

REPRENDS LE  
CONTRÔLE !



# POURQUOI CE PROGRAMME?

En ce début de 21ème siècle, le constat est malheureusement sans appel : alors que notre monde s'accélère et se complexifie chaque jour un peu plus, une immense majorité des gens perdent pied et arrivent de moins en moins à piloter efficacement leur vie.

Manque de confiance en soi, pression financière (voire très gros problèmes d'argent), mauvaise gestion émotionnelle, aucun épanouissement personnel au travail, problèmes relationnels avec les gens, problèmes familiaux, problèmes de santé, perte de repères, incompréhension de l'entourage, solitude, challenges avec l'éducation de ses enfants, addictions au sucre, à la junk food, à l'alcool, à la cigarette, au shit, à la cocaïne, à la pornographie, aux écrans, à l'urgence, aux antidépresseurs... etc.

Alors que notre monde se complexifie chaque jour un peu plus, une épidémie de stress a massivement envahi nos sociétés. De plus en plus de gens se sentent complètement dépassés et vivent une existence vide de sens.

## QUE CONTIENT LE PROGRAMME "REPRENDS LE CONTRÔLE !" ?

Subdivisé en 8 thématiques distinctes, 1 par semaine, le programme "Reprends le contrôle !" va t'offrir la motivation, l'inspiration et tous les outils nécessaires pour relancer efficacement ta vie.

8 semaines où tu vas être accompagné(e) pas à pas pour reprendre la main sur toutes ces choses essentielles à une vie épanouie et réussie :



### Semaine 1

Reprends le contrôle de tes émotions et de ton état d'esprit.



### Semaine 2

Mets une priorité sur ton énergie et ta santé.



### Semaine 3

Réinvente ta communication et crée-toi des relations de qualité.



### Semaine 4

Gère ton temps efficacement.



### Semaine 5

Épanouis-toi réellement dans ta vie professionnelle.



### Semaine 6

Maîtrise tes finances et accède à l'indépendance financière.



### Semaine 7

Offre à tes enfants la meilleure éducation possible.



### Semaine 8

Réinvente ta contribution au monde.

REPRENDS LE  
CONTRÔLE ! 





Pour un impact et une efficacité encore plus grande, “Reprends le contrôle !” est un programme évolutif qui s’accompagne de nombreux bonus tels que, notamment, le livre “L’école c’est important mais l’éducation c’est primordial !”, l’interview inédite du journaliste Thierry Guerrier, l’accès à vie au groupe Facebook de la communauté, ainsi que de nombreuses ressources complémentaires.

“Reprends le contrôle !” est le programme ultime qui va faire bifurquer ta vie vers de nouveaux horizons.

## À QUI S’ADRESSE-T-IL ?

Le programme “Reprends le contrôle !” s’adresse à toutes ces personnes qui se sentent dépassées et perdues **mais qui refusent catégoriquement de se résigner** à vivre une vie qu’elles n’aiment pas.

- Toutes ces personnes qui pensent qu’elles valent mieux que la vie qu’elles expérimentent en ce moment.
- Toutes ces personnes qui sont en recherche des clefs et des outils pour mettre leur vie à un niveau supérieur, voire en changer complètement la direction.
- Toutes ces personnes qui veulent grandir et devenir beaucoup plus pour pouvoir expérimenter, faire, avoir et contribuer davantage.
- Toutes ces personnes qui veulent ressortir la boîte à rêves de leur enfance pour commencer, enfin, à les réaliser.
- Toutes ces personnes qui veulent conquérir le succès mais aussi, et surtout, expérimenter l’épanouissement personnel.
- Toutes ces personnes qui ont en marre de “tenter de survivre” et qui, à la place, veulent ressentir intuitivement que la vie est un cadeau dont les finalités ultimes sont d’aimer, de grandir et de donner.

# SOMMAIRE



## Semaine 1 : Reprends le contrôle de tes émotions et de ton état d'esprit.

- Quoiqu'il arrive dans ta vie, décide d'en assumer la responsabilité !
- Gère tes émotions de manière à ce qu'elles te donnent du pouvoir.
- Redimensionne tes croyances pour vivre la vie que tu désires.
- Crée l'environnement adéquat à ta réussite.
- Décide de mettre tes objectifs par écrit et transforme ta destinée.



