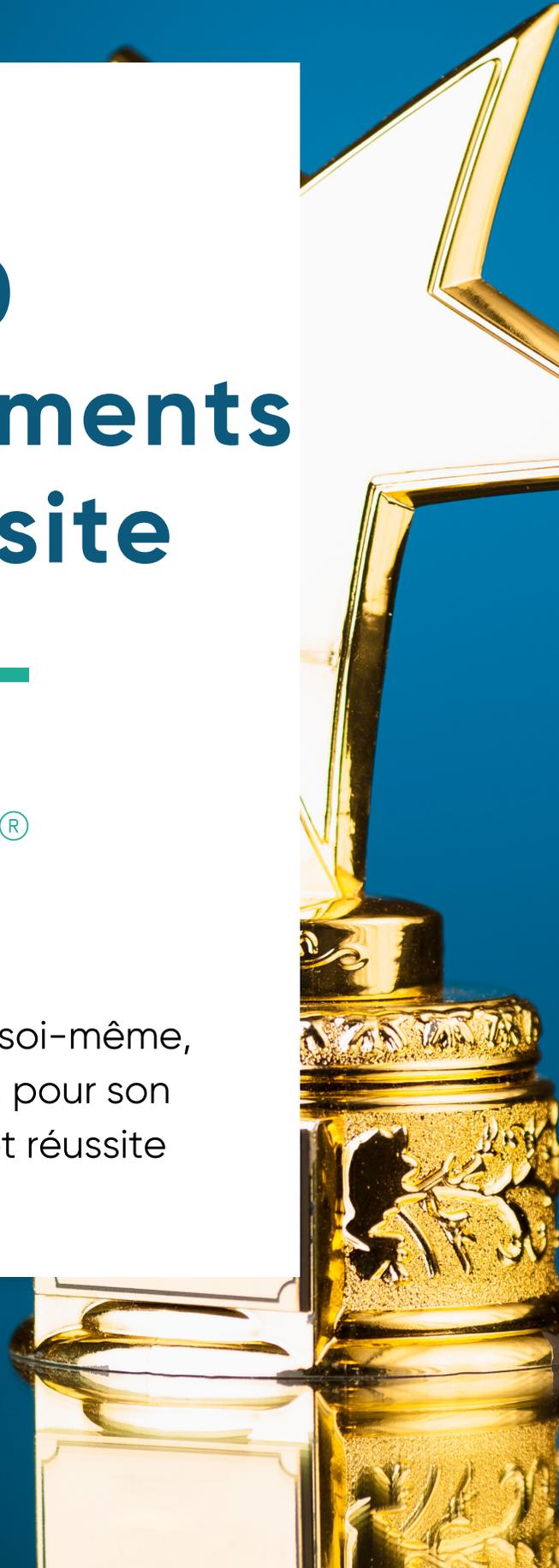


# Les 10 commandements de la réussite

---

Decisiowning®

Prendre des décisions par soi-même,  
selon ses propres valeurs, pour son  
propre épanouissement et réussite



**95% des résolutions que l'on prend à l'occasion du Nouvel An ne sont jamais tenues.**

Pourquoi ?

Parce que les gens ne comprennent pas comment se lancer, poursuivre l'élan et produire des résultats durables.

Face au défi, ils finissent par renoncer à agir.



**Valérie Duez-Ruff a créé une stratégie pour vous accompagner vers votre réussite.**

Grâce à plus de 20 années de pratique professionnelle et à une vie tournée vers la connaissance de l'humain, Valérie Duez-Ruff a créé une méthode spécifique pour accompagner le plus grand nombre de personnes vers la réussite.

### **Sa méthode : Decisiowning®**

Est une contraction des mots anglais

**Decision** : décision

Et

**Own** : soi-même

Mais aussi **Ownership** : qui est la capacité à être responsable de sa vie

Et cela afin de vous aider à prendre des décisions par vous-même, selon vos propres valeurs, pour votre propre épanouissement et réussite.

"Making decisions by your own, according to your own values, for your own thrive and success"

Cette méthode est aussi riche que les nombreux sens de ses composantes.

Ainsi, en anglais own signifie également posséder et s'utilise, notamment pour dire qu'on possède une bonne qualité de vie (to own a quality of life).

Et cela pour une bonne raison : c'est que la réussite ne peut s'obtenir au détriment d'une bonne qualité de vie.

**Decisiowning® décrit donc en un mot toute l'essence de la méthode de Valérie.**



# TABLER DES COMMANDEMENTS

- 6 SOYEZ LE DÉCIDEUR DE VOTRE VIE
- 9 SOYEZ VOTRE INSPIRATION
- 12 RESPECTEZ VOS VALEURS
- 15 AFFIRMEZ VOTRE SINGULARITÉ
- 18 AYEZ UN MENTAL DE GAGNANT
- 21 SOYEZ AMBITIEUX
- 24 AIME-TOI ET LE CIEL T'AIDERA
- 27 INITIEZ LE MOUVEMENT
- 30 ASSUMEZ-VOUS
- 33 SOYEZ VOTRE VARIABLE D'AJUSTEMENT

# AU COMMENCEMENT EST LA DÉCISION



Chaque instant de la vie nous oblige à faire des choix.

