



ALORS, VOUS ATTENDEZ QUOI ?

CHANGER SES HABITUDES POUR CHANGER DE VIE...

JÉRÉMY MORIN

# Alors, vous attendez quoi ?

[Alors, vous attendez quoi ?](#)

[Sommaire](#)

[I. LES BASES](#)

[II. ÉLARGIR SA ZONE DE CONFORT](#)

[Développer son mental et sa soif d'aventure](#)

[Développer votre intelligence financière](#)

[Matérialisez vos objectifs](#)

[Elargissez vos horizons](#)

[III. SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT](#)

[IV. EXPÉRIENCES PERSONNELLES](#)

[V. RECOMMANDATIONS](#)

[VI. CONCLUSION](#)

[Page de copyright](#)

# Alors, vous attendez quoi ?

---

"La zone de confort", c'est un sujet que l'on voit de plus en plus présent dans notre quotidien, au travers du développement personnel, des coachs de vie, etc.. Je me suis beaucoup documenté car c'est un sujet qui m'intéresse et qui me parle.

Dans cet e-book, je vais vous partager ma vision de la zone de confort, comment l'élargir, la renforcer, et pourquoi, à mon sens, il faut parfois en sortir ! Je vais pour cela m'appuyer sur des études et sur mes expériences personnelles.

En tant qu'être humain nous recherchons la sécurité, le confort, le plaisir. Physiquement, la sécurité est l'état d'une situation présentant le minimum de risque. Psychiquement, la sécurité est l'état d'esprit d'une personne qui se sent tranquille et confiante. Pour l'individu ou un groupe, c'est le sentiment d'être à l'abri de tout danger et risque. En d'autres termes, la sécurité va en fait se matérialiser par l'envie d'un travail stable, d'avoir un toit au dessus de sa tête, de partir en vacances. A l'inverse, nous fuyons l'insécurité qui combine le danger réel ou imaginé et la perception de sa gravité. Parmi les éléments perçus comme cause d'insécurité et faisant fréquemment débat, les questions de l'emploi, des retraites, de logement, de délinquance, de santé, etc..

Et si l'on apprivoisait cette peur de l'insécurité, de l'inconnu, pourrions nous changer notre environnement ? Cette zone de confort que l'on s'est fixé comme geôle ?

**"IL N'Y A PAS D'ÉVOLUTION SANS LIBERTÉ D'ESSAYER" -  
François Dalle, ex-PDG de l'Oréal.**