

**« Comment  
utiliser  
pleinement votre  
potentiel »**

**- Bruno Lallement**

**Résumé du livre « Comment utiliser pleinement votre potentiel : les grands secrets de l'accomplissement de soi »** : Cet ouvrage est un manuel pour mener une existence heureuse, il distille avec sagesse les bons ingrédients pour accomplir ce que vous désirez profondément.

Par Bruno Lallement, 2009, 373 pages.

## **Chronique et résumé du livre *Comment utiliser pleinement votre potentiel***

Bruno Lallement est né en 1961 dans une famille de 7 enfants. À l'âge de 11 ans, lorsqu'on lui demande ce qu'il veut faire plus tard, il répond spontanément "**Je veux être heureux**". Son parcours de vie l'amène à être SDF durant quelque temps, cette expérience lui donnera foi en l'existence et qu'elle a autre chose à offrir.

C'est de ce constat que Bruno Lallement part, à l'âge de 19 ans, en quête de ce qui donne sens à la vie et l'essence de notre réalisation humaine. Il se forme tout d'abord à la psychologie moderne puis se tourne vers l'enseignement des Maîtres indiens, puis il fera une rencontre qui marquera sa vie : celle d'une figure du bouddhisme tibétain, Shhimed Rigzin Rinpoché dont il recevra les enseignements pendant près de 15 ans.

Dans cet ouvrage, Bruno Lallement, nous invite à comprendre les phénomènes qui nous entourent et à prendre conscience qu'ils résultent de causes et de conditions spécifiques. Il épluche les conditions indispensables à l'épanouissement afin de nous apporter paix et bonheur. Le livre évoque différents mécanismes de l'esprit tels que la confiance en soi, l'intérêt de développer une pratique assidue de l'attention, **la maîtrise de soi**, également les principaux obstacles au bonheur.

Les concepts et exercices ont pour objectif de donner aux lecteurs les moyens d'y voir plus clair sur ce qu'ils désirent profondément et d'adopter une attitude juste. Une lecture qui vous donnera les clés pour accéder et réaliser vos véritables désirs.

## **Introduction**

Bruno Lallement nous interpelle sur le regard que nous portons sur notre société et les événements quotidiens. Notre regard n'est-il pas erroné ? Nous portons bien plus d'attention aux mauvais événements qu'aux bénédictions qui apparaissent tous les jours. Savez-vous le nombre de naissances qui ont eu lieu aujourd'hui ? Combien de personnes sont tombées amoureuses ? **Nous devons apprendre à cultiver une attitude positive sans pour autant nier les faits.**

## ***Notre liberté est la manière dont nous apprécions la réalité.***

Nous sommes libres de définir nos actions comme un revers ou comme une opportunité de changement. Assurément, l'interprétation de cette réalité n'aura pas les résultats. Avant toute chose, s'apitoyer sur son sort n'a jamais permis à personne de trouver un remède à ses maux.

## **1 – Comment être sûr d'atteindre un objectif**

Pour atteindre vos objectifs vous devez semer les bonnes graines pour mener à bien votre projet. Cette démarche est semée d'embûches, elle se décompose en plusieurs étapes :

Conseil n°1 : apprenez à reconnaître vos désirs et les accepter. Vos aspirations sont le point de départ de votre quête, elles sont présentes uniquement dans votre vie mentale, les matérialiser ne dépend que de vous.

**Conseil n°2 : soyez en adéquation entre vos désirs, votre manière de penser et d'agir.** Il faut développer une vigilance. Comme le dit Bruno Lallement, "Vous ne pouvez *désirer quelque chose et cultiver son contraire*".

Maintenant voyons ce qui peut vous empêcher de savoir réellement ce que vous voulez, vous occulter vos désirs peut-être pour l'une de ses raisons :

1. **Croire que ses désirs sont illégitimes** : Cultiver votre propre bonheur participera au bonheur de votre entourage. Comment apprendre à son enfant à être heureux si vous-même vous êtes incapable de l'être ?

2. **Par peur de l'échec**

3. **Vous pensez que vous ne le méritez pas** : Si vous ne vous offrez pas ce luxe, qui le fera ? Vous êtes en droit d'accomplir vos désirs puisqu'ils participent à votre bonheur.