Si certains sont innés et évidents, tels que respirer, manger, se nourrir, vivre, etc..., d'autres sont plus complexes.

Mais, tout part d'une décision.

Et ne pas prendre de décision est aussi une décision en soi.

Aussi, si nous voulons diriger notre vie, nous devons conserver l'initiative et prendre des décisions.



# Commandement n°1

## SOYEZ LE DÉCIDEUR DE VOTRE VIE

Si vous ne décidez pas votre vie, les autres ou pire la vie décidera pour vous.

Il est donc indispensable de décider.

Et surtout de prendre les décisions qui sont importantes et plaisantes pour nous. Mais aussi sans tomber dans la facilité.

En effet, notre cerveau déteste le changement et cherche toujours le plaisir ou l'évitement de la douleur.

Il faut donc veiller à envisager toutes les hypothèses à l'heure de faire un choix, avec les inconvénients de chacune, au risque de ne poursuivre que des fantasmes.

Car, toute décision, consciente ou inconsciente, a un prix à terme et détermine notre vie et la façon dont nous nous sentons.

**Votre réussite dépend de votre capacité à prendre des décisions.**



# Exercice



**Objectif : prendre le contrôle sur sa vie.**



## Etape 1

Identifiez le(s) domaine(s) de votre vie qui ne vous apportent pas la satisfaction souhaitée.



## Etape 2

Identifiez les raisons et comportements qui bloquent ou ralentissent la pleine satisfaction.



## Etape 3

Identifiez la(es) décision(s) vous devez prendre pour arrêter de subir et transformer votre vie vers la réussite.



# DÉCIDEZ PAR ET POUR VOUS-MÊME



Nos décisions étant majoritairement inconscientes, elles sont souvent guidées par nos croyances et par nos conditionnements.

Elles sont aussi souvent le fruit d'habitudes et de comportements installés.

Nous sommes donc en permanence guidés par notre inconscient.

Or, prendre une décision par soi et pour soi suppose d'être en pleine conscience de ses envies, de ses besoins et de ses capacités.

il est donc temps d'aller à la rencontre de soi-même, d'apprendre à se connaître, dans ses forces et dans ses axes d'amélioration, pour ne plus se laisser commander par notre inconscient et de reprendre le pouvoir sur nos vies.

# Commandement n°2

## SOYEZ VOTRE INSPIRATION

En prenant des décisions par vous et pour vous, et dans le respect de vos valeurs, vous serez alors motivé pour agir et persévérer, malgré les obstacles et les moments de doute.

Car ce seront alors des choix conscients qui vous nourrissent vos valeurs et répondent à vos besoins et aspirations.

En vous écoutant, vous serez non seulement motivé mais mieux encore, inspiré ! C'est-à-dire avec une motivation venant de l'intérieur et non d'un tiers.

Ce qui vous donnera une puissance considérable.

A l'inverse, si vous prenez des décisions en fonction des rêves des autres ou des attentes de la société, vous accumulerez les échecs.

