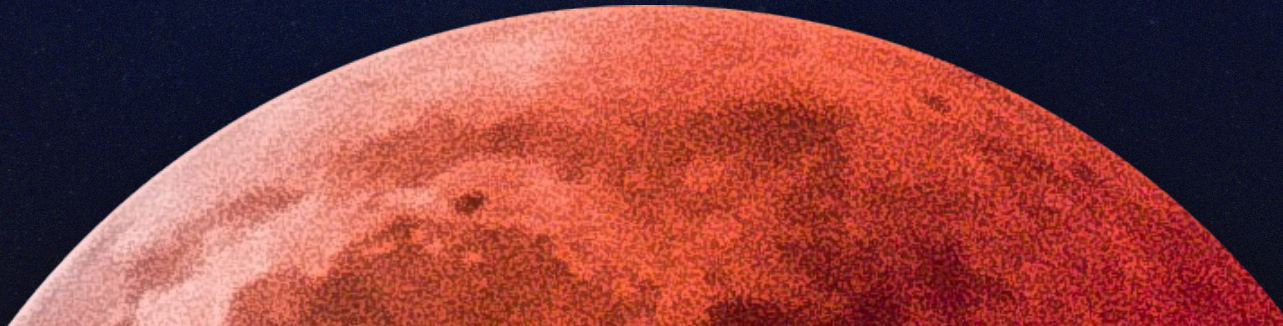



RÉALISER SES RÊVES,  
CA S'APPREND!

**Thomas GIBOT**







**A quoi ressemblerait le Monde et nos Vies,  
si chacun de nous devenait meilleur,  
à réaliser ses rêves  
?**



**10 Septembre 2017**

9 H 5 8



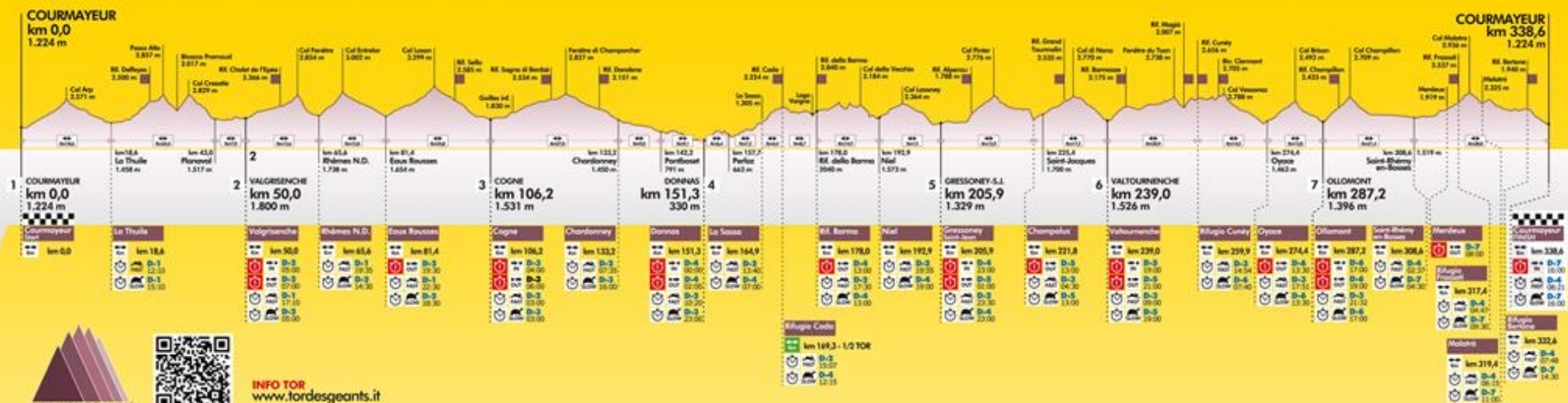


La naissance d'un rêve



# TOR DES GEANTS®

330Km 24.000 D+ - 10/17 Septembre 2017







Le rêve s'éloigne



Try Pitch



Je rêvais mes rêves





Phase de **kiff** / Phase de **taff**





Le rêve comme  
une compétence

---





**La Constellation**



Suivre le processus en 4 étapes de D'Ansembourg

"La deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une de Giordano  
 Vivre avec nos peurs de D'Ansembourg

Identifier les déclencheurs de mon juge  
 Pratiquer le processus pour me défaire de mon juge pendant 2 mois

Soul without shame de Brown  
 Film - La puissance infinie du cœur -  
 Se libérer du syndrome de l'imposteur de Laroche

Échanger avec des traileurs expérimentés  
 Consolider les limites de ma préparation

Appel au courage de Brown  
 Cart subtil de s'en foutre de Manson  
 L'impossible de Laroche

Identifier mes signaux de "perfectionnisme"

Les vertus de l'échec de Pèpin  
 TED - Et si votre rêve devenait possible - de Laroche

Définir les piliers de ma reconnaissance

TED - Se libérer du regard des autres en 5 minutes - de Laroche  
 Avoir le courage de ne pas être aimé de Kishini

Je comprends mes peurs et ne les subis plus

Je limite la place de mon juge intérieur

Je ne suis plus paralysé par l'impossible

J'ai un rapport pacifié à la perfection

Je ne suis plus dépendant du regard des autres

Je termine le Tor des Géants l'un des ultra-trail les plus durs au monde

J'ai une méthode adaptée à moi et à mon rêve

Je m'appuie sur mon « grit »

