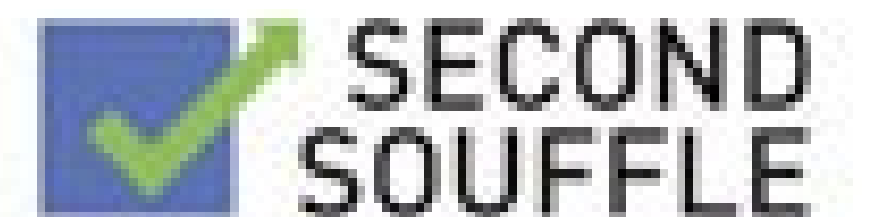


Les stratégies pour rester motivé et inspiré

**VENDREDI
8 SEPTEMBRE 14h**

WEBINAR #109



REBONDIR, C'EST RÉAGIR ENSEMBLE

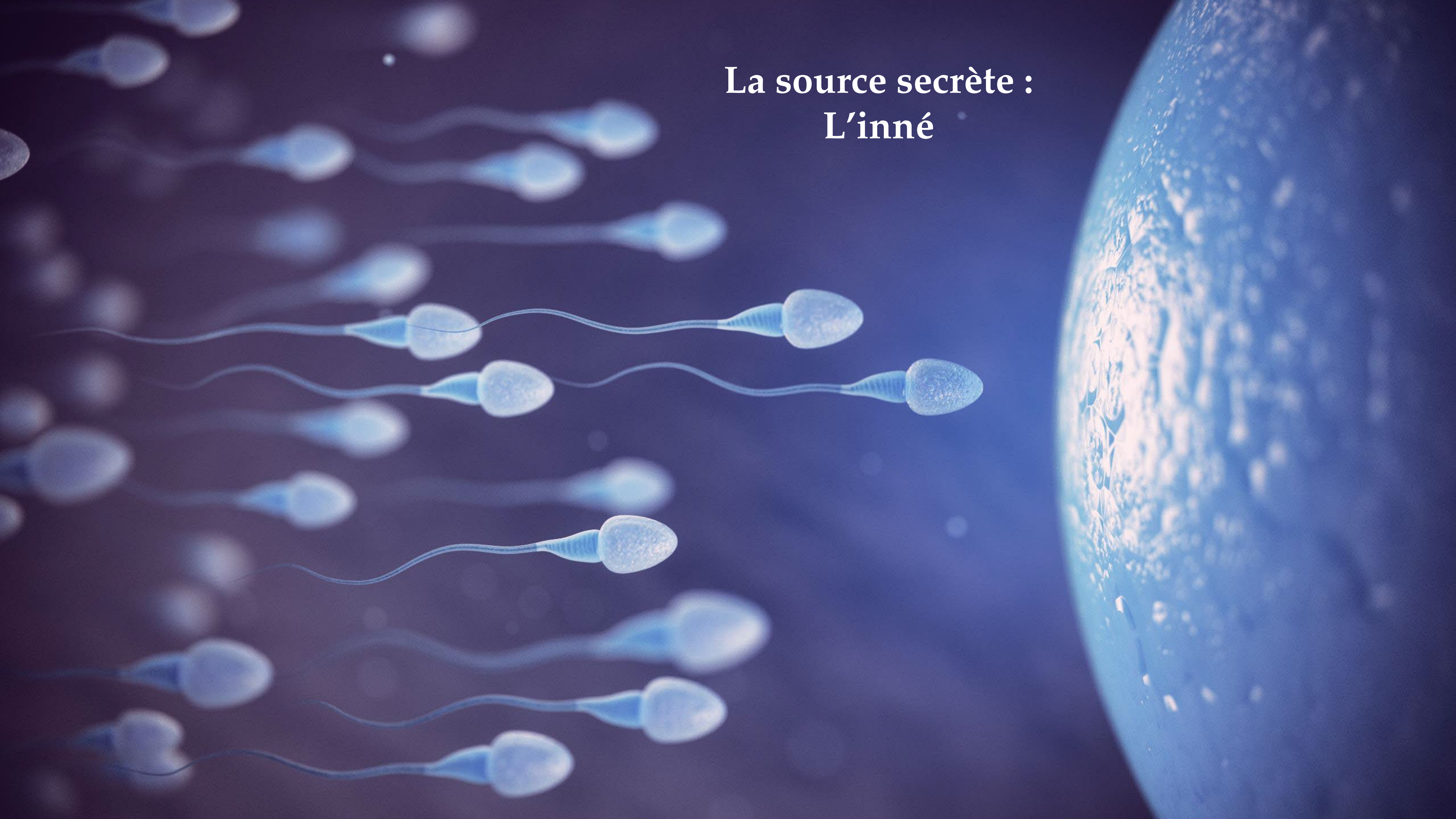
« Je n'ai pas fait une seule de mes découvertes
par un processus de pensée rationnelle. »


