

how to be an

adventurer



Par : Jodi Sagorin

Il s'agit de la version française réalisée à l'initiative de François Quiquet pour le site « [Un Monde d'Aventures](#) » et avec l'accord de l'auteur.



UN MONDE D'AVENTURES
TOUTES LES AVENTURES

Consultez les sites « [if you never did, you should](#) » et « [Un Monde d'Aventures](#) » pour avoir régulièrement des informations sur la vie en dehors des sentiers battus, l'aventure, les voyages, et bien plus encore.

www.ifyouneverdid.com et www.unmondedaventures.fr

Introduction

À partir du moment où j'ai décidé de devenir un aventurier, ma vie a pris une tournure bien plus intéressante. Je peux dire en toute honnêteté que je me connais maintenant par cœur.

Ce livre numérique est une compilation d'astuces et de conseils que j'ai récoltés durant mes différentes aventures et auprès de personnes bien plus intelligentes que moi. Il se compose d'interviews, de publications tirées de mon blog, de citations intéressantes et de très nombreux documents inédits.

Je crois fermement que ce monde a besoin de personnes plus inspirantes, plus ambitieuses et plus passionnantes. **Nous avons besoins de plus d'aventuriers !**

Mais au fait, c'est quoi un aventurier ?

Un aventurier n'est pas seulement une personne qui fait des choses passionnantes.

Être un aventurier, c'est un état d'esprit.

Un aventurier choisit d'explorer sa propre vie et de suivre ses passions. Il n'a pas peur d'être extraordinaire. Un aventurier mène sa vie à fond et n'accepte pas que la peur et les obstacles s'immiscent sur la voie de son épanouissement.

Il explore sa personnalité et refuse de subir passivement sa vie. Il agit au lieu de réagir.

Des personnes ordinaires changent de vie grâce aux aventures extraordinaires vécues dans l'exploration d'eux-mêmes.

La bonne nouvelle ?

Vous aussi vous pouvez y arriver.

Etre un aventurier signifie avoir une soif inextinguible pour des expériences que peu de personnes veulent expérimenter. C'est avoir une envie brulante d'explorer et de transformer ses rêves en réalité.

Etre un aventurier signifie se frayer un chemin dans les ténèbres de l'ignorance, tout en mettant notre seule lumière derrière nous pour que les autres puissent nous suivre.

Cela signifie utiliser ses rêves comme repères au lieu de les croire impossible. Cela signifie escalader les montagnes de l'impossible, planter un phare pour montrer la voie à suivre, et puis, sans faire de pause, faire notre chemin jusqu'au prochain sommet impossible.

Cela signifie d'avoir une passion de voir les choses sous un nouvel angle et de reconnaître que nous ne sommes que des mortels sur ce terrain de jeu de la vie.

Cela signifie refuser d'accepter le statu quo et d'exiger de nous-mêmes la réalisation de notre grand potentiel humain.

Raam Dev

Note

Cet e-book est gratuit ! Lisez-le. Partagez-le avec le monde entier. Faites-en ce que vous pouvez.

Tout ce que je demande, c'est que vous n'essayez pas de faire de l'argent avec lui ou de le faire passer pour votre propre travail.

C'est sous une license [Creative Commons Attribution 3.0](#), ce qui signifie que vous pouvez copier, distribuer, et remixer tout ce que vous voulez dans ce livre aussi longtemps que vous donnerez le crédit pour le travail original de votre serviteur, l'auteur.

Pas mal, non ?

J'ai inclus quelques bonnes interviews d'incroyables aventuriers, de nombreux liens et des citations sympathiques pour vous inspirer en cours de route. J'ai trouvé toutes les images sur Weheartit.com, si vous connaissez les sources originales, communiquez-les moi afin que je puisse les attribuer à qui de droit.

J'ai passé beaucoup d'heures à écrire, chercher, interviewer et éditer afin de concrétiser ce projet de livre numérique.

J'espère que vous apprécierez cet ouvrage autant que j'ai apprécié de le rédiger.

XOXO,

Jodi Sagorin

P.S.: N'oubliez pas d'être extraordinaire.

Le récit de mon aventure



Je suis né à Durban, en Afrique du Sud et j'ai déménagé aux États-Unis quand j'étais jeune. En voyant mes parents, vous pouvez clairement remarquer la dualité de ma personnalité. Mon sens de l'organisation, ma gentillesse, mon intérêt pour les autres et ma raison proviennent tous de ma mère, ancienne enseignante à l'école maternelle. Tandis que ma tendance à chercher l'adrénaline

et mon mépris occasionnel pour ma propre sécurité sont un héritage de mon père qui pratique le surf, le plongeon depuis hélicoptère et en piscine ainsi que le saut en parachute.