4. **Vous avez peur des conséquences** : Quelle que soit votre décision, elle aura un impact sur votre vie. Ne laissez pas les événements décider pour vous.

5. **Vous occulter vos désirs par paresse** : Espérer qu'un événement se réalise sans rien faire ne fera que renforcer la frustration en vous. Si vous êtes dans cette situation vous confondez peut-être effort et

contrainte. Un effort peut-être source de plaisir, il y a là peut-être un conditionnement dont il faut se libérer.

Vouloir nier ses désirs est absurde. Ce qui importe le plus c'est l'attitude que vous avez vis-à-vis d'eux.

## 2 – Trier ses priorités

Savez-vous quelle est l'une des principales raisons de l'échec ?

C'est la dispersion. Nous sommes tous plus ou moins soumis à la dispersion et pour l'éviter nous devons faire des choix. Cela implique que nous devons trier nos priorités afin de savoir ce qui compte réellement. **Lorsque nous faisons un choix cela génère changement et renoncement.** Ce sont ces deux notions qui nous font peur.

### - Comment déterminer ce qui est important pour soi

Bruno Lallement nous met en garde contre les absurdités de notre société. Nous nous battons pour réussir nos études, pour avoir un bon job, maison, femme ou homme, enfant. À quoi bon avoir une bonne situation si elle ne vous permet pas d'avoir une vie épanouie ? Elle y contribuera mais elle ne le garantit en aucun cas. **Tout ce que vous allez acquérir n'est qu'éphémère et peut-être la cause d'un plaisir temporaire et non de votre bonheur.**

Le plus important est de savoir ce que vous voulez vraiment faire en premier ? Qu'est-ce qui a le plus d'importance dans votre vie ?

Trop de personnes sont pleines de priorités mais qui les détournent de l'essentiel : Le bonheur.

### - **Pourquoi vous ne vivez pas pleinement votre vie**

*"Nous sommes tous en train de mourir"*

Ce qu'il nous dit c'est que notre sort est inéluctable et semé de petites morts (une séparation, le chômage, un départ en retraite, un deuil, etc..). Ces peurs nous empêchent de vivre une vie épanouissante. Si vous avez peur vous n'osez pas vivre, vous aurez peur de vous engager dans de nouvelles expériences. L'auteur conclut qu'accepter la mort et les échecs font partie intégrante du processus de la vie. **L'acceptation vous offre une paix intérieure et une énergie puissante.**

*"Entre votre naissance et votre mort, il y a plusieurs années à quoi allez-vous les consacrer"* – Bruno Lallement

### **3 – Pourquoi vous n'avez pas de raison de douter de votre capacité de transformation**



L'auteur a une vision que je partage, il considère chaque humain comme un champ de possibilités immenses. Mais Il appartient à chacun d'entre nous de l'explorer. La nature nous a dotés de ressources incroyables, ne pas les utiliser est un grand gaspillage.

### **Acquérir une profonde confiance en soi**

Lorsque certaines personnes disent qu'elles manquent de confiance en elles ? Mais au juste de quoi manquent-elles ? En réalité, elles ne savent pas qu'elles peuvent réussir, elles manquent de preuve de leur réussite et donc de "conscience d'elle-même". Lorsque **vous pensez que vous ne pouvez pas réussir, c'est seulement un concept et non une réalité**. Ce sont vos pensées qui vous freinent et créent des souffrances. Ces pensées n'ont que le poids que vous leur donnez.

### **4 – Comment maîtriser pensées et émotions**

Ce chapitre présente **un principe fondamental, acquérir de la connaissance sans la mettre en pratique est absurde**. Vous serez, par exemple, cette personne qui sait tout sur l'art de nager mais incapable d'aligner trois mouvements de brasse.

Nos pensées proviennent de nos sens qui nous transmettent des informations en continu. Le monde que nous percevons est celui de nos sens et non la réalité. Elles n'ont que le pouvoir que nous leur donnons. Nous avons le choix de les matérialiser ou non. Pour établir ce choix nous devons toutefois avoir conscience de celles-ci.