**Votre réussite est en vous : sachez l'entendre.**



# Exercice



**Objectif : prendre des décisions par et pour soi-même.**



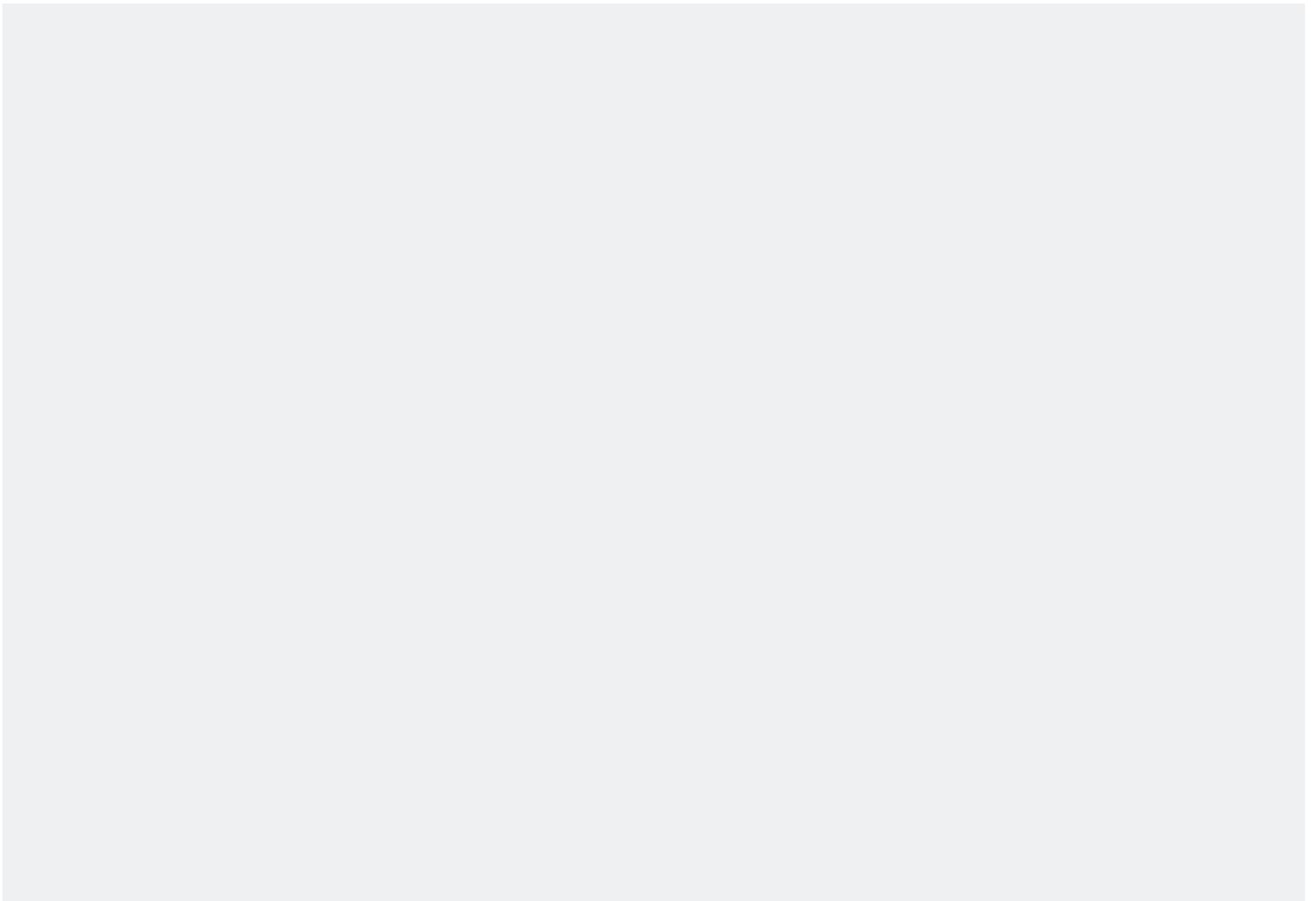
**Etape 1** Vérifiez que les décisions que vous devez prendre pour obtenir la satisfaction ne sont pas héritées de conditionnements familiaux, sociétaux ou religieux.



**Etape 2** Vérifiez que ces décisions vous font vibrer et vous inspirent.



**Etape 3** Identifiez les bénéfices que vous allez retirer de ces décisions à court, moyen et long terme.



# VOS VALEURS



Les valeurs sont notre boussole.

Elles guident nos pas et nous permettent de prendre la meilleure décision, et pour nous-mêmes.

Or, nombreuses sont les personnes qui ne respectent pas leurs valeurs, que ce soit par méconnaissance, pour plaire ou pour survivre.

Elles prennent alors des décisions dangereuses pour elles, qui vont les conduire vers l'échec.

L'accumulation d'échecs va à son tour entraîner frustration, jalousie et auto-sabotage.



# Commandement n°3

## RESPECTEZ VOS VALEURS

Ne pas connaître ou ne pas respecter ses valeurs mène toujours à l'échec.

En effet, si vous agissez contre vous, vous allez soit :

- procrastiner
- agir de façon bâclée ou incomplète
- trahir ....

Mais pire, nier ses valeurs conduit à la perte de sens et donc, à terme, vers :

- le burn-out
- la maladie....

Pour éviter cela, il est indispensable d'être à l'écoute de ses valeurs. En permanence.

**Lorsque vous savez ce qui est important pour vous, vos décisions sont toujours les bonnes.**



# Exercice



**Objectif : être en phase avec ses valeurs.**



**Etape 1** Pour les identifier, demandez-vous ce qui est le plus important pour vous.



**Etape 2** Hiérarchisez vos valeurs : quelles sont les plus importantes pour vous?



**Etape 3** Demandez-vous si vous respectez toujours vos valeurs dans votre vie ou si, au contraire, il vous arrive de les ignorer.



# QUI ÊTES-VOUS ?



Si je vous demande qui vous êtes, vous allez répondre quoi ?  
Votre prénom ?  
Et si je pousse, votre métier ?

Mais si je pousse encore? vous allez vous bloquer et bafouiller !

La majorité des gens sont incapables de répondre à cette question simple.

C'est pour cette raison qu'ils vivent leur vie par procuration, en subissant les choix d'autres personnes, et s'oubliant eux-mêmes.