J'ai surfé, j'ai fait du snowboard, j'ai sauté de différents endroits et j'ai grandi au fil des os cassés et des nombreuses cicatrices... J'ai également fait du ballet. Je me rappelle tendrement ces instants quand je me regarde dans le miroir et que je vois le vestige d'une vieille blessure de guerre et je m'en veux de ne pas poursuivre les sports de glisse. Les cicatrices constituent d'excellents souvenirs. Elles témoignent de la prise de risque ou de la maladresse dont on tire les leçons.

Le jour de mes 18 ans, mon père et moi sommes allés faire du saut en parachute. J'ai, entre autres, piloté un avion, j'ai fait du saut à l'élastique, j'ai pas mal voyagé, j'ai escaladé des falaises et j'ai rampé dans des grottes peu après.

Les gens semblaient toujours me demander quelle serait ma prochaine aventure. Le pire, c'est qu'il me semblait toujours avoir une réponse. À 19 ans, je suis ravi d'avoir découvert



l'aventurier qui sommeillait en moi.

Pour tout vous dire : J'ai décidé d'arrêter les cours pendant un an (je suis étudiante en Économie des entreprises/Relations internationales) et de reporter une admission dans une prestigieuse université pour être bénévole et faire un stage en Inde et parcourir le monde en travaillant avec des entreprises sociales. J'effectue un grand pas en avant pour vivre une année passionnante de liberté et assouvir

un perpétuel besoin d'aventure.

Avec un peu de chance, ce livre vous incitera à passer vous aussi à cette prochaine grande étape qu'est la réalisation de vos rêves.



**“If you never did you
should, these things are
fun and fun is good”
- Dr. Seuss**

Partie 1 :

Tout est question d'attitude

Devenir un aventurier ne signifie pas escalader le Mont Everest ou conquérir des contrées inexplorées.

Il s'agit de s'engager à explorer tous les aspects de sa propre vie.

Le meilleur : au départ, tout ce dont vous aurez besoin c'est un changement d'attitude.

Dans cette partie, vous trouverez des procédures simples à suivre pour adopter l'attitude d'un aventurier.

LIFE

IS

SWELL

Recherchez consciemment le bonheur

Flash d'information pour vous : un jour, nous mourrons tous.

Je n'essaie pas de paraître morbide ou stéréotypé. Je voudrais juste vous faire réfléchir au fait que notre temps ici est compté. Pourquoi ne pas prendre le taureau par les cornes et profiter de chaque seconde ?

Voulez-vous perdre votre vie unique et précieuse dans un emploi sans avenir en vous tapant la tête sur le mur ? Voulez-vous gaspiller ce cadeau incroyable en tournant sans but comme un rouage ? Je sais que je ne pourrais pas.

J'ai décidé que chaque jour, je rechercherai consciemment mon propre bonheur.

Je ne dis pas que nous devons tous rester assis à analyser le plaisir de toutes les choses de la vie. Je ne dis pas non plus que nous devons abandonner toutes nos responsabilités et essayer de mener une vie dépourvue d'épreuves ou de difficultés.

Non, tout ce que je dis, c'est que nous avons besoin de découvrir nos passions et de les suivre. Nous devons chercher le plaisir dans tout ce que nous entreprenons !

"Happiness is an attitude. We either make ourselves miserable, or happy and strong. The amount of work is the same."

-Francesca Reigler

When I was 5 years old, my mom always told me that happiness was the key to life. When I went to school, they asked me what I wanted to be when I grew up. I wrote down “happy.” They told me I didn’t understand the assignment and I told them they didn’t understand life.

Qu'est-ce qui vous motive ?

C'est ce qui vous sort du lit, le sourire aux lèvres, tous les matins.

C'est ce qui vous donne cet élan supplémentaire pour vous lancer sur la voie de vos rêves.

C'est votre passion la plus profonde.

Trouver sa passion est une des choses les plus difficiles à appréhender et, pourtant, c'est la question la plus importante que vous pouvez vous poser.