## Semaine 2 : Mets une priorité sur ton énergie et ta santé.

- Respire profondément et fais de l'eau ta boisson préférée !
- Dors suffisamment et dans les meilleures conditions.
- Maximise ton alimentation.
- Intègre le sport à ta vie.
- Libère-toi de tes addictions.



## Semaine 3 : Connais-toi toi-même !

- Ton identité, le cœur de ton code source !
- Pourquoi fais-tu ce que tu fais ?
- Identifie tes principales formes d'intelligence.
- Assume et développe ta différence.
- Quelle est ta question primaire ?



## Semaine 4 : Gère ton temps efficacement.

- Allège ta vie et optimise ton organisation générale.
- Voici les 4 dimensions du temps dans laquelle vis-tu le plus ?
- Connais-tu les 8 lois de la gestion du temps ?
- Choisis toujours la qualité, jamais la quantité.
- Utilise le pouvoir du focus !



## Semaine 5 : Épanouis-toi réellement dans ta vie professionnelle.

- Construis un vrai projet autour de ce qui te passionne.
- Ton attitude fera toute la différence !
- Développe des relations de qualité.
- Trouve-toi des mentors d'exception et modélise-les .
- Deviens une personne de succès.



## Semaine 6 : Maitrise tes finances et accède à l'indépendance financière.

- L'argent est une force, une énergie. Utilise-la avec sagesse.
- Maximise ton argent au quotidien.
- Le cadran du cashflow.
- Apprends à attirer l'argent à toi ! .
- Décide de construire ton indépendance financière. On commence maintenant ?



## Semaine 7 : Offre à tes enfants -présents ou futurs- la meilleure éducation possible.

- Crée pour eux le meilleur environnement possible.
- La philosophie de Maria Montessori.
- L'esprit absorbant et les six périodes sensibles de l'enfant.
- Sois bienveillant avec eux.
- Prépare-les au monde de demain.



## Semaine 8 : Réinvente ta contribution au monde.

- Appréhender un monde qui se transforme à une vitesse exponentielle.
- Cherche, trouve et accomplis ta mission de vie !
- Protéger notre planète pour la transmettre aux générations futures : une responsabilité morale et non-négociable
- Déploie-toi spirituellement.
- Quelle empreinte laisseras-tu ? Construis-toi un projet à 300 ans !

# À PROPOS DE GÉRALD VIGNAUD

Diplômé par Anthony Robbins de la Business Mastery ainsi que de la prestigieuse Mastery University, Gérald Vignaud s'est notamment accompli lors d'une carrière exceptionnelle dans le marketing de réseau en devenant Senior Vice President de l'une des plus importantes compagnies de l'industrie. Devenu un expert reconnu de celle-ci, Gérald a formé et coaché des dizaines de milliers de personnes.

Expert en transformation personnelle, son premier client fut lui-même. Toxicomane pendant près de 10 ans, Gérald a su prendre des décisions et passer à l'action. Il a mis en application dans sa vie les stratégies qu'il enseigne désormais pour sortir de la drogue et propulser sa vie vers une réussite personnelle et professionnelle exceptionnelle.



Véritable "Learning Junkie" Gérald cherche en permanence à apprendre, à se réinventer et à mettre dans sa vie la barre toujours plus haut. Depuis plusieurs années, il a inspiré, conseillé et travaillé avec de nombreuses personnes de toutes catégories sociales/professionnelles parmi lesquelles des travailleurs indépendants, des dirigeants d'entreprise, des sportifs de haut niveau, des hommes politiques ou encore des personnalités.

Gérald s'est donné pour mission de contribuer à construire les générations présentes et futures en aidant les gens à développer leurs différences et à démultiplier leurs valeurs personnelle, professionnelle et financière.

Gérald vit avec sa famille en Nouvelle-Zélande.



Pour plus d'informations sur le programme  
"Reprends le contrôle !" et passer commande :  
[geraldvignaud.com/reprends-le-contrôle](http://geraldvignaud.com/reprends-le-contrôle)