D'autres développent une identité faible, qui manque de puissance et de personnalité.



# Commandement

## n°4

## AFFIRMEZ VOTRE SINGULARITÉ

Ceux qui s'ignorent sont alors incapables de s'affirmer et d'affirmer leurs besoins.

De ce fait, ils vivent dans l'amertume et dans la jalousie, se comparant sans cesse aux autres.

Ils passent leur temps sur les réseaux sociaux ou devant leur écran de télévision à accumuler de la frustration et de la colère face à la réussite des autres. Sans bouger de leur lit ou de leur canapé.

Ils se disent que s'ils avaient telle chose ou s'ils étaient de telle façon, leur vie serait différente, sans se donner les moyens d'agir ou sans réfléchir aux inconvénients de la situation de leur rêve.

Pour avoir une identité forte, il faut être en phase avec son essence profonde, hors fantasmes et projections.

**Vous sentir unique vous conduit vers des décisions individuelles.**



# Exercice



**Objectif : (Re)trouver son identité, son essentiel.**



**Etape 1** Souvenez-vous de vos rêves d'enfant : quelle personne vouliez-vous être ? Êtes-vous la personne que vous vouliez être ?



**Etape 2** Aujourd'hui, êtes-vous capable d'affirmer avec clarté et fierté ce que vous ETES ? et non ce que vous faites ou possédez.



**Etape 3** Quelle personne voulez-vous être dans 5 ans?



# VOTRE ÉTAT D'ESPRIT



Notre mental peut être notre pire ennemi ou notre meilleur allié.

Soit on s'en sert, soit il nous dessert.

Les gagnants ne se laissent pas dépasser par leur mental et gardent le contrôle sur leurs pensées.

Ils ne perdent pas de temps à se dénigrer car ils consacrent leur énergie à l'action.

Ils sont focus sur leur objectif.  
Et sur les différents moyens de l'atteindre.



# Commandement n°5

## AYEZ UN MENTAL DE GAGNANT

Quand les gagnants rencontrent une difficulté, au lieu de se critiquer, et de ne voir que le négatif chez eux ou dans la situation, ils trouvent une solution.

Lorsqu'ils font face à un échec, ils prennent leur part de responsabilité, ils en tirent un apprentissage et ils rebondissent.

En effet, leur vision globale leur permet d'avoir une analyse complète de la situation et de prendre les bonnes décisions pour eux et d'être flexible en cas de difficulté.

S'ils décident en fonction de leurs valeurs, ils prennent aussi en compte l'écosystème et les obligations qui sont les leurs.

Ces bonnes décisions nourrissent ensuite leur confiance en eux, qui facilite alors le passage à l'action, tel un cercle vertueux.

**Votre mental est votre meilleur allié vers la réussite.**



# Exercice



**Objectif : convertir son mental en allié.**



## Etape 1

Identifiez toutes vos pensées négatives et observez les effets en vous.



## Etape 2

Remémorez-vous le plus gros défi que vous avez surmonté dans votre vie. Si vous l'avez déjà fait, vous pouvez le refaire.



## Etape 3

A chaque obstacle, demandez-vous quelle opportunité vous pouvez en tirer.



# VOS PENSÉES



A l'heure de prendre des décisions, on passe notre temps à nous limiter. Limiter les projets, limiter l'ambition, limiter la vision, limiter l'investissement, limiter l'énergie.

Bref, on voit petit.

Parce qu'on a peur :

- d'échouer,
- du regard des autres...

Ou parce que l'ambition est mal vue.

Ou qu'on manque de confiance en soi.



# Commandement n°6

## SOYEZ AMBITIEUX

Si vous avez lue ce document c'est bien que vous voulez réussir.  
Alors pour cela, vous devez faire preuve d'ambition.

Or, certains craignent de réussir, par peur d'être rejetés ensuite par leur famille, la société...

Et ils laissent ces croyances, souvent inconscientes, dicter leur vie.

Ils pensent alors petit et subissent une vie médiocre, tout en rêvant de la vie des autres.

Ces pensées les mènent vers la frustration, qui nourrit l'auto-sabotage et la peur, tel un cercle vicieux.

Les seules limites sont celles fixées par votre mental.  
En libérant votre mental, vous libérez votre potentiel.  
Rêvez votre vie et faites de vos rêves une réalité.

**Votre potentiel est illimité, tout comme vos pensées.**



# Exercice



**Objectif : voir sa vie en grand.**



**Etape 1**

Remémorez-vous vos rêves d'enfant, quels sont ceux que vous pourriez exaucer ?



**Etape 2**

S'il vous restait une année à vivre, comment la passeriez-vous? Que feriez-vous en priorité ?

