

Libérez le potentiel caché en vous !

Au moment où j'ai eu l'idée d'intituler mon dernier livre, *La philosophie de l'Iceberg*, je me souviens m'être dit : « Quelle analogie intéressante, car tout comme l'iceberg, nous, les êtres humains, avons énormément de ressources et de potentiel cachés à l'intérieur de nous. »

Lorsqu'on regarde un iceberg, nous ne voyons qu'une mince partie de celui-ci, mais la plus importante partie se trouve cachée. L'iceberg ne laisse paraître qu'environ 10% de ce qu'il représente, le reste étant submergé.

L'humain a aussi à l'intérieur de lui une partie qui est submergée, mais qui ne demande qu'à émerger.

La philosophie de l'Iceberg a pour but de nous apprendre à libérer ce potentiel caché, ce que j'appelle, notre **PLEIN POTENTIEL**.

Après avoir rencontré des milliers de personnes depuis plusieurs années, par le biais de mes conférences et des consultations que j'ai données en psychothérapie, et après avoir étudié les principes fondamentaux du développement du potentiel humain par le biais de mes études en psychologie, je suis arrivée à la conclusion que certains éléments vitaux doivent être présents pour libérer ce **PLEIN POTENTIEL**.

Le premier élément est le développement de *l'intelligence émotionnelle*, cette intelligence qui nous permet, en tant qu'individus, d'atteindre le bonheur, l'épanouissement, l'équilibre et le succès dans toutes les sphères de notre vie. Par contre, si l'intelligence émotionnelle nous offre toutes ces belles richesses sur un plateau d'argent, nous savons aussi que de la développer représente un défi pour bon nombre de personnes. Lorsque l'on parle de l'intelligence émotionnelle, on fait référence à quatre sphères bien distinctes, soit :

- la capacité à reconnaître ses émotions,
- la faculté de gérer ses émotions,
- l'aptitude à reconnaître les émotions vécues par les autres, ce qu'on appelle la conscience des autres,

Voilà un travail de toute une vie mais qui peut nous permettre de nous épanouir en tant qu'êtres humains et de nous rendre plus heureux.

Le second élément est la **reconnaissance**. La reconnaissance à divers niveaux, tout d'abord au niveau de ce que nous possédons, mais aussi à l'égard des autres. Pourquoi certaines personnes sont heureuses même si elles ne possèdent à peu près rien, alors qu'à l'inverse, certains sont malheureux dans leurs beaux châteaux? Quelle ironie. Apprenons à être plus reconnaissants envers la vie et envers les gens autour de nous. À chaque jour, posez-vous les questions suivantes :

- De quoi suis-je reconnaissant dans ma vie?
- A qui puis-je démontrer de la reconnaissance aujourd'hui?

Le troisième élément est *l'attitude*. Lorsqu'on fait allusion à l'attitude, nous savons tous qu'une bonne attitude dans la vie est primordiale, afin de réussir à divers niveaux. D'ailleurs, une étude très intéressante a été publiée par l'Université Harvard il y a quelques années, à l'effet que 76% des gestionnaires classaient *l'attitude* parmi les trois facteurs les plus importants lors de l'embauche d'un nouveau candidat. Malgré que nous soyons tous conscients que l'attitude est importante, nous savons aussi qu'il représente souvent un défi pour bon nombre d'entre nous de conserver cette bonne attitude indépendamment des événements de notre vie. Apprenons donc à choisir de voir la vie du bon côté. Lorsque vous vivez une situation que vous jugez désavantageuse, posez-vous la question suivante : Est-ce qu'actuellement, j'adopte la meilleure *attitude* pour faire face à la situation? Cette question vous aidera à modifier votre perception de ce que vous vivez.

Le quatrième élément et non le moindre est le *plaisir*. Pourquoi parler du plaisir? Parce que le plaisir est sans contredit un des dénominateurs communs chez l'ensemble des personnes qui ont réussi leur vie. Elles ont du plaisir dans la vie et cela est indéniablement gage de succès. Remettons donc du *plaisir* au quotidien dans notre vie. Chaque jour, posez-vous la question : Qu'est-ce qui me ferait plaisir aujourd'hui?

Il y a quelques mois, j'étais invitée à l'émission de Denis Lévesque pour parler de mon dernier livre sur *La philosophie de l'ICEBERG*, lorsque Monsieur Lévesque m'a posé la question suivante : « *Crois-tu qu'après avoir lu ton livre, les gens auront inévitablement du succès et seront plus heureux?* » Et il a ajouté : « *Est-ce qu'il y a réellement une recette de succès?* »

Vous aurez compris qu'il n'y a effectivement pas de miracle, mais il y a sans contredit des éléments qui nous aident à atteindre le succès, le bonheur, la paix intérieure et finalement notre *PLEIN POTENTIEL*.

Cultiver et développer ces quatre éléments est un travail de longue haleine, mais le jeu en vaut la chandelle. Si vous récoltez une vie meilleure, n'est-ce pas invitant de travailler ces éléments pour être plus heureux?

Pour recevoir Stéphanie Milot en conférence dans votre entreprise, visitez notre site www.stephaniemilot.com ou contactez au (450) 978-2725