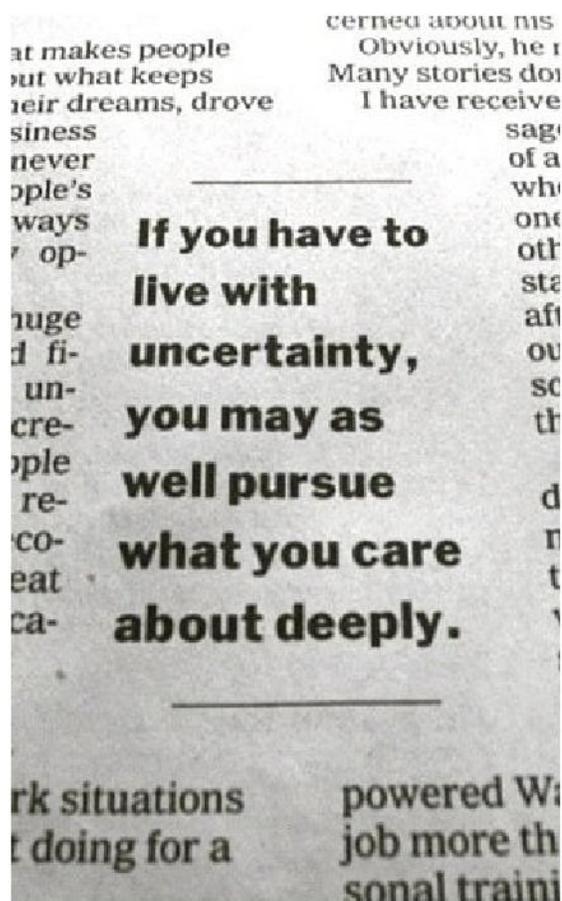
Découvrir votre passion et décider de la suivre, c'est comme boire une potion Magic-Mojo et le monde serait bien plus passionnant et productif si tout le monde décidait d'en prendre une gorgée.

Vous savez déjà, au plus profond de vous, quelle est votre passion. Le problème n'est pas l'absence de passion. Le problème, c'est qu'elle est enfouie sous des tonnes et des tonnes de conditionnement social, de peur et de distraction.

"In order to get what you want, you must first decide what you want.

Most people really foul up at this crucial first step because they simply can't see how it's possible to get what they want — so they don't even let themselves want it."

- Jack Canfield



Faites taire les opinions extérieures. Balayez toutes vos idées préconçues sur ce que vous devriez faire de votre vie. Qu'est-ce que VOUS voulez ?

Quand vous étiez gosse, que rêviez-vous d'accomplir ?

Parfois, il est plus simple de commencer avec ses rêves d'enfant.

Explorez vos pensées. Plongez-vous dans les choses que vous aimez. Faites des vagues ! Expérimentez les différents aspects de votre réalité et découvrez votre passion.

J'aurais aimé écrire un guide étape par étape pour vous aider à trouver votre raison d'être et votre passion, mais je ne pense vraiment pas qu'il en tirerait du mérite. Il s'agit de la découverte la plus personnelle de toutes. Personne d'autre ne peut la trouver pour vous ni vous montrer comment y parvenir.

Trouvez votre passion.

Prêt ou non, vous y voilà.



Le point de vue d'un aventurier :

Chris Guillebeau



Chris Guillebeau est un écrivain, voyageur et opposant au statu quo. Il est l'auteur de « The Art of Nonconformity » (AONC - « L'art de la non-conformité »), voyage dans tous les pays du monde et offre de formidables conseils et des idées peu conventionnelles aux personnes extraordinaires partout dans le monde.

Site: chrisguillebeau.com

Twitter: [@chrisguillebeau](https://twitter.com/chrisguillebeau)

J'ai eu la chance de pouvoir lui poser quelques questions.

Voici ce qu'il a dit :

Je me suis porté bénévole en Afrique de l'Ouest durant plusieurs années et, entre cette action et quelques aventures en Europe et en Asie, j'ai réalisé que je m'étais rendu dans environ 50 pays. Alors, je me suis dit, pourquoi ne pas essayer d'en visiter 100 ? Par la suite, alors que je m'en approchais, j'ai réalisé que 100 n'était pas très difficile à atteindre parce que vous pouvez choisir les pays que vous souhaitez visiter. Se rendre dans tous les pays représente davantage un défi. J'aime les défis, j'aime me fixer des objectifs et j'aime voyager. J'ai donc rassemblé ces passions et c'est ce que j'ai imaginé.

Un aventurier accueille le changement, qu'il soit au pays ou à l'étranger. Pour moi et d'autres qui partageons la même vision, la recherche d'aventure est meilleure que la recherche d'efficacité ou de la vie la plus optimale. Une autre façon de le dire est que l'aventure est fondamentalement inefficace mais, avec un peu de chance, elle est également fondamentalement significative.

Conseil : Planifiez moins et partez plus tôt.

Quand on m'a demandé s'il a déjà dû renoncer à certaines choses qu'il estimait alors très importantes : Oui, en particulier la peur de ce que pensent les autres. En réalité, j'ai toujours cette peur, mais j'essaie de l'empêcher de prendre des décisions pour moi.

Dans mon cas, choisir l'aventure (à travers le voyage, l'écriture et la communauté AONC) a été un des meilleurs choix de ma vie.

Trouvez l'enthousiasme dans les petites choses

Profitez de chaque jour car c'est ça, l'aventure. Mettez-vous au défi de voir l'enthousiasme dans les choses, même dans celles qui semblent ennuyeuses pour les autres.