Albert Einstein

Les origines de la motivation et de l'inspiration



La source secrète :
L'inné

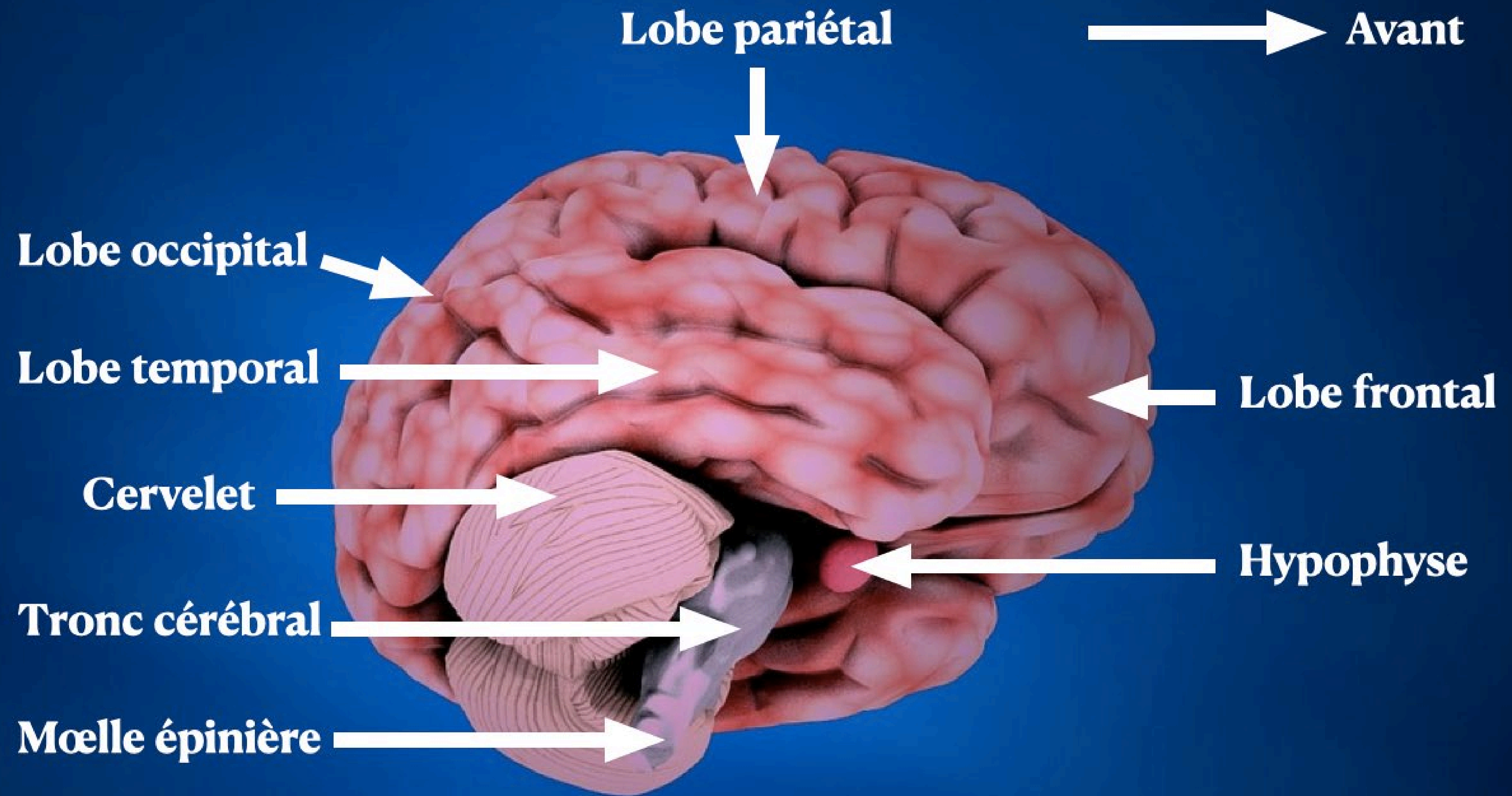


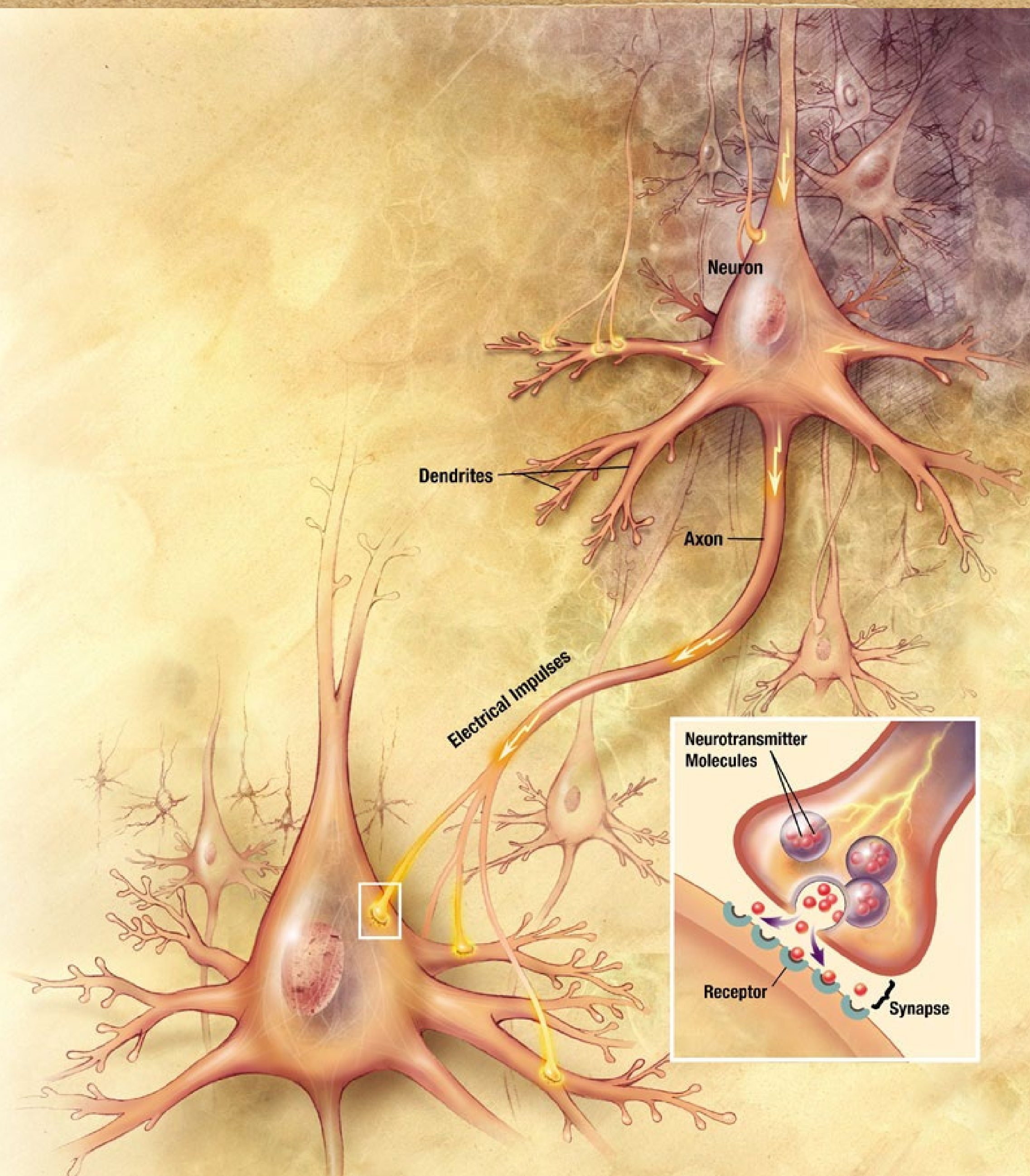
A black chessboard with gold lines forming a complex geometric pattern. Several black chess pawns are placed on the board, some on gold circles. The text "La source visible : L'acquis" is overlaid in a yellow box in the top right corner.