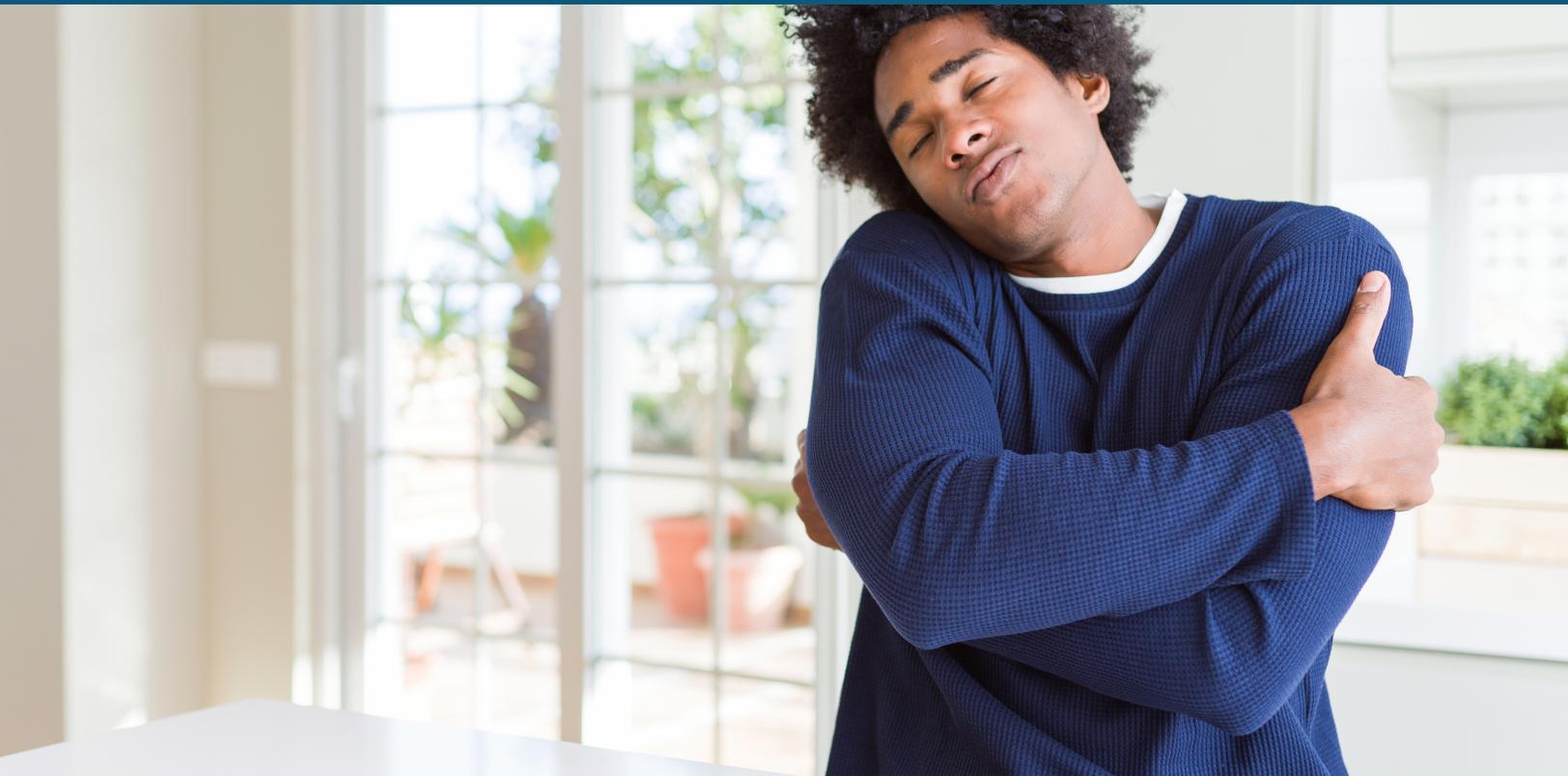


**Etape 3**

Identifiez un projet ambitieux pour vous et les moyens de l'atteindre



# VOTRE CONFIANCE EN VOUS



Nombreuses sont les personnes qui se plaignent de manquer de confiance et d'estime en elles.

Elles n'osent alors rien entreprendre, convaincues qu'elles vont échouer.

Elles se dénigrent souvent.

Elles se plaignent également de ne pas être aimées et respectées par les autres.

Ce manque de confiance est très invalidant pour leur réussite mais aussi leur épanouissement.

Elles aimeraient la développer mais pensent cela inaccessible pour elles.



# Commandement n°7

## AIME-TOI ET LE CIEL T'AIMERA

La confiance en soi n'est pas un don du ciel mais une compétence qui se travaille !

Elle se développe grâce aux décisions et actions, même imparfaites, que vous prenez.

Ce travail est fondamental car si vous ne mettez pas d'estime et de valeur sur vous, personne ne le fera à votre place. Vous ne pouvez pas demander aux autres de vous respecter si vous ne respectez pas vous-même !

Bien que la vie puisse vous sembler difficile, et qu'elle vous challenge et si parfois votre confiance en vous vacille et vous en manquez même à certains moments, continuez de toujours croire en vous.