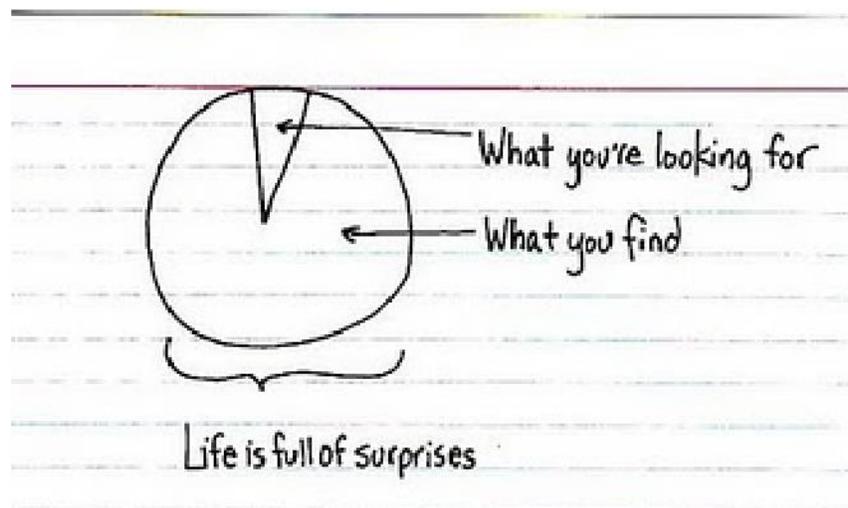
Vous connaissez ces gens qui se promènent avec les yeux qui pétillent et le sourire aux lèvres ? De toute évidence, ils remarquent la beauté et l'enthousiasme dans tout ce qui les entoure. Une telle personne ne se sentira jamais seule ni ne s'ennuiera.

Prenez un chemin différent pour vous rendre au travail. Goûtez un autre parfum de crème glacée. Rentrez chez vous en passant par la fenêtre au lieu de la porte d'entrée. Mettez de côté les petites irritations. Cherchez la joie et le rire dans chaque situation. Rêvasez. Soyez un boute-en-train. Prenez le long chemin. Préparez un plat exotique. Portez quelque chose de loufoque. Approchez la fille sexy de vos rêves.

Étudiez le Kama Sutra. Je vous mets au défi !

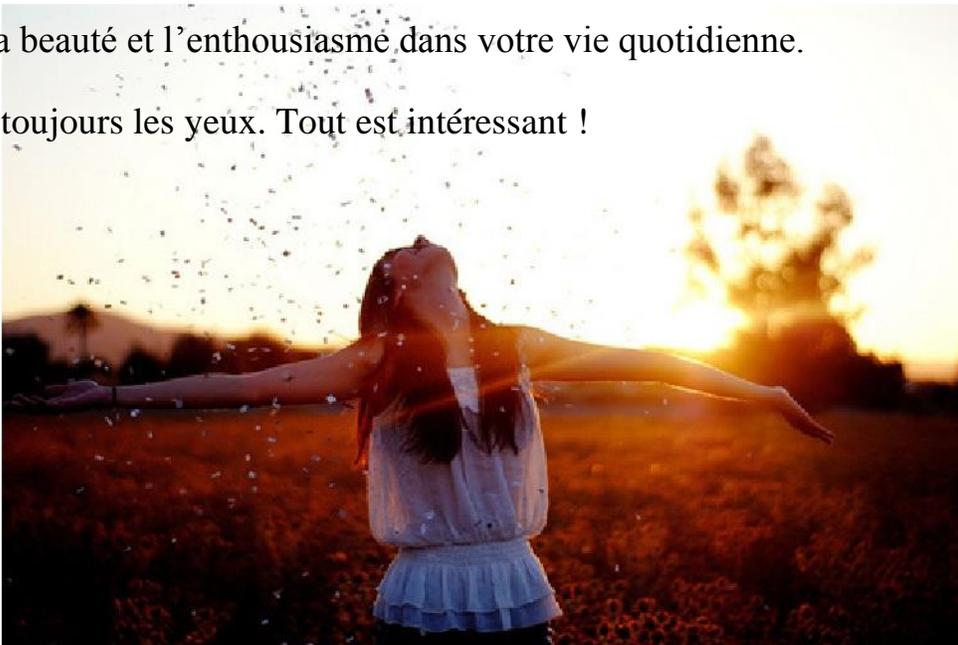
Quoi que vous fassiez, demandez-vous : « Comment puis-je faire cela différemment pour que ce soit plus passionnant ? »

Même une chose tout à fait banale peut devenir très amusante si vous l'approchez de cette manière. Vous pourriez avoir besoin d'entraînement mais, en agissant de la sorte, vous rendrez votre vie bien plus fascinante.