**La source visible :
L'acquis**









**Les liens invisibles :
La synapse et les idées**

**Savoir identifier les freins inconscients
qui sapent motivation, inspiration, actions de l'entrepreneur**

- 1. Connaître votre ennemi : les freins inconscients**
- 2. Remettez en cause vos croyances limitantes**
- 3. Utilisez le pouvoir des affirmations positives**
- 4. La visualisation guidée vers la réussite**
- 5. Rééduquez votre cerveau par l'action**
- 6. Éliminez la peur de l'échec par la réflexion constructive**

Dévoilez votre génie entrepreneurial en surmontant vos peurs

- 1. L'art de la neuroplasticité pour réduire l'impact des peurs**
- 2. L'expérience de la récompense pour dompter les peurs**
- 3. Transformez la peur en motivation intrinsèque**
- 4. Pratiquez la pleine conscience pour désarmer les peurs**
- 5. Utilisez l'imagerie mentale pour transcender les peurs**

Les stratégies neuroscientifiques pour maîtriser les biais cognitifs et cultiver une motivation durable

- 1. Les coulisses des biais cognitifs**
- 2. Échappez au biais de confirmation par la curiosité**
- 3. Contrez le biais de disponibilité avec la perspective**
- 4. Maîtrisez le biais de projection par l'empathie**
- 5. Décryptez le biais d'optimisme par la planification**
- 6. Domptez le biais de confirmation par la remise en question**

Les clés neuroscientifiques pour gérer l'incertitude en tant qu'entrepreneur inspiré

- 1. Le cerveau et l'incertitude : un duo inévitable**
- 2. La perspective cognitive : transformer l'inconnu en opportunité**
- 3. La gestion des émotions : équilibrer les réponses émotionnelles**
- 4. La flexibilité cognitive : s'adapter avec agilité**
- 5. La visualisation positive : créer un futur inspirant**
- 6. La planification prévoyante : réduire l'inconnu**
- 7. L'environnement de soutien : renforcer la résilience**

Comment les neurosciences révèlent les clés pour gérer avec sagesse vos émotions dans les moments difficiles de l'entrepreneuriat

- 1. Les fondements de la réponse émotionnelle : le cerveau en action**
- 2. La pleine conscience pour équilibrer les émotions**
- 3. La respiration profonde pour calmer le système nerveux**
- 4. La technique de la reconfiguration émotionnelle**
- 5. L'impact de l'exercice physique sur les émotions**
- 6. L'importance de l'équilibre émotionnel dans la prise de décision**
- 7. Utilisez l'auto-compassion pour gérer les échecs**

Les clés neuroscientifiques pour briser les chaînes des croyances limitantes

- 1. Les bases de la neuroplasticité : votre cerveau est réinscriptible**
- 2. Identifiez les croyances limitantes : fouillez profondément**
- 3. La science des croyances : utilisez la preuve pour les ébranler**
- 4. Pratiquez la visualisation positive : créez de nouvelles connexions**
- 5. L'effet des modèles : entourez-vous d'inspirations**
- 6. Le renforcement positif : encouragez vos nouvelles croyances**
- 7. Patience et consistance : remodelez votre esprit**

Les stratégies neuroscientifiques pour dompter les pensées intrusives

- 1. Le pouvoir des neurones miroirs**
- 2. Démantelez les pensées en fragments gérables**
- 3. Transformez les pensées négatives par la visualisation**
- 4. L'utilisation de la respiration consciente pour calmer l'esprit**
- 5. La technique du recadrage pour transformer les perspectives**
- 6. Focalisez votre attention sur le moment présent**

La science de la résilience entrepreneuriale : comment transformer les échecs en carburant

- 1. Le cerveau face à l'échec : l'opportunité de réinvention**
- 2. La neuroplasticité : votre cerveau en constante évolution**
- 3. La redéfinition des échecs : un pas de plus vers le succès**
- 4. L'analyse des échecs : apprentissage et adaptation**
- 5. La réaction au stress : utilisez le stress à votre avantage**
- 6. L'inspiration dans les récits de réussite après l'échec**
- 7. La compassion envers soi-même : cultivez la résilience émotionnelle**

Décryptage neuroscientifique des structures neuronales et hormonales impliquées dans les sources de motivation et d'inspiration

