

(EXTRAIT GRATUIT)

**LE RÉSUMÉ DÉTAILLÉ DE « LE SUCCÈS SELON JACK »
DE JACK CANFIELD**

Ce résumé détaillé est produit par TOUTEP
Pour la version complète (AUDIO et PDF) de ce résumé détaillé, abonne-toi à EDP
sur TOUTEP.COM/EDP. EDP est SANS ENGAGEMENT.

Copyright © 2020 TOUTEP CONSULTING. Tous droits réservés.
Aucun passage de ce livre ne peut être reproduit, vendu ou utilisé
d'une quelconque façon sans une autorisation écrite et explicite de
l'auteur.

Aux lecteurs et lectrices de la 1^{ère} heure.

À ceux présents et à venir.

*En attendant que l'Académie Française invente un mot plus fort que
« Merci », merci infiniment pour votre soutien tout au long de ces
années.*

- TOUTEP

À PROPOS DE...

JACK CANFIELD

Le résumé détaillé du livre « Le Succès selon Jack » est pour toutes les personnes qui :

- se sentent coincées et qui ont l'impression de stagner depuis des années
- cherchent à trouver un sens à leurs vies
- ont perdu confiance en eux ou qui ont grandi sans jamais l'avoir à cause de certains événements de leur passé
- partent de zéro dans la vie et qui aspirent à se créer la vie de leurs rêves mais, qui ne savent pas par quoi commencer.
- ont leur vie qui s'est effondrée et qui cherchent des moyens pour se reconstruire
- ont un projet, un rêve, une idée et qui n'osent pas se lancer et qui le remettent tout le temps à demain pour X raisons
- débutent dans le développement personnel et qui ne savent absolument pas par quels livres commencer. Jack a passé 30 ans à rassembler ces principes.

Mais, d'ailleurs, c'est qui Jack Canfield ? Jack est le coauteur de la série de livres « *Bouillon de Poulet pour l'âme* ».

C'est un recueil de petites histoires inspirantes qui devait au départ être vendu à « 20 000 exemplaires » selon l'éditeur de Jack.

Mais en suivant les principes que tu vas apprendre dans quelques

minutes, le premier livre de la série Bouillon de Poulet pour l'âme s'est vendu à 1.5 millions d'exemplaires en 1 an et demi et aujourd'hui la série « *Bouillon de poulet pour l'âme* » s'est vendu à plus de 400 000 000 d'exemplaires (ce chiffre date de...2006).

Ce qui fait de Jack Canfield l'auteur le plus prolifique de toute l'histoire du développement personnel.

Tu vas y apprendre en outre :

- Quels sont les principes fondamentaux du succès ? Ce sont ceux suivis par les plus grands athlètes, hommes d'affaires, écrivains, scénaristes, etc. Peu importe ta discipline ou ton secteur d'activité, si tu les suis, ils vont te permettre d'atteindre un plus grand succès dans ta vie.
- Comment trouver ta raison d'être / passion ? Ce bonheur et cette joie de vivre qu'on ressent dans tout notre corps et qui nous donne la pêche dès le réveil, car on sait qu'on va faire quelque chose qu'on adore. (Chapitre 2)
- Comment organiser tes semaines pour rester très productif tout en ayant du temps pour toi, ta famille, ton ou ta partenaire ? (Chapitre 21)
- Comment te libérer de tes croyances limitantes et en adopter de nouvelles à ton subconscient ? (Chapitre 28)
- Comment te débarrasser de ces habitudes qui te freinent et en adopter de nouvelles ? (Chapitre 27)

- Comment remettre de l'ordre dans tes finances personnelles et aussi des idées concrètes que tu peux mettre en place dès aujourd'hui pour gagner plus d'argent ? (Chapitres 25 et 26)
- Les 5 règles de l'enrichissement selon Jack Canfield. Elles sont suivies par Jack lui-même et d'autres multimillionnaires ! (Chapitre 26)
- Le système que Jack Canfield a utilisé pour s'attaquer à n'importe quelle tâche colossale. C'est celui qu'il a utilisé pour faire de « Bouillon de poulet pour l'âme » le plus grand succès de librairie du développement personnel. (Chapitre 8).

Bonne lecture

TOUTEP

CHAPITRE 4

Des chercheurs du Texas ont mené une expérience toute simple pour étudier le pouvoir de l'esprit sur les résultats qu'on obtient dans la vie.

Ils avaient deux groupes de patients qui avaient les genoux abîmés. Au 1^{er} groupe, ils ont fait une vraie opération chirurgicale. Au second, ils ont *simulé* une opération chirurgicale.

Quelques mois plus tard, ils ont interrogé les patients du second groupe et ces derniers ressentaient les mêmes améliorations de leurs genoux que ceux qui avaient vraiment été opérés.

Qu'est-ce qui s'est passé ? L'esprit des patients du second groupe a anticipé la guérison vu qu'ils étaient censés subir une opération qui garantissait qu'ils seraient guéris.

Voici pourquoi il est important d'entretenir des attentes positives dans son esprit et de croire en soi.

Ce ne sont pas des trucs de bisounours. C'est réellement comme ça que l'esprit humain fonctionne.