Comment commencer à voir l'enthousiasme dans les petites choses :

- Remarquez le temps et essayez de l'apprécier. Qu'il y ait du soleil ou qu'il fasse chaud ou qu'il tombe une pluie battante, essayez de l'accepter et de vous amuser. La pluie ne doit pas vous déprimer si vous courez dehors pendant un petit moment. N'ayez pas peur de vous mouiller les pieds !
- Souriez aux étrangers et notez la gentillesse des autres.
- Observez.
- Adaptez votre attitude. Le pouvoir exercé par une mauvaise journée est terrible, mais laissez-moi partager un secret avec vous : tout est dans votre tête ! Modifiez consciemment la manière dont vous menez votre journée et votre humeur n'en sera que meilleure.
- Notez les choses que vos proches font pour vous ou disent de vous. Ils se soucient vraiment de vous et si vous prenez le temps de faire attention, les petites choses qu'ils font représentent une merveilleuse source d'enthousiasme.
- Utilisez tous vos sens.
- Promenez-vous comme si vous photographiez le décor même si vous ne disposez pas d'un appareil photo. Si vous remarquez des choses qui pourraient donner de beaux clichés, vous verrez la beauté et l'enthousiasme dans votre vie quotidienne.
- Ouvrez toujours les yeux. Tout est intéressant !



YOU ARE A DETECTIVE.

YOUR MISSION IS TO DOCUMENT
AND OBSERVE THE WORLD
AROUND YOU. AS IF YOU'VE NEVER
SEEN IT BEFORE.

TAKE NOTES.

COLLECT THINGS YOU FIND ON
YOUR TRAVELS.

DOCUMENT FINDINGS.

NOTICE PATTERNS.

COPY. TRACE. MAKE RUBBINGS.

FOCUS ON ONE THING AT

A TIME.

RECORD WHAT YOU ARE DRAWN TO.

Tout sur les impasses et la manière de s'en sortir

Vous les voyez trainer les pieds, la tête basse et morfondus, vous vous demandez pourquoi leur vie est si ennuyeuse.

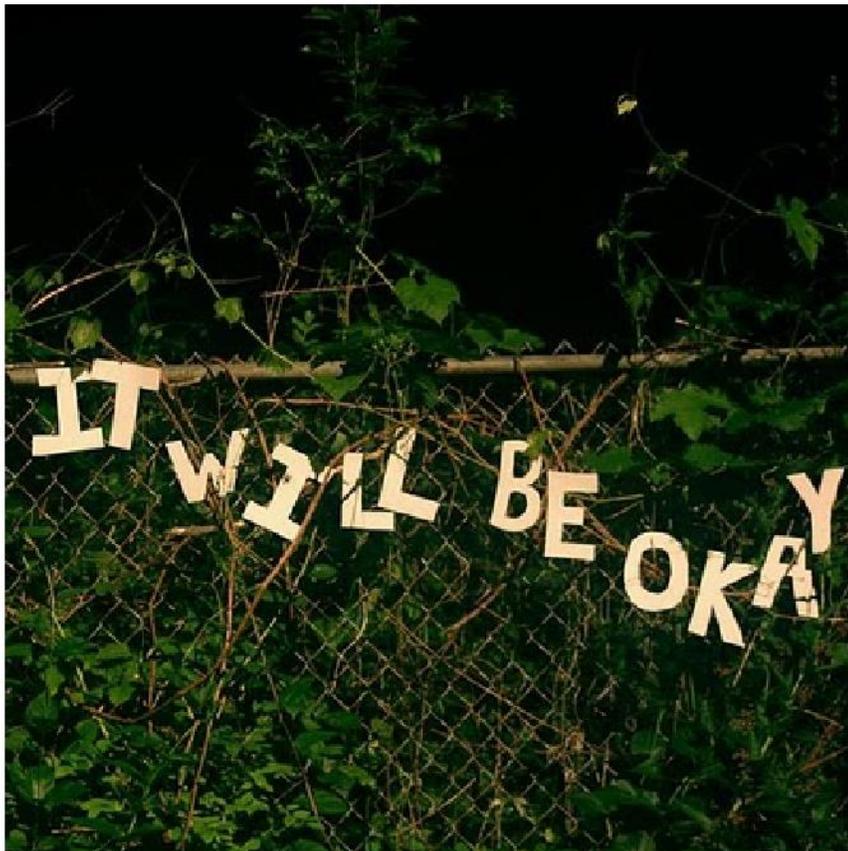
Ils pointent le matin, ils pointent le soir. Rien de passionnant.

Un autre jour où tout est prévisible.

Un parcours pénible pour au final payer les factures, avoir un travail sans avenir et élever 2,5 enfants. Ils voient le monde comme une suite d'obligations. La vie est une galère.

Trop de personnes s'identifient à cet état d'esprit.

Ils se plaignent qu'il n'y a rien à faire, qu'ils meurent d'ennui ou qu'ils ne peuvent pas se décider à franchir la prochaine étape pour entreprendre ce grand projet. Ces personnes, et peut-être vous, sont tout simplement bloquées dans une impasse. Au plus vous vous autoriserez à rester dans cette situation, au plus vous aurez de difficultés à vous en sortir.