Car que vous soyez sûr de réussir ou non, vous avez raison puisque ce que vous croyez sur vous oriente et détermine vos actions.

**Pour avancer vers la réussite, vous devez avoir confiance en vous.**



# Exercice



**Objectif :** retrouver et/ou développer la confiance en soi et l'auto-estime.



**Etape 1** Quel est le plus grand défi que vous avez relevé dans votre vie ?



**Etape 2** Dressez une liste de toutes vos réussites : petites et grandes.



**Etape 3** A chaque fois que vous en ressentez le besoin, replongez-vous dans ces souvenirs de défi et de réussite et ressentez l'énergie de votre capacité et de votre fierté.



# L'ACTION



Nous savons maintenant que la décision est fondamentale et à la base de tout dans notre vie.

Mais une fois la décision prise, il faut la mettre en œuvre car il ne peut exister de réussite sans concrétisation de la pensée, sans passage à l'action.

Il faut donc initier le mouvement, lancer l'élan.

Une fois qu'on est lancés, les premiers changements, même minimes, arrivent.

Nous devons alors rester concentrés sur l'objectif poursuivi, sans se laisser dévier, ni par les événements, ni par les critiques, ni par les obstacles, ni par la peur.

Pour cela, penser aux conséquences bénéfiques de notre décision aide à garder le cap, et à ne pas renoncer face aux premiers obstacles.



# Commandement n°8

## INITIEZ LE MOUVEMENT

Osez sortir de votre zone de confort.

Si vous restez dans votre zone de confort, vous stagnerez. Et si vous stagnez c'est qu'en fait vous régressez car la Vie continue toujours d'avancer.

Pour progresser, il faut apprendre. Pour apprendre, il faut agir. Pour réussir, il faut se tromper et ajuster puis apprendre.

Car en agissant, vous développerez ainsi de nouvelles compétences et vous vous découvrirez de nouvelles ressources, qui augmenteront votre confiance en vous et peu à peu vous étendrez votre zone de confort. Vous vous habituerez aussi à l'inconfort de la zone grise (au-delà de la zone de confort) et gagnerez en flexibilité. Plus l'action vous sera facile, plus vous serez flexible dans vos ajustements, et plus vous serez proactif et maître de votre destin.

**Pour choisir votre vie, passez à l'action.  
Le mouvement, c'est la vie !**



# Exercice



**Objectif : passer à l'action.**



**Etape 1** Identifiez votre plan d'action.



**Etape 2** Identifiez votre premier pas.



**Etape 3** Identifiez les 2 étapes suivantes et idéalement avoir toujours 2 à 3 étapes d'anticipées, au moins mentalement.



# ASSUMER



Avec les décisions, qu'elles soient conscientes ou inconscientes, arrivent les questionnements et parfois les doutes et les regrets.

Ces interrogations vous conduisent à regarder sans cesse en arrière au lieu d'être concentré sur l'avenir.

Surtout elles installent le doute de vous, qui va être un autre frein aux actions futures.

Plutôt que de continuer à alimenter la spirale d'auto-dénigrement et d'auto-sabotage, il est beaucoup plus efficace et constructif d'assumer ses actions, tant les positives que les négatives.

# Commandement

## n°9

## ASSUMEZ-VOUS

Nous avons tous commis des erreurs ou connu des échecs.

TOUS. Même les plus grand leaders.

Et nous avons survécu. Il n'y a donc rien d'irréparable ou définitif dans nos décisions.

En revanche, nous devons nous servir de ces leçons du passé comme autant de tremplins pour le futur, qui nous serviront pour dépasser les obstacles qui se présenteront à nous à l'avenir.

Et pour avancer, nous devons apprendre à nous détacher de nos souvenirs, heureux ou malheureux.

S'ils nous retiennent en arrière, ils nous empêchent d'envisager le futur que nous souhaiterions.

Il nous faut faire la paix avec notre passé et le cantonner à ce qu'il est, et non à ce qui nous définirait intrinsèquement.

**Assumer ses décisions, c'est avoir le contrôle de ses actes et donc de sa vie.**



# Exercice



**Objectif : assumer ses actes et reprendre la responsabilité de sa vie.**



**Etape 1** Identifiez votre plus grand échec et découvrez la leçon que vous en avez tirée.



**Etape 2** Identifiez un souvenir qui vous ronge et libérez-vous en.



**Etape 3** Assumez votre personnalité et le fait de ne pas plaire à tous



# VOTRE AUDIT



Une fois l'élan engagé, il reste encore un travail important : l'ajustement.

Ne craignez pas l'erreur ou l'échec, ce sont de formidables créateurs ou accélérateurs de connaissances et donc de réussite.

Mais, pour cela, il faut demeurer attentif à nos axes de progrès, que ce soient des défauts à corriger ou l'acquisition de compétences complémentaires.