J'ai un rapport au temps pacifié

J'ai des moyens pour lutter contre ma flemme

Je conscientise mes relations

Trouver un coach  
 Créer un backlog de ma préparation  
 Instaurer les événements Surum

Mon expérience de coach agile

Clarifier les domaines de compétence que je peux maîtriser  
 Définir sur quoi repose mon « grit »

Chasing excellence de Bergeron  
 Atomic Habits de Clear  
 Miracle Morning de Elrod

Lister les devoirs à faire pour pouvoir courir le Tor  
 Remplacer - Je n'ai pas le temps - par des choix

S'organiser pour réussir de Allen  
 Votre temps est infini de Ollivier  
 Formation - Il faut, je dois - de D'Ansembourg

Améliorer mes déclencheurs d'actions  
 Créer un tableau des rêves  
 Identifier des moyens pour rester engagé dans mon rêve

Courir ou mourir de Jornet  
 Chansons qui me motivent  
 TED - How to achieve your most ambitious goals -

Faire un mapping de mes relations  
 Identifier les personnes qui peuvent m'aider sur les différents domaines de mon rêve

Cessez d'être gentil, soyez vrai de D'Ansembourg

Ma Constellation

L'Etre

Rêve

Le Faire



**10 Septembre 2017**

9 H 5 8

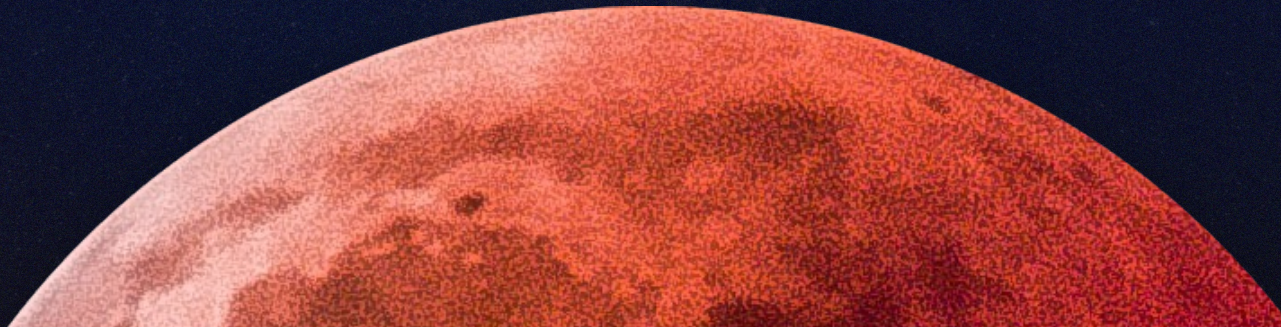


# LA COURSE





# LE DÉBUT DE LA GALÈRE











2017

330KM  
24.000m D+



INTERNET ULTRAVELOCE



FURTHER. FASTER.



FERRINO

GARMIN

Pilissino

eleerre

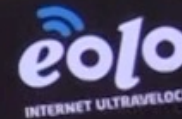


# FINISH

TOTDRE  
ENDURANCE GROADUS COLLABORATION

2017

130KM  
12.000m D+



INTERNET ULTRAVELOCE



FURTHER. FASTER.

FERRINO

GARMIN

Pilissino

eleerre



330KM  
24.000m D+





A quoi **servent**  
nos rêves?

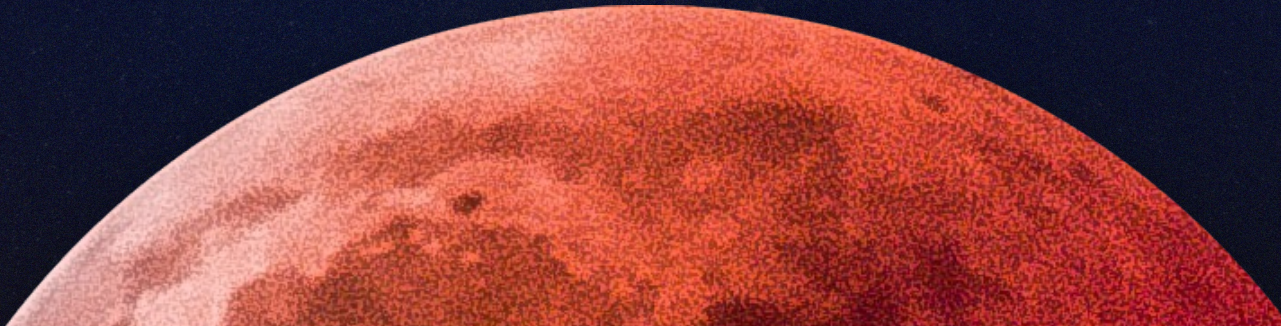


JE RÊVE

d'un monde où...

nous serions

déraisonnables





# MERCI


## Ma newsletter

*Vie réfléchie*

La newsletter qui te permet de faire que ta vie soit le reflet de ce qui t'inspire vraiment !

En vous inscrivant à la newsletter, vous consentez à ce que M. Thomas Gibot, en sa qualité de responsable de traitement, collecte vos données afin de vous envoyer des communications par voie électronique. Vous pourrez vous désabonner à tout moment. Pour faire valoir votre droit d'accès, de rectification ou d'effacement, consultez la [politique de confidentialité](#).

Je m'inscris





## Mon livre