Pour résumer, vous n'êtes pas ce que vous croyez ou imaginez, **vos pensées sont des nuages qui défilent dans le ciel et vous êtes libre de leur donner de la substance ou non.** Savez-vous pourquoi vous détestez quelqu'un ? Cela réveille en vous une partie de vous que vous n'aimez pas.

## 5 – Comment utiliser pleinement votre potentiel inné

*“Ne croyez jamais ce que l'on vous dit, vérifiez par vous-même à la lumière de l'expérience” – Bouddha*

Le jugement de par sa nature n'est pas la réalité mais une représentation du monde à travers la perception de nos sens. Le jugement limite votre compréhension du monde. **Créer des pensées est le propre de l'esprit, elles ne sont ni positives ni négatives. Elles se nourrissent de l'attention** si elles sont désagréables arrêter de les alimenter, elles vont prendre en force et teneur. C'est pour cette raison qu'il est indispensable de prendre du recul par rapport à ces propres pensées.

**Le sens du devoir** : une vie menée par le sens du devoir est un poison mortel. Ne faites pas les choses parce que vous “devez” mais parce que vous vous réalisez dans ce que vous faites.

## 6 – Comment acquérir une plus grande stabilité mentale

Bruno Lallement nous donne quelques prérequis pour acquérir une maîtrise de soi

- **L'important n'est pas ce qui vous arrive mais votre capacité à en bénéficier.**

- **Ce sont vos intentions qui déterminent les conséquences et non vos actes.**
- **Admettre que la souffrance et la difficulté se trouvent d'abord en vous.**

*“Chercher le bonheur en dehors de soi, c’est comme chercher la lumière dans une grotte” – Proverbe tibétain*

La clé de la maîtrise de soi et de l’accomplissement est la faculté de :

### **L’attention**

C’est le seul moyen de désamorcer vos pensées douloureuses, vos conditionnements.

### **Mais comment développer l’attention ?**

Allongez-vous et respirez profondément par l’abdomen pendant une dizaine de minutes sans essayer de contrôler vos pensées. Laissez vos pensées se calmer toutes seules. Cette pratique doit être un moment de détente. Puis prenez un objet autour de vous, regardez-le en détail pendant 1 minute puis fermez les yeux et essayez de vous le représenter mentalement. Ouvrez les yeux et regardez à nouveau l’objet, regardez si vous avez oublié des détails.

L’auteur conseille de pratiquer ces exercices le matin car l’esprit est moins parasité par les pensées. Ces pratiques ont pour but de créer les conditions idéales à une vue claire de la réalité de soi. Voici 3 exercices issus du livre :

1. **Exercice n°1** : Reprenez le précédent exercice mais cette fois vous allez tourner votre attention non pas sur un objet extérieur mais vers l'intérieur de vous-même (votre corps). Cela consiste à passer en revue les différentes parties de son corps. La performance n'est pas l'objectif, **le but est d'entraîner l'esprit à se stabiliser.**

2. **Exercice n°2** : Une fois que vous avez balayé les parties de votre corps. Détendez votre visage, vos yeux et votre front et laissez vos pensées se pacifier d'elles-mêmes.

3. **Exercice n°3** : La technique du souffle est imparable car elle vous ramène dans le moment présent et calme votre mental. Être attentif à son souffle crée un pont entre **le conscient et l'inconscient.**

En pratiquant ces 3 exercices, vous commencez par "**la prise de conscience du corps**" puis "**la pacification mentale**" puis "**la conscience de la respiration**". **Ce processus dure environ 10 minutes.**

Ce processus sert de base pour aller plus loin dans la maîtrise de soi. Le livre est semé d'exercices, voici un passage que nous livre l'auteur. Il nous invite à aller plus loin dans l'exploration de notre corps en posant notre attention sur des zones très localisées comme les ongles, le lobe oculaire. Cet exercice contribue à

l'amélioration de l'image de soi. En somme un excellent outil pour utiliser pleinement votre potentiel.

## **7 – L'attitude mentale qui peut transformer n'importe quelle technique puissante en démarche de réalisation de soi**

Bruno Lallement nous met en garde, si nous jugeons négativement ce que nous voulons réaliser nous n'avons aucune chance d'y parvenir.

