Ceux qui aiment se faire l'avocat du diable sont peut-être en train de se dire *Non, Marie. Tout N'EST PAS possible, par exemple X, Y ou Z ?*

Bien sûr. Si vous cherchez bien, je suis sûre que vous trouverez un truc qui, techniquement, n'est pas possible. Ou pas encore possible. Par exemple, vous ne pourrez pas ressusciter le chien de votre enfance (encore que des scientifiques travaillent sur

la cryogénie et que le clonage des chiens est déjà une réalité). Vous ne pourrez pas faire pousser des ailes sur votre dos (mais l'être humain peut voler). Certes, il n'existe pas de preuves scientifiques venant confirmer mon hypothèse que tout est vraiment possible. Simplement, vous n'évoluerez pas en restant fermé à tout, à l'exception de ce que vous savez déjà. Même si vous estimez que tout ce bouquin est pipeau, sauriez-vous imaginer une philosophie plus libératrice et plus pragmatique ? Pourrait-on envisager une conviction plus utile, plus émancipatrice que *tout est possible* ?

Cela étant dit, voici trois règles du jeu pour rester concentré sur ce qui compte vraiment – votre développement, votre épanouissement et votre aptitude à accéder à votre sagesse innée pour résoudre certains problèmes et apporter votre contribution à d'autres personnes.

Règle n° 1. Tous les problèmes (ou rêves) ont des solutions.

Règle n° 2. Si un problème n'a pas de solution, c'est qu'il ne s'agit pas vraiment d'un problème, mais d'une réalité de la vie ou d'une loi de la nature (comme un décès ou la gravité).

Règle n° 3. Il se peut que ce rêve ou ce problème particulier ne vous tienne pas suffisamment à cœur pour vouloir le concrétiser ou le régler. Il n'y a pas de mal à cela. Identifiez un autre problème ou un autre rêve qui vous fait vraiment vibrer et revenez à la règle n° 1.

Comme le dit David Deutsch : « Tout ce qui n'est pas interdit par des lois de la nature est faisable, dès lors qu'on a les connaissances nécessaires. » C'est un spécialiste de physique quantique – vous n'êtes donc pas obligé de le croire sur parole. Ni d'ailleurs de me croire sur parole. Essayez, plutôt. Appliquez cette idée. Vivez-la. Voyez par vous-même. Si vous cherchez à tout prix des raisons pour lesquelles cela ne fonctionnera pas, bingo. Cela ne fonctionnera pas. Et rien d'autre non plus, d'ailleurs.

3. Ne vous offusquez pas

Ces pages ont été parsemées de gros mots, comme de la fleur de sel sur une salade *caprese*. J'écris comme je parle. Cash. En direct du cœur.

Alors, ne vous offusquez pas. Si vous êtes du genre à vous cramponner à votre collier de perles en suffoquant d'horreur à la lecture de mots comme « connerie » ou « merde », séparons-nous tout de suite, à l'amiable. De la même manière, j'ai choisi, dans un souci de simplicité de ma prose, d'utiliser les pronoms « elle » et « il ». Cependant, ce livre s'adresse à tous, quelle que soit l'identité de genre du lecteur.

En presque vingt ans de métier, j'ai eu l'honneur d'aider des gens à mettre en œuvre des changements riches de sens – des personnes issues d'une grande diversité d'horizons socio-économiques, ethniques et culturels. De 6 à 86 ans. Des personnes sans domicile. Des personnes en situation de handicap. Des personnes dépressives et suicidaires. Des personnes ayant perdu des enfants, des conjoints et des proches. Des personnes se remettant de violences terribles et d'addictions de toute une vie, des personnes aux prises avec des maladies mortelles.

J'ai bien conscience qu'en tant que femme blanche née aux États-Unis, j'ai décroché le gros lot à ce que Warren Buffett appelle la « loterie ovarienne ». Cependant, ce livre foisonne de récits édifiants et variés, bien au-delà de mon expérience personnelle. Certes, les anecdotes, les outils et les exercices de ce livre ne s'appliquent pas tous à votre situation. Mais, par pitié, ne dégainez pas l'argument du « Facile à dire, pour vous ; vous êtes tellement _____ [chanceuse, privilégiée, etc.] » pour vous abstenir d'explorer un concept qui pourrait être précieux pour vous. Demandez-vous plutôt : « Qu'est-ce que cela peut m'apprendre ? Comment est-ce que cela peut fonctionner pour moi ? »

Je vous respecte. Je respecte et apprécie nos différences. Votre décision de lire ce livre m'incite à penser que nous avons

un peu d'ADN en commun. Nous sommes l'un et l'autre de ceux qui apprennent et qui cherchent.

Bien que je ne connaisse pas les détails de votre histoire personnelle et de vos épreuves, je sais une chose : vous avez un pouvoir inné considérable, un potentiel illimité. Vous êtes unique, précieux, capable et digne des rêves que vous portez dans votre cœur. Et, surtout, vous avez en vous ce qu'il faut pour transformer et transcender les difficultés auxquelles vous serez confronté, quelles qu'elles soient.

4. Faites vos devoirs

La plupart des livres entendent vous aider à acquérir de nouvelles connaissances. Certains ont été écrits dans l'espoir de vous inspirer. Le mien va bien au-delà. **Je souhaite vous aider à obtenir des résultats.** Et pour que cela devienne réalité, il va falloir faire vos devoirs et réaliser les exercices intitulés « Passez à l'action ! » de ce livre, en y mettant tout votre cœur. Je vous parle d'un engagement total – à fond les manettes. Parce que comprendre le principe sans passer à l'action n'a aucun intérêt. La seule voie menant au changement, c'est l'action.