Après des ruptures, des déceptions ou simplement un ennui total, les impasses peuvent envahir nos vies et nous coincer dans un état d'immobilisme lent et mélancolique. Ne vous laissez pas piéger ! Si vous vous trouvez déjà dans cette situation, il ne tient qu'à vous de vous en sortir. Commencez par de petites choses et, en persévérant, vous sortirez de votre impasse en un rien de temps.

Comment savoir si vous êtes coincé dans une impasse :

- Vous paressez à la maison en pyjama toute la journée, coincé dans un engrenage d'inactivité.
- Vous vous sentez en colère ou triste au gré de la journée suite à la moindre provocation et même sans.
- Tout est difficile et rien n'est facile. Vous vous sentez déphasé, malchanceux et pensez que le monde vous en veut.
- Vous êtes juste fatigué, vous manquez d'enthousiasme et rien ne vous passionne.
- Vous n'avez aucune motivation.

Si un de ces points vous semble familier, vous pourriez bien être coincé dans une impasse ! Il est temps de démarrer votre vie et de la mettre sur la bonne voie.

Comment vous sortir d'une impasse :

- Démarrez chaque journée en faisant une liste de tout ce que vous avez envie d'accomplir, ensuite, commencez avec les choses simples et barrez-les dès qu'elles sont réalisées. Cette idée d'accomplissement vous motivera.
- Si une tâche semble accablante, divisez-la en petites parties et LANCEZ-VOUS.
- Cessez les « Je ne peux pas » et dites-vous pourquoi vous pouvez.
- Habillez-vous chaque matin. Vous serez moins tenté de rester cloîtré chez vous à ne rien faire si vous vous êtes préparé. Donc, faites-le chaque matin et vous devrez bien trouver un endroit où aller !

- Faites quelque chose que vous n'avez jamais fait auparavant pour commencer à sortir de votre impasse. Essayer quelque chose de neuf représente une bonne manière de se passionner pour la vie et, une fois que vous y aurez pris goût, vous ne voudrez plus vous arrêter. Inscrivez-vous à un nouveau cours, invitez un ami, ce sera amusant... Je vous le promets.
- Sortez quinze minutes tous les jours (au minimum !) pour vous retrouver. Évitez toutes les sources de distraction et faites simplement quelque chose seul. Écrivez, peignez, rédigez un journal ou restez simplement assis à penser. Faites tout ce qui pourrait être thérapeutique pour vous et qui vous aidera à bien vous sentir.
- Faites de l'exercice ! Le sport relâche des endorphines et vous regonflera à bloc.
- Nettoyez et soyez organisé ! Votre environnement affecte réellement votre humeur, donc, si votre maison est en désordre, vous aurez l'impression que votre vie est chaotique.
- Accordez-vous des récompenses pour les choses accomplies. Une petite prime vous aidera à persévérer.
- Prêtez attention au moment présent. Ne vous stressez pas à essayer de réaliser un million de choses en une heure. Du moment que vous commencez quelque chose, votre impasse disparaîtra.
- Dites oui ! À chaque fois que je me trouvais coincé dans une impasse et que je n'avais pas le moral, je m'isolais, me complaignais dans ma propre misère et refusais tous les bons rendez-vous qui auraient en réalité pu me faire sentir mieux. Quand votre ami vous appelle avec une excellente invitation, secouez-vous et allez-y ! Une fois sur place, vous serez content d'avoir accepté.

**THE WORLD
WILL NOT
FALL
APART.**

Le point de vue d'un aventurier :

Stephanie Yoder



Stephanie Yoder effectue un tour du monde en solitaire, ce qui prouve à tout le monde que : 1) vous pouvez partir quand vous êtes jeune 2) les filles peuvent le faire aussi !

Site: twenty-somethingtravel.com

Twitter: [@20sTravel](https://twitter.com/20sTravel)

Voici ce qu'elle a dit :

FAITES-le. Passez moins de temps à réfléchir et plus de temps à trouver comment réaliser vos rêves. De toute ma vie, je n'ai jamais rencontré quelqu'un qui regrettait d'avoir suivi ses rêves d'aventure.

Plus je voyage et moins je m'attache aux CHOSSES. Nous vivons dans une culture très matérialiste et il est très facile d'être pris dans l'engrenage des achats frénétiques. Une fois que vous avez vécu avec le contenu d'un sac à dos, il vous semble soudainement bien moins important d'avoir un jeans à 100\$ ou 15 paires de chaussures. Je ne serai jamais minimaliste mais, maintenant, je préfère davantage dépenser mon argent en voyages qu'en objets.

Quand vous êtes jeune, vous avez bien plus d'entrain et d'énergie que vous n'en aurez jamais. Vous avez également moins de responsabilités qui s'accumuleront avec l'âge. Je pense que c'est le moment idéal pour tenter l'aventure.