## **8 – Comment rendre sa pratique puissante et efficace**

Ici l'auteur nous met en garde contre une erreur trop courante. Nous avons tendance à pratiquer les exercices d'éveil de soi uniquement lorsque nous sommes face à des difficultés.

- **Conseil n°1 : ne pas attendre une difficulté pour pratiquer**, ce manque de préparation de l'esprit peut coûter cher lorsque des difficultés surviennent.
- **Conseil n°2 : utiliser les périodes de calme pour renforcer et stabiliser votre esprit.** Les événements se fichent que vous soyez prêt ou non, ils arriveront un jour ou l'autre.

## **9- La vraie nature de l'esprit**

Bruno Lallement évoque plusieurs concepts régissant l'univers. Tous les phénomènes sont issus de causes et de conditions eux-mêmes dépendant de causes et de conditions. Ce qu'il veut dire par là, c'est qu'il existe une interdépendance entre tous les phénomènes. **De plus, ils sont non seulement interdépendants**

**mais impermanents par nature** c'est-à-dire qu'ils ne durent pas, ils changent et se transforment. Même l'objet le plus solide selon votre perception n'a pas de réalité durable. Si vous prenez conscience que vos pensées sont impermanentes, mouvantes par nature vous pourrez les diriger pour mener les causes et conditions nécessaires à votre bonheur.

## **10 – Comment acquérir la maîtrise du mental**

À réagir de manière impulsive, vous devenez esclaves de vos propres émotions. Elles sont de véritables poisons mentaux alors pourquoi leur laisser prendre autant de place ? Laissez-les défiler comme des nuages.

**Pratiquez le sourire intérieur** : La première chose à faire est de considérer nos états mentaux (émotions) comme des turbulences mentales. Cessez de les considérer comme mauvaises, changez le regard que vous portez sur elles. Apprenez à prendre de la distance, de l'altitude vis-à-vis de vos émotions.

**Libérez-vous de la culpabilité** : La culpabilité est également un poison mental, une habitude mentale qui ne conduit pas à une vie heureuse. La personne se censure en jugeant ses actions dès qu'elle fait le premier pas, c'est une attitude stérile. C'est se mettre dans **l'incapacité de vivre pleinement l'expérience quotidienne**. Alors qu'au contraire éprouver du regret est une attitude bien plus saine pour poser les bases d'un développement futur.

## 11 – Découvrez les bases de la guérison

Les émotions ne sont ni positives ni négatives mais c'est leur appréciation qui impacte votre manière d'agir. L'auteur le répète énergiquement durant tout le livre les émotions n'ont que le pouvoir que nous leur donnons. Ayez conscience que ces manifestations ne sont pas permanentes mais qu'elles sont au contraire mouvantes.

## 12 – Le vrai moteur de la vie

Bruno Lallement s'interroge sur les principaux moteurs de nos actions. **Ces deux moteurs sont la souffrance et la joie.** Dans un cas, nous nous efforçons de changer pour éviter la souffrance et dans l'autre situation nous produisons des actions afin de générer du plaisir, de la joie. L'être humain est comme une voiture que l'on tire en avant (aspiration, désir ardent) et en arrière (émotion négative, conditionnement).

## 13 – Comment transformer ses aspirations en réalité

Ce chapitre nous présente les étapes principales menant à la réalisation de nos objectifs.

1. **Reconnaître et accepter pleinement ses désirs** : Cette étape consiste à accepter pleinement ses aspirations. Reconnaître ses désirs c'est leur donner le pouvoir et la possibilité de se réaliser.

2. **Reconnaître la légitimité de ses désirs** : Pour reconnaître comme légitimes vos aspirations dites-vous que votre bonheur contribue à celui des autres. Vous avez le droit au bonheur donc autorisez-vous le.

*“Un désir est une possibilité qui cherche à s'exprimer”*

3. **Se libérer de la culpabilité** : Comme vu dans le chapitre 10, la culpabilité est un poison qui viendra mettre à mal la réalisation de votre objectif.

4. **Faire exister son désir** : La meilleure manière de faire exister son désir est **l'imagination**. Imaginez-vous en train de réaliser ce que vous désirez si fort.