Avoir l'humilité de nous corriger, d'admettre ne pas tout maîtriser ni tout savoir, et que les résultats peuvent parfois tarder plus que prévu.



# Commandement n°10

## SOYEZ VOTRE VARIABLE D'AJUSTEMENT

Déterminer à l'avance l'objectif à atteindre, ainsi que les actions à entreprendre, avec des jauges temporelles et de réalisation, permet de matérialiser les avancées.

Mesurer vos progrès est important pour nourrir votre confiance en vous et votre capacité à atteindre votre objectif final.

Mais aussi pour vous permettre d'ajuster vos actions.

Si vous voyez que vous n'obtenez pas les résultats espérés, cherchez les options utiles et nécessaires : formation, changement de stratégie...

Pour décupler vos chances de réussite, il faut solliciter un tiers de confiance, que ce soit un proche ou un coach, qui vous challengera en vous tirant vers le haut et qui relancera la machine quand vous aurez des baisses de régime, des moments de doute.

Mais surtout n'oubliez pas, avant tout et avant tous :

**Vous êtes le seul curseur de votre réussite.**



# Exercice



**Objectif : atteindre la réussite.**

**Etape 1** Identifiez vos 3 axes de progrès..

**Etape 2** A chaque étape franchie, demandez-vous ce que vous avez fait de bien et ce que vous auriez pu améliorer.

**Etape 3** Identifiez votre tiers de confiance.



# En conclusion

Nous sommes les seuls décideurs de notre vie.

Nul autre que nous ne peut et ne doit décider notre vie.

Il est donc urgent de réaliser notre pouvoir de décision.

De l'assumer et d'assumer notre responsabilité, dans notre malheur et notre bonheur.

Rendre les autres, la société ... responsables de notre état sert uniquement à se placer dans le confort de l'enfant qui attend qu'on le serve. Certes confortable sur le moment, cette vision des choses ne mène qu'à la frustration et à l'inconfort à terme.

Alors, plutôt que de subir, reprenez le pouvoir sur votre vie.

Car nous possédons en nous toutes les ressources nécessaires pour créer et parvenir à la vie de nos rêves, même en taille 3XL.

Et cela commence par ... une décision !

Telle est la clef de la méthode Decisiowning®.

Vous avez pu voir avec ces 10 commandements les bases du chemin nous conduisant vers la réussite.

Mais ces éléments ne sont pas exhaustifs puisqu'il existe de nombreux autres outils qui peuvent être utilisés, de façon spécifique et individuelle, que vous pourrez découvrir dans l'une des formules d'accompagnement.



La réussite est un accomplissement personnel et subjectif.

Elle doit donc répondre à une stratégie unique.

Comme la robe en soie rehaussée de 2500 strass que Marilyn Monroe portait pour le 45ème anniversaire de JFK au Madison Square Garden, cousue directement sur elle.

C'est aussi de cette façon que doit se dérouler un accompagnement professionnel, en étant toujours à l'écoute de la personne qui sollicite l'aide, avec bienveillance mais sans complaisance.



"Be the designer of your own destiny "  
Oscar de la Renta

**ENSEMBLE, CONFECTIONNONS VOTRE REUSSITE.**

# Qui suis-je ?

Entrepreneure philanthrope, stratège de la réussite, conférencière internationale, coach, avocate, auteure ...

Tout ça ?

Oui, tout ça !

Pour vous !!

Pour connaître vos problématiques et surtout, vous accompagner et vous aider !

C'est ce que je fais depuis maintenant plus de 20 ans, auprès d'individus et d'entreprises, dans chacun de leurs défis de croissance et de performance.

Avocate depuis 2001, j'ai créé mon cabinet en droit du travail, dans la défense des salariés et des employeurs, avec deux spécificités : les risques psycho-sociaux (harcèlement, discrimination et burn-out) et négociation de départ des salariés.

Une pratique essentiellement psychologique donc !

C'est alors très logiquement et naturellement que j'ai voulu étendre mon accompagnement à la sphère privée car il existe toujours des liens entre les vies professionnelle et personnelle.

Et j'en sais quelque chose puisque justement ma vie personnelle a aussi enrichi ma connaissance de l'humain, que ce soit la maternité, le burn-out et l'hypersensibilité.



Toutes mes expériences, toutes mes connaissances, toute mon expertise je les mets à votre service.

Parce que ma mission est de servir, aider et transmettre.

C'est ce qui nourrit mes valeurs et me remplit d'énergie.

**L'humain a toujours été le fil conducteur de ma vie.**

Je me suis donc toujours investie bénévolement, pour partager tout ce que j'ai reçu dans ma vie.

Et je suis heureuse de pouvoir partager ces conseils avec vous et d'en transmettre plein d'autres sur les réseaux sociaux, sur lesquels je vous invite à me retrouver.