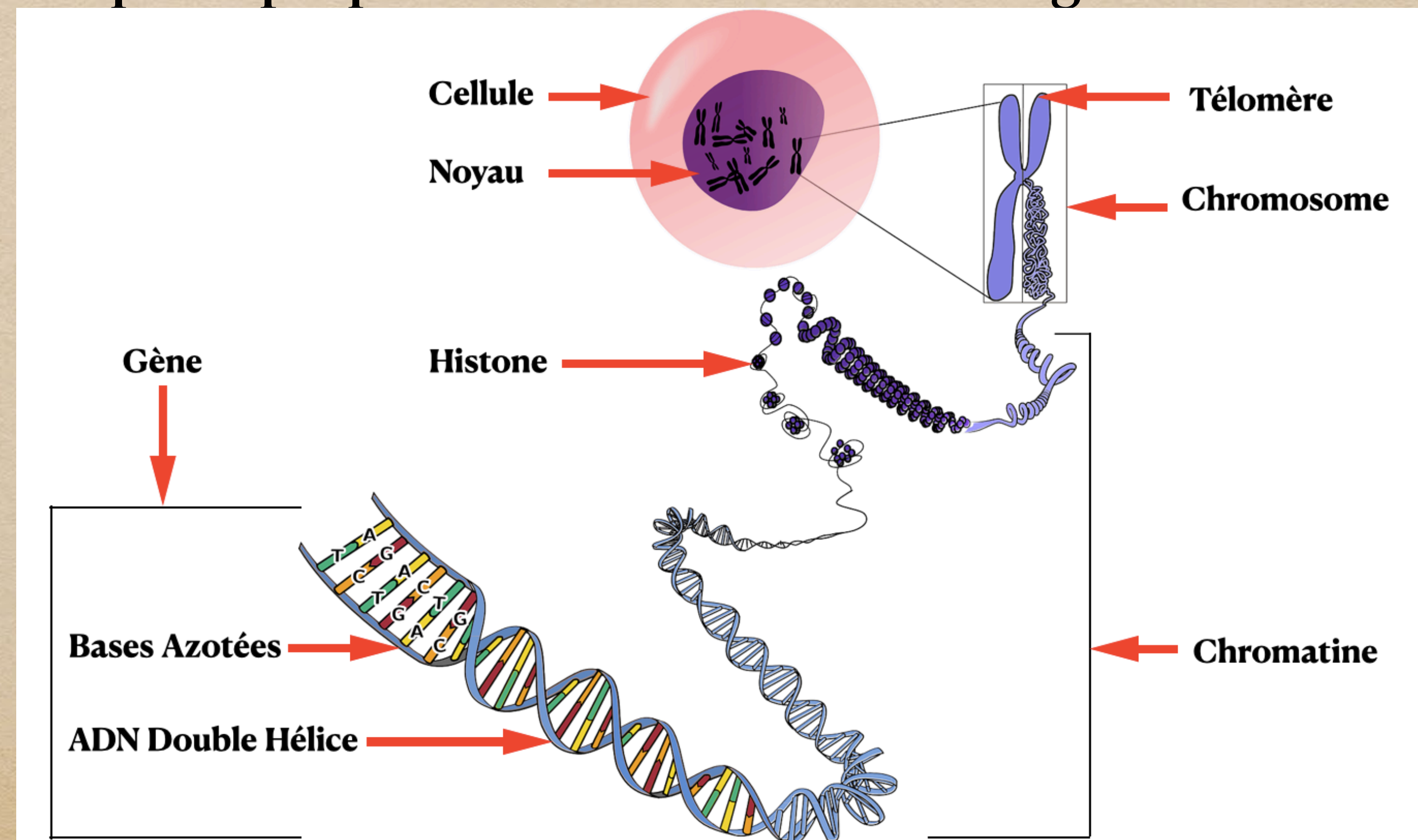
- 1. Le rôle du cortex préfrontal dans la planification et la motivation**
- 2. Le circuit de la récompense et la dopamine pour alimenter la motivation**
- 3. L'amygdale et la peur comme moteur de la motivation**
- 4. L'importance de l'influx de noradrénaline pour l'inspiration**
- 5. La sérotonine pour renforcer la confiance et l'optimisme**
- 6. L'ocytocine et la confiance sociale pour alimenter l'inspiration**