5. **Demander pour être exaucé** : Si vous voulez obtenir quelque chose, commencez par le demander.

6. **Ayez une attente confiante** : Vous avez fait les actions nécessaires pour atteindre votre but, laissez les choses mûrir. Continuez d'agir concrètement dans le sens de votre but tout en étant confiant du résultat à venir.

## **14 – Comment se libérer efficacement de ses peurs**

Il faut démystifier votre peur. Votre peur n'est au final qu'une succession d'images mentales et de sensations physiques. Ce n'est pas l'objet qui vous fait peur mais votre appréciation de l'objet.

Si vous avez peur de l'autre ou êtes en conflit avec une personne **vous devez humaniser vos rapports**. En vous libérant des limites de votre perception. Que veut dire humaniser ses rapports ? Prenons le cas où vous êtes en conflit permanent avec votre employeur. Arrêter de percevoir cette personne uniquement sous le spectre d'employeur mais comme un être humain, qui est selon les personnes un père de famille, un conjoint, un ami. Efforcez-vous

de percevoir cette personne comme un être capable d'émotions, de désirs. **Apprenez à développer un regard amical.**

## **15 – Une des grandes clefs de la réussite et du bonheur**

Dans ce 15<sup>ème</sup> chapitre, l'auteur nous donne une des clés du succès, elle est d'une simplicité navrante mais ô combien puissante. Il s'agit de :

### **La Demande**

Osez demander ! Cette démarche doit se faire en concordance avec vos objectifs pour qu'elle soit efficace. De plus, vous devez faire cette demande avec humilité et respect. Ce geste doit être une demande et non une exigence.

## **16 – Les secrets de la confiance en soi**

La question est clairement posée, comment réussir si nous doutons perpétuellement ? Ce qui distingue une personne ayant confiance en elle de celle qui en manque c'est **une conscience claire de ses ressources et possibilités.**

### **Comment développer une bonne confiance en soi ?**

- 1. Commencez par disséquer vos pensées.** Sur quoi elles s'appuient ? Quels en sont leurs fondements ? Sachez que vos pensées n'ont rien de valide.
- 2. Arrêtez de vous comparer**
- 3. Aimez ce que vous faites et ce que vous êtes**
- 4. Remémorez-vous ce que vous avez réussi**



5. **Fixez-vous des objectifs atteignables** et progresser pas à pas ceci vous donnera confiance pour poursuivre

De plus posez-vous cette question : Pourquoi ne devriez-vous pas avoir confiance en vous ? Vous avez autant de ressources qu'une autre personne.

### **17 – L'attitude mentale qui permet d'exaucer les souhaits**

La bonne attitude mentale consiste à développer une **concordance entre votre façon de vous exprimer, votre manière d'agir et de penser.**

### **18 – Les grands secrets d'une vie heureuse et accomplie**

Dans ce 18ème chapitre Bruno Lallement récapitule les points essentiels pour mener une existence heureuse.

1. **Secret n°1 – Ayez une vision large** : La personne qui a une vision large ne connaît pas la solitude. Penser à l'immensité de l'univers dans laquelle nous sommes baignés.

2. **Secret n°2 – Développer une grande foi** : Cela revient à développer une grande confiance. Fixez-vous des objectifs atteignables et progressez pas à pas en ayant foi dans vos capacités.

3. **Secret n°3 – Soyez habile dans l'utilisation de vos ressources** : Réunissez les conditions favorables à la réussite. Chaque jour avancez vers votre objectif, recourez à l'imagination, soyez déterminé cela vous donnera rigueur, aplomb et courage.

4. **Secret n°4 – L'amour est l'un des plus grands pouvoirs** : Nous n'avons pas peur de ce que nous aimons, ainsi c'est un moyen sûr d'acquérir audace et courage.

5. **Secret n°5 – Réveillez la force qui est en vous** : En chacun de nous, il y a une force qui ne demande qu'à s'élever. En ayant conscience de votre propre force et en sachant la canaliser vous allez favoriser la réalisation de vos désirs.