Faire le contraire ne va jamais rien t'apporter de positif. Car les pensées créent tes sentiments et les sentiments déclenchent l'énergie que tu vas déployer.

Ceux qui gagnent et à qui les choses réussissent dans la vie sont ceux qui croient qu'ils vont gagner selon Jack.

À aucun moment, de sa carrière Usain Bolt ne s'est présenté sur une piste d'athlétisme en pensant qu'il allait perdre.

Il l'a dit lui-même : « *Je veux marquer l'histoire de l'athlétisme* ».

Penses-tu donc qu'il s'entraîne chaque jour en espérant qu'aux J.O ou au Championnat du monde d'athlétisme il aura la médaille de bronze ?

Il s'attend à gagner l'or et rien de moins. Il s'attend à battre des records et rien de moins.

À aucun moment de sa carrière, Michael Phelps ne monte sur un plot et pense qu'il va perdre.

Ceux qui gagnent tôt ou tard sont ceux qui S'ATTENDENT à GAGNER !

Ils ont un entretien dans une boîte ?

Ils se préparent du mieux qu'ils peuvent. Ils mettent toutes les chances de leur côté.

Une fois que c'est fait, ils vont à l'entretien en se disant qu'ils vont être pris.

Ce n'est en rien de l'arrogance. C'est du bon sens ! Adopter l'attitude inverse c'est comme aller en guerre, sans munitions et se répéter, « *Je vais mourir* ».

Ces gens ne sont pas nés comme ça. Ils ont entraîné au fur et à mesure leur esprit à penser de cette façon.

La majorité des autres personnes se disent plutôt ceci en pensant que c'est plus smart : « *Je ne vais pas trop espérer. Ainsi, je ne serai pas trop déçu si ça ne marche pas* ».

Et que se passe-t-il en général pour ces personnes ? Elles n'arrivent pas à avoir ce qu'elles veulent et elles disent quelque chose comme ceci : « *Ah tu vois ? Je savais que je n'allais pas être pris* ».

Est-ce que Phelps n'a jamais perdu de course ? Bien sûr que si ! Mais parce qu'il s'attend à gagner quand il monte sur le plot, il est devenu l'athlète avec le plus de médailles olympiques.

Attends-toi à réussir dans ce que tu fais.

Attends-toi à réussir ton concours.

Attends-toi à décrocher ce job.

Attends-toi à réussir cette entreprise.

Attends-toi cette année à faire exploser les ventes !

Attends-toi à gagner !

Selon Jack Canfield, la plupart des gens ne réussissent pas parce qu'ils ne s'attendent pas suffisamment à réussir. Ils sont compétents, mais ils ne s'attendent pas à réussir.

Cette mentalité défaitiste finit par avoir raison d'eux toujours.

PRO TIP PERSO

À chaque fois, que tu vas passer un entretien ou tenter de faire quelque chose, commence à développer l'habitude de te dire que tu vas y arriver.

Prends l'habitude de te répéter que tu vas réussir et cela, peu importe qui sera en concurrence face à toi ou peu importe à quel point la tâche sera difficile.

Car les pensées créent les sentiments et les sentiments déclenchent la quantité d'énergie que tu vas déployer.

Si ce sont des sentiments faibles qui t'animent (peur, doute, manque de confiance en toi, flemme, etc.), tu ne vas pas déployer le meilleur de toi-même et les résultats seront toujours et sans cesse décevants.

Tu seras pris au piège ce sale cercle vicieux :

- Tu ne t'attends pas à gagner
- Tu fournis donc moins d'effort. Tu es moins déterminé.
- Tu obtiens au final peu de résultats.
- Tu te décourages
- Tu finis par t'attendre de moins en moins à gagner.
- Et le cycle recommence encore et encore.

Attends-toi désormais à gagner My Friend...

CHAPITRE 11

D'après sa biographie [« Bill Gates et la saga Microsoft »](#), Bill Gates a pris au cours des 5 premières années de Microsoft...5 jours de congés.

C'est qu'au début des années 80 qu'il a commencé à se prendre...1 semaine de congés par an.

Chris Gardner avait une seule opportunité pour rentrer à Wall Street.

Il devait laisser son job alimentaire et accepter un stage de 6 mois où il ne serait pas payé.

Il avait un enfant à charge et une femme. Il a accepté le job, car il n'avait pas de diplômes universitaires et c'était l'unique solution pour travailler dans une firme de courtage quand on n'a pas de diplômes !

Pour compenser le manque à gagner, il a cumulé des petits boulots pour pouvoir mettre du pain sur la table.

Ça n'a pas vraiment suffi. Sa femme l'a quitté et il a dû être sans abri.

JK Rowling, une mère britannique vivant des aides sociales a dû attendre une dizaine d'années avant de trouver quelqu'un qui voudrait bien publier l'histoire de son petit sorcier Harry Potter...

Une DIZAINÉ d'années...

Où est-ce que je veux en venir My Friend ?

Tout ce que tu veux va te demander un sacrifice...

Et que tous ceux qui ont accepté d'en faire ont récolté des bénéfices en tout genre.

Bill Gates n'est plus à présenter.