Être un aventurier signifie chercher des expériences nouvelles et passionnantes dans le but de vraiment saisir le monde qui vous entoure. Cela implique de prendre des risques.

Prenez conscience que les choix que nous faisons définissent nos vies

Auditioner ou observer depuis le public ?
Les inviter ou les admirer de loin ?
Étudier ou aller sur Facebook ?
Être un boute-en-train ou une personne timide ?

La vie est pleine de choix. Certains sont très importants, d'autres beaucoup moins. Une chose est certaine :
Notre situation actuelle est le résultat des choix que nous avons faits.

La plus grande liberté que nous avons est celle de choisir !
Chaque jour, nous sommes submergés de choix qui définissent notre qualité de vie.

Nous choisissons notre manière de penser, notre manière de parler et nos actions.
Chaque décision prise jusqu'à ce jour nous a conduits où nous sommes, à cet instant précis.

Dès que vous commencez à prêter attention aux milliers de choix que vous effectuez chaque jour, vous êtes libre de vivre selon vos conditions.
Vous pouvez décider comment occuper votre temps.

Le but n'est pas de regretter vos décisions passées ni de vous attarder sur ce qui aurait pu se passer.
Le but est de vous secouer pour que vous preniez conscience que c'est vous qui décidez.

Vous êtes la personne que vous avez choisie d'être.

Choose to **love** ;; rather than hate.
Choose to **laugh** ;; rather than cry.
Choose to **create** ;; rather than destroy.
Choose to **persevere** ;; rather than quit.
Choose to **praise** ;; rather than gossip.
Choose to **heal** ;; rather than wound.
Choose to **give** ;; rather than steal.
Choose to **act** ;; rather than procrastinate.
Choose to **grow** ;; rather than rot.
Choose to **pray** ;; rather than curse.
Choose to **live** ;; rather than die.

"Once in a while it really hits people that they don't have to experience the world in the way they have been told to."

- Alan Keightley

"Never forget that life can only be nobly inspired and rightly lived if you take it bravely and gallantly, as a splendid adventure in which you are setting out into an unknown country, to face many a danger, to meet many a joy, to find many a comrade, to win and lose many a battle."

"Plunge boldly into the thick of life, and seize it where you will, it is always interesting."

- Johann Wolfgang Von Goethe

"Don't say you don't have enough time. You have exactly the same number of hours per day that were given to Helen Keller, Pasteur, Michaelangelo, Mother Teresa, Leonardo da Vinci, Thomas Jefferson, and Albert Einstein."

- H. Jackson Brown

Pourquoi le choix « sûr » est toujours plus dangereux

Jouer la sécurité et vivre prudemment peut vous pousser à prendre les pires décisions de votre vie. Quand avez-vous entendu pour la dernière fois quelqu'un s'exclamer :

« Eh bien, je suis si content de ne pas avoir été étudié en Italie pendant quelques mois. Les opportunités et l'immersion culturelle auraient été difficiles. Rester à la maison et suivre la même routine depuis le cours préparatoire était la meilleure décision de ma vie ! »

La réponse est : « Jamais. »

(Si vous avez entendu quelqu'un dire quelque chose de ce genre, je suis désolée, mais cette personne était certainement ennuyeuse et vous n'avez pas dû lui parler très longtemps.)

Choisir la « sécurité » mène au regret, à l'ennui, à la mélancolie et à une vie indifférente. Il peut s'agir de la différence entre essayer de nouvelles choses ou laisser la peur vous retenir, entre reporter ou agir pour réaliser vos objectifs et vos rêves, entre être un aventurier ou être ennuyeux.

Choisissons de prendre des risques, de développer de nouvelles compétences et de repousser les limites.

Choisissons de vivre chaque jour à fond.

Choisissons d'être des aventuriers !

**It is better to
step forward into
growth than to
step back into
safety.**

www.ifyouneverdid.com
www.unmondedaventures.fr

**"Twenty years from now you
will be more disappointed by the
things you didn't do than
by the ones you did do. So
throw off the bowlines. Sail
away from the safe harbor.
Catch the trade winds in
your sails. Explore. Dream.
Discover."
- Mark Twain**