6. **Secret n°6 – Maîtriser vos pensées** : Nous avons déjà abordé ces points lors des derniers chapitres, mais nous allons le répéter. Ayez conscience de vos désirs, rendez-les légitimes et apprenez à les nourrir. D'un désir tiède naît un résultat médiocre.

## **19 – La meilleure façon de pratiquer la visualisation et l'imagerie mentale**

*“La visualisation n'est pas de l'imagerie mentale”*

La visualisation consiste à construire volontairement une image dans votre esprit. Cette image aussi positive soit-elle se brisera si vous n'avez pas enlevé les mauvaises herbes. Tandis que l'imagerie mentale est une image qui se produit spontanément lorsque vous êtes dans de bonnes dispositions mentales.

Pour atteindre cet état de disposition, vous devez travailler votre éveil de soi. Je vous invite à vous rendre au chapitre 6 pour revisiter les exercices. Réunissez les conditions et vous aurez les effets escomptés.

## 20 – Les principaux obstacles au bonheur et comment les annihiler

Ici dans ce chapitre l'auteur évoque quelques obstacles susceptibles de détruire notre bonheur, il les perçoit comme des gros nuages encombrants :

- **Le doute** : Il sape la confiance et nous interdit une vie épanouissante. Combien de couples, d'amitiés se sont éteints à cause d'un doute de soi, de l'autre, de ce que nous apportait cette relation.
- **L'alibi** : Il a la capacité d'inhiber nos actions. Il consiste à nous donner de bonnes raisons de ne pas entreprendre. L'auteur nous livre un conseil : "Arrêtez de vous voiler la face".
- **Le préjugé** : C'est juger avant de vérifier.

Il y a bien d'autres obstacles (jalousie, rancœur) mais l'idée est d'en prendre conscience et de travailler dessus afin de nous libérer de ce qui nous limite.

## 21 – Comment créer une association qui garantit le bonheur et la réussite

Comment voulez-vous que vos enfants aient confiance en eux si vous-même vous en êtes dépourvu. Comme le dit l'auteur : "*Force est de constater que là où il n'y a pas de soleil, il n'y a pas de lumière*". **Un conseil, soyez maintenant le changement que vous voulez être.**

## 22 – Face à la douleur et la souffrance, que faire ?

Les évènements arrivent et ils se moquent que vous soyez prêts ou non. La souffrance est un message, ne la niez pas mais utilisez-la pour actionner le changement.

## 23 – Les grands secrets de la maîtrise de soi

Ici, il est important de comprendre que **tous les phénomènes sont la conséquence de différentes causes et conditions qui leur sont favorables**. C'est à la réunion de ces conditions que se construit le phénomène. Soyez-en conscient. Une fois cette prise de conscience faite, il faut réunir de façon habile les bons ingrédients de votre bonheur. De plus, une chose importante à **surveiller si vous voulez être sur la voie de la maîtrise de soi c'est la "cohérence"** de vos actes, de votre façon de penser et de vous exprimer.

**Un des secrets du bonheur est de ne jamais abandonner.**

**La cause de tous les maux psychiques est l'ignorance** c'est-à-dire l'absence de vue claire de notre réalité. L'acceptation est un puissant outil pour vaincre la souffrance, c'est la première phase vers le changement.

Sachez que vous êtes responsable de votre façon de penser, de vous exprimer et d'agir.

Points forts et points faibles du livre *Comment utiliser pleinement votre potentiel*

### Points forts :

- Simplicité : ceci dénote par rapport aux autres livres de développement personnel. Les exercices et les concepts sont enseignés de façon très simple et absolument pas formelle ce qui est très plaisant.
- Des exercices simples et efficaces : le livre est semé d'exercices une fois les concepts expliqués permettant de vérifier ce qui est dit.
- Profondeur et sagesse des propos : Bruno Lallement utilise régulièrement des métaphores pour donner de la perspective à ces notions.
- Le vécu de l'auteur : il a traversé de multiples épreuves et accompagné de nombreuses personnes dans **la réalisation de soi donnant confiance dans ses enseignements.**

### Points faibles :

- Bruno Lallement réutilise souvent les mêmes concepts cela donne dans une certaine mesure une redondance. Je module cette critique car je pense qu'il a surtout eu envie de souligner l'importance de certains concepts.
- Je regrette qu'il n'y ait pas de table des matières pour les exercices afin de les retrouver facilement. Les exercices sont insérés sans démarcation pour les distinguer.
- Beaucoup de chapitres, on peut s'y perdre lors d'une seule lecture. C'est un livre qu'on relit plusieurs fois pour intégrer ses principes.