Chris Gardner pour avoir payé le prix, a vu son histoire portée sur les écrans de cinéma dans le film « À la recherche du bonheur ».

JK Rowling est devenue une auteure connue.

Ernest Hemingway a réécrit « L'Adieu aux armes » à...39 reprises.

En décidant de payer le prix de l'excellence, cela lui a valu un prix Pulitzer et un Prix Nobel de la littérature.

Ses œuvres sont encore étudiées dans certaines écoles longtemps après sa mort...

Ceux qui réussissent savent que s'ils font des sacrifices aujourd'hui, ils vont récolter les bénéfices de ces sacrifices toutes leurs vies selon Jack.

Mais que signifie vraiment « payer le prix » ?

Payer le prix signifie faire TOUT (je parle de choses légales OK ?) ce qui est nécessaire pour réussir à faire ce qu'on veut faire.

C'est facile de se dire, je veux X, Y, Z sans mesurer ce que ça va vraiment nous coûter.

Fais une liste du prix à payer ou demande à ceux qui sont déjà passés par là pour voir ce que ça leur a coûté...

Et demande-toi si tu es vraiment prêt à payer ce prix...

Je termine sur une de mes citations préférées de Jim Rohn :

« La vie est SIMPLE. Pas facile, mais SIMPLE. Soit, tu paies le prix qu'il faut pour avoir ce que tu veux. Que ce soit la richesse, la santé, une meilleure vie. Soit tu changes tout simplement d'objectif. La vie est SIMPLE. Pas facile, mais SIMPLE »

Paie le prix !

CHAPITRE 16

La terre tourne 24/7 depuis le commencement à une très grande vitesse

Ce n'est pas parce que tu n'arrives pas à sentir le mouvement qu'il n'a pas lieu...

Au moment où j'écris ces lignes, les étoiles sont en train de briller dans le ciel.

Ce n'est pas parce qu'en pleine journée tu ne les vois pas que ce n'est pas le cas...

Quand tu plantes une graine et que tu commences à l'arroser, elle commence à se développer de l'intérieur

Ce n'est pas parce que tu ne le vois pas à l'instant que ce n'est pas le cas...

En ce moment, quelqu'un quelque part dans Le monde attend son colis...

Ce n'est pas parce qu'il ne voit pas le livreur par sa fenêtre que le livreur n'est pas en train de venir...

Où est-ce que je veux en venir My Friend ?

Les efforts réguliers paient toujours...

Ce n'est pas parce que tu ne vois aucun résultat concret maintenant que ce n'est pas le cas...

Peu importe l'objectif que tu te fixes, définis 5 actions que tu dois faire chaque jour et fais-les chaque jour.

C'est ce que Jack Canfield appelle « la règle des 5 ». Bien entendu ce ne sont pas forcément 5 actions. Il faut savoir lire entre les lignes !

L'idée qu'il sous-tend c'est que chaque jour, il faut que tu « produises ».

Chaque jour, il faut que tu fasses des actions spécifiques qui vont s'accumuler dans le temps et produire le résultat que tu veux.

Chaque jour, il faut que tu utilises cette merveilleuse loi de l'effet cumulé en ta faveur.

Exemples :

Tu veux écrire un livre, chaque jour, prends au moins 1h à 1h30 pour écrire quelques pages.

Si tu n'écris qu'une page par jour, tu as à la fin de l'année un livre de 365 pages.

Allez donne-toi une marge d'erreur. Il y a des jours où t'auras la flemme.

Disons que tu manques 65 jours, cela te fait quand même à la fin de l'année un livre de 300 pages prêt à être édité ou vendu.

Exemple 2 :

Tu as besoin d'un capital de 1000 euros pour t'acheter des équipements pour démarrer une chaîne YouTube par exemple.

Si au travail ou à l'école tu bois un café en moins, cela te fait 365 euros à la fin de l'année. C'est déjà plus du tiers de la somme dont tu as besoin.

Bien entendu tu vas économiser en plus peut-être 50 euros chaque mois sur ton salaire pour y arriver.

Tu vois où je veux en venir ?

La majorité des gens pensent que les grands résultats s'obtiennent en faisant de grandes actions de temps en temps.

La vérité est tout autre. Les petites actions si elles sont répétées régulièrement, produisent dans le temps de bien meilleurs résultats.

Ce n'est pas parce que tu n'en vois pas les effets immédiats que les petites actions ne comptent pas...

Mets le pouvoir de l'effet cumulé de ton côté. Applique « la règle des 5 ».

Chaque jour, fais quelque chose de concret qui te pousse vers ton objectif.

Et un jour tu te réveilleras et sans t'en rendre compte, le rêve est devenu réalité...

Maintenant, on va voir dans la suite de ce résumé détaillé :

- Comment devenir plus discipliné et organisé ?
- Comment se débarrasser des mauvaises habitudes qui t'ont empêché jusque-là de te réaliser ?
- Et bien d'autres choses...

Rendez-vous sur **TOUTEP.COM/EDP** pour t'abonner
Et accéder ainsi à la version complète (audio et texte)
de ce résumé détaillé.

EDP est SANS engagement.