Comment amplifier la sécrétion des hormones clés de la réussite entrepreneuriale

- 1. Libérez la dopamine : l'hormone de la récompense**
- 2. Activez la noradrénaline : l'hormone de l'excitation**
- 3. Cultivez la sérotonine : l'hormone du Bien-Être**
- 4. Favorisez l'ocytocine : l'hormone de la confiance sociale**
- 5. Pratiquez la méditation et la pleine conscience**
- 6. Faites de l'exercice physique régulièrement**

Découvrez comment vos gènes peuvent influencer votre succès, votre motivation et votre inspiration

1. L'épigénétique expliquée : l'interaction entre les gènes et l'environnement



**Découvrez comment vos gènes peuvent influencer votre succès,
votre motivation et votre inspiration**

- 1. L'épigénétique expliquée : l'interaction entre les gènes et l'environnement**
- 2. La génétique de la motivation et de l'inspiration**
- 3. L'impact de l'environnement sur les gènes**
- 4. L'épigénétique et la réponse au stress**
- 5. Cultiver des habitudes épigénétiquement avantageuses**
- 6. La neuroplasticité et l'épigénétique**
- 7. Prendre le contrôle de votre succès épigénétique**

Comment une alimentation stratégique stimule la sécrétion des hormones de motivation et d'inspiration

- 1. Dopamine et Tyrosine : les alliés de la récompense**
- 2. Noradrénaline et Vitamine C**
- 3. Sérotonine et Tryptophane**
- 4. Ocytocine et aliments réconfortants**
- 5. Oméga-3 et santé cérébrale**
- 6. Équilibre glycémique et stabilité émotionnelle**

Comment l'eau influence la sécrétion des hormones clés pour nourrir la motivation et l'inspiration entrepreneuriale

- 1. Éveillez la dopamine : l'élixir de la récompense**
- 2. Optez pour la clarté mentale avec l'hydratation**
- 3. L'inspiration par l'équilibre hormonal**
- 4. Stabilité émotionnelle et hydratation**
- 5. Le carburant pour l'énergie entrepreneuriale**
- 6. La consommation d'eau comme rituel de motivation**

Sculpter une routine quotidienne qui éveille la motivation et l'inspiration entrepreneuriales

- 1. La science de la routine : les habitudes neuronales**
- 2. Commencez avec la méditation et la gratitude**
- 3. L'exercice physique pour libérer les endorphines**
- 4. Créez un rituel de planification**
- 5. Privilégiez des moments de réflexion et d'inspiration**
- 6. Entourez-vous de positivité**
- 7. Pratiquez la pleine conscience**

**Épanouissez-vous avec la motivation intrinsèque :
l'art de briller en tant qu'entrepreneur**

- Profondeur vs. superficialité
- Autonomie vs. contrôle externe
- Passion vs. pression
- Durabilité vs. éphémère
- Créativité vs. conformité

Éveillez le feu intérieur : les arcanes de la motivation intrinsèque

- Décoder les cerveaux motivés**
- La curiosité : une porte vers la motivation intrinsèque**
- L'autonomie : Le carburant de la motivation**
- La connexion à la passion : une émotion neuronale**
- La récompense anticipée : nourrir la flamme**
- La persévérance positive : redéfinir les échecs**

Les clés neuroscientifiques de l'optimisation de la motivation intrinsèque

- Établissez des objectifs significatifs**
- Cultivez l'autonomie et la responsabilité**
- Pratiquez la persévérance positive**
- Transformez les échecs en occasions d'apprentissage**
- Entourez-vous d'un environnement de soutien**

Élever votre réussite : 10 qualités essentielles pour une inspiration entrepreneuriale inépuisable

- 1. La résilience neuro-émotionnelle : naviguer dans les tempêtes**
- 2. La créativité évolutive : penser au-delà des limites**
- 3. L'adaptabilité cognitive : s'adapter au changement**
- 4. L'empathie persuasive : créer des connexions profondes**
- 5. L'initiative proactive : oser prendre des risques calculés**
- 6. La persévérance volontaire : poursuivre avec passion**
- 7. La communication impactante : influencer positivement**
- 8. La gestion du temps stratégique : maximiser l'efficacité**
- 9. L'authenticité inspirante : être vrai et inspirant**
- 10. L'agilité d'apprentissage : cultiver la soif de connaissance**





David JERUZALSKA

**L'émergence de l'idée,
un voyage captivant à travers les
mystères de la pensée**

David Jeruzalska Editions

<https://davidjeruzalska.systeme.io/inscription-idee>



Les
virtuoses
de la **vie** Connaissance
Audace
Transcendance