## **Le petit guide pratique du livre *Comment utiliser pleinement votre potentiel* de Bruno Lallement.**

### **Les 10 astuces pour libérer pleinement votre potentiel :**

1. Ayez la certitude que vous allez atteindre vos objectifs,
2. Triez vos priorités,
3. Apprenez à maîtriser vos pensées et vos émotions,
4. Utilisez pleinement votre potentiel inné,
5. Pratiquez l'éveil de soi,
6. Maîtrisez votre mental,
7. Transformez vos aspirations en réalité,
8. Libérez-vous de la peur,
9. Ayez confiance en vous,
10. Éliminez les obstacles au bonheur.

### **Foire Aux Questions (FAQ) du livre *Comment utiliser pleinement votre potentiel*.**

#### **1. Comment le public a-t-il accueilli le livre *Comment utiliser pleinement votre potentiel* de Bruno Lallement ?**

Vendu d'abord en e-book sur internet, le succès du livre **Comment utiliser pleinement votre potentiel** fût tout simplement fulgurants et deux ans après cet impressionnant succès, il fut publié en version papier aux Éditions Le Courrier du Livre. Ce livre est aujourd'hui un best-seller et une référence incontournable dans le domaine du développement personnel et de l'accomplissement de soi.

#### **2. Quel est l'impact du livre *Comment utiliser pleinement votre potentiel* de Bruno Lallement ?**

Ce livre redonne foi en nos propres capacités personnelles et celles des autres. Il permet de développer nos pensées altruistes afin de vivre pleinement dans l'instant présent.

### **3. À qui le livre *Comment utiliser pleinement votre potentiel* s'adresse-t-il ?**

Ce livre s'adresse à tout le monde en général, particulièrement aux entrepreneurs et ceux qui ne cessent de travailler incessamment pour atteindre leur objectif.

### **4. Qu'est-ce que la culpabilité selon Bruno Lallement ?**

Dans son livre, Bruno Lallement pense que la culpabilité est un poison mental, une habitude mentale qui ne conduit pas à une vie heureuse.

### **5. Qu'est-ce qu'une bonne attitude mentale selon Bruno Lallement ?**

Une bonne attitude mentale consiste à développer une concordance entre votre façon de vous exprimer, votre manière d'agir et de penser.

<b>Secrets d'une vie heureuse</b>	<b>Secrets d'une vie malheureuse</b>
Avoir une vision large	Ne pas avoir de vision
Développer une grande foi	N'a pas la foi
Acquérir audace et courage	N'a pas le courage ni l'audace
Avoir conscience de sa propre force	Ne crois pas en ses capacités
Maitriser ses pensées	Ne maîtrise pas ses pensées

### **Qui est Bruno Lallement ?**

Issu d'une fratrie de 8 enfants, Bruno Lallement est né le 25 avril 1961 en Lorraine. Il a connu une enfance très difficile, ce qui l'a poussé à rêver d'une existence heureuse et à vouloir donner un sens à sa vie. Bruno Lallement est une référence en matière de développement et d'accomplissement personnel. Il a passé de longues années auprès de différents sages indiens. Après de nombreuses années de recherches et d'études, il aide les autres dans leur réalisation personnelle en se basant sur les enseignements reçus de ses formateurs et la méditation.

Il a également donné des formations au personnel soignant de divers hôpitaux et est intervenu dans plusieurs entreprises. Bruno Lallement, enseigne depuis 1987 à travers ses séminaires, ses



conférences, et autres. Outre "Comment utiliser pleinement votre potentiel" il est aussi l'auteur de : "Quand la vague réalise qu'elle est l'océan" ; "Réalise ton aspiration – Des clés pour y parvenir" ; "Je sais que vous pouvez réussir"

[www.crealys.net](http://www.crealys.net)

**Tous droits réservés**

**Reproduction et distribution interdites**