*À très vite !*

# Aller plus loin

## Les formations en ligne :

**DECIDE TES RESULTATS EN 21 JOURS** : des fichiers audio pour atteindre vos résultats.

**DECIDE TA VALEUR** : des fichiers audio pour retrouver confiance en soi et ainsi atteindre ses objectifs .

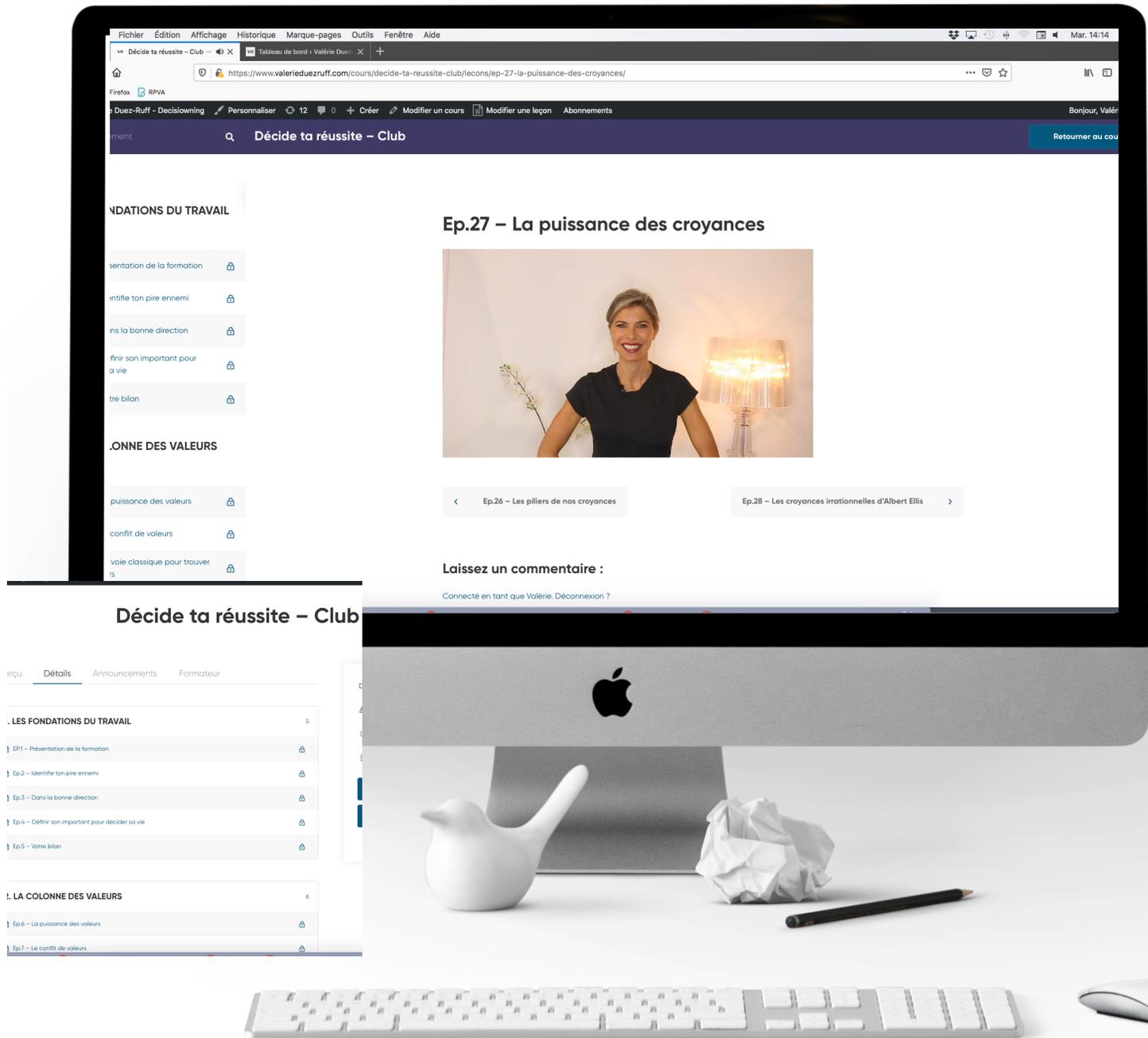
**DECIDE TA REUSSITE** : le programme de formation destiné à vous redonner le pouvoir et la puissance de créer la vie qui vous inspire et que vous méritez.

## L'expérience confidentielle VIP :

**UN NOUVEAU DEPART** : le rendez-vous mémorable avec votre destin au cours d'une expérience exclusive, sur-mesure et exceptionnelle, avec Valérie.



# Prêt à passer à l'étape supérieure?



La formation complète sur 6 mois, pour détruire vos limites et propulser votre vie vers la réussite

[Cliquez ici pour plus de détails](#)

# RESTONS EN CONTACT



Retrouvons-nous sur les réseaux sociaux !