Tous les exercices ne conduiront pas à des prises de conscience ébouriffantes, mais il est impossible de dire à l'avance quel exercice « Passez à l'action ! » provoquera un changement de paradigme comparable à un séisme ou à une exclamation qui vous changera la vie. Vous tirerez de ces exercices ce que vous y mettrez. Par conséquent, ne vous contentez pas de répondre mentalement aux questions qui requièrent des réponses écrites. Ne vous dites pas : « Tiens, ça a l'air intéressant, j'essaierai un jour » en découvrant un défi du type « Faites ceci ou cela, maintenant ».

Par ailleurs, je vous conseille vivement de répondre, si possible, à tous les exercices écrits de manière manuscrite – dans un journal ou un carnet – plutôt que sur un clavier. Des études ont montré qu'écrire à la main aide à apprendre, à comprendre et à

retenir des informations nouvelles plus efficacement qu'en passant par un clavier. Surtout, l'écriture manuscrite oblige le cerveau à ralentir, et permet d'exprimer ses idées et ses sentiments plus clairement et avec davantage de profondeur. Coucher ses idées sur le papier est un moyen mystique d'accéder à ses vérités les plus profondes.

Faites le travail comme cela vous est suggéré. De votre mieux. Si quelque chose ne vous parle pas maintenant, mettez-le de côté pour y revenir plus tard. L'idée est de rester dans l'action et d'aller de l'avant. Il suffit d'un seul point de vue nouveau ou d'un seul outil nouveau pour changer votre vie à tout jamais.

Vous remarquerez aussi que certains points clés reviennent. Toute répétition est intentionnelle, car c'est un principe fondamental de la neuroplasticité. C'est ainsi qu'on peut « recâbler » le cerveau, et transformer de bonnes idées en nouveaux modes de vie et en nouveaux comportements, qui deviendront permanents.

À l'image de la vie, la philosophie du tout-est-possible est un parcours en spirale. Attendez-vous à être confronté aux mêmes difficultés, toujours et encore, mais chaque fois à un niveau différent. Mon objectif est de vous aider à maîtriser les habitudes et les états d'esprit fondamentaux nécessaires pour tout rendre possible, pour le restant de vos jours. Inutile d'ajouter 479 tâches à votre routine matinale, ni d'intégrer des dizaines de techniques complexes et chronophages. La philosophie du tout-est-possible exige simplement une poignée d'outils et de principes qui vont modifier la trajectoire de votre existence. La simplicité, c'est élégant. Et c'est aussi extrêmement efficace.

Rien de ce qui est présenté dans ce livre ne fonctionnera si vous ne vous retrouvez pas les manches. Expérimentez les idées, les suggestions et les exercices « Passez à l'action ! » pendant au moins trente jours. Il vous a fallu une vie entière pour acquérir et renforcer vos convictions et vos comportements actuels. Par conséquent, il faudra évidemment faire un peu de déprogrammation.

Tout est possible !

Je suis certaine qu'avec un mois de pratique constante et de bonne volonté (je parle de *bonne volonté au quotidien* !), les améliorations seront importantes et visibles. Ce qui est plus que suffisant pour vous encourager à poursuivre.

5. Connectez-vous à votre communauté

La philosophie du tout-est-possible produit des résultats plus puissants (et plus fun !), de manière exponentielle, lorsqu'elle est vécue à plusieurs. Vous atteindrez vos objectifs collectifs plus rapidement, et avec davantage de joie, de créativité et de camaraderie que jamais. C'est pourquoi l'un de mes plus grands bonheurs, dans la vie, est de me connecter à des âmes créatives et tournées vers la croissance, comme vous. Lorsque vous mettrez en pratique la philosophie du tout-est-possible, partagez avec moi vos victoires et vos avancées sur MarieForleo.com/EIF. Vous trouverez aussi plein de ressources supplémentaires gratuites, des centaines d'épisodes de *MarieTV*, notre émission récompensée par des prix, et de *The Marie Forleo Podcast* (qui va vous sortir de toutes les dépresses, et vite fait en plus, promis !), et l'une des communautés mondiales les plus bienveillantes qui soient, une extraordinaire source de soutien.

Comme vous n'allez pas tarder à le découvrir, *Tout est possible* ! n'est pas qu'une formule. C'est une discipline concrète et applicable, un mantra qui vous aidera à fonctionner à votre top niveau et à obtenir ce que vous voulez. C'est un état d'esprit qui va vous aider à résoudre des problèmes de taille, à acquérir de nouvelles compétences et à trouver des moyens d'apporter des contributions à la vie d'autrui. Une fois cet état d'esprit adopté, plus rien ne pourra vous arrêter.

Attention : quand je dis que plus rien ne pourra vous arrêter, cela ne signifie pas que tout se passera toujours comme vous le voudrez. Car ce ne sera pas le cas. Ça ne veut pas dire non plus que vous ne serez jamais déçu, que vous ne subirez jamais de rejets ni de défaites, ou que vous ne retrouverez plus

jamais dans des situations extraordinairement difficiles. Parce que cela arrivera, faites-moi confiance. Je veux dire que plus rien ne pourra vous arrêter, dans le sens le plus profond du terme. Autrement dit, rien – aucune chose, aucune personne, aucune peur, aucune restriction, aucun événement – n’aura plus jamais le pouvoir de vous clouer au sol.

Et, maintenant, passons aux choses sérieuses !

**Nous espérons que cet extrait
vous a plu !**

Pour acheter ce livre, choisissez sur la liste
de nos libraires le plus proche de chez vous.
Chez certains libraires, vous pouvez commander
en ligne et vous faire livrer à domicile.



Les livres Nouveaux Horizons coûtent
trois fois moins cher

Merci de votre confiance, à bientôt !