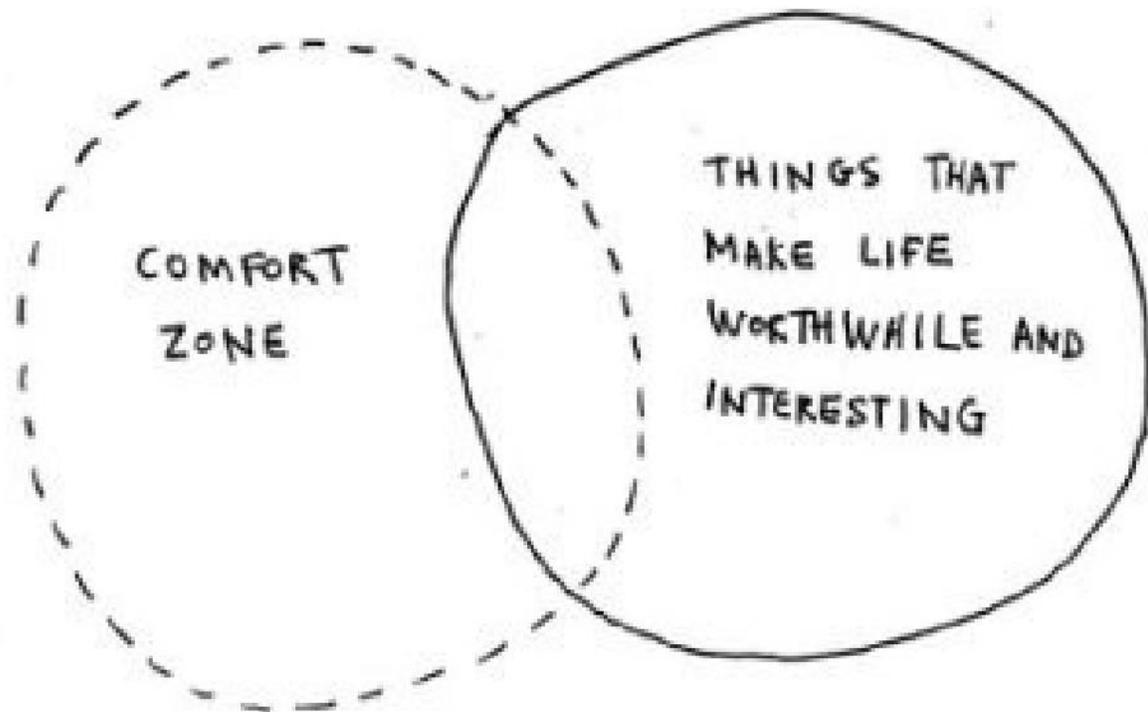
Sortez de votre zone de confort

Tout le monde a une zone où il se sent en totale sécurité.

C'est chaud et doux.

Un endroit où aucune mauvaise chose ne peut nous atteindre.

... C'est ENNUYEUX !



Peur et limites

La plupart du temps, nous restons fidèles à la petite bulle que représente notre zone de confort parce que nous avons peur. Nous laissons la peur nous enfermer dans une cellule capitonnée et ce n'est pas la manière de vivre la vie, comme un aventurier. N'ayez jamais peur d'essayer de nouvelles choses !

**Les aventuriers sont des personnes qui ont des peurs
mais qui font simplement le choix de les surmonter.**



Les peurs ferment les portes qui mènent à l'expérience et à l'aventure. Elles bloquent des sections entières de nos vies pour que nous évitions les expériences même celles qui ne ressemblent que légèrement à nos peurs. Identifiez vos peurs et explorez-les.

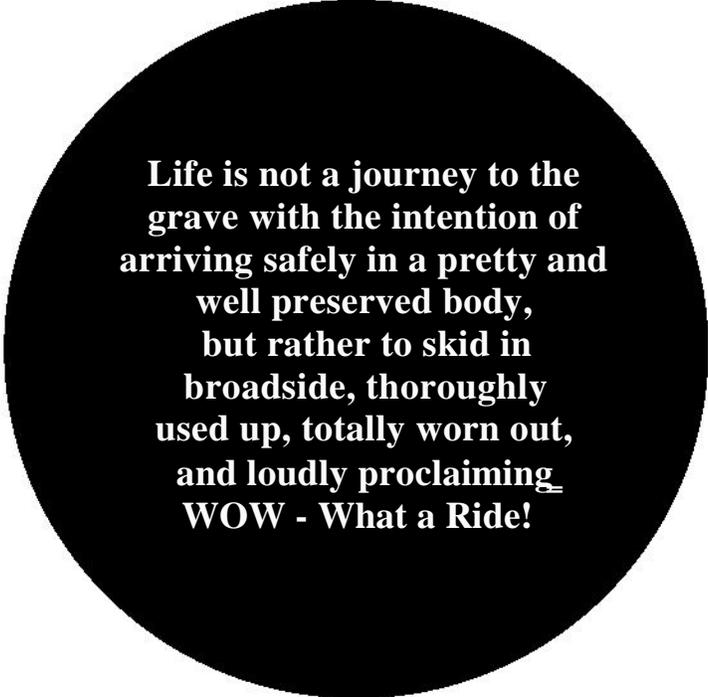
Le secret, c'est de sentir la peur et d'ensuite lui cracher dessus et d'agir ! La montée d'adrénaline qui provient de la confrontation de cette peur est plus que grisante et quand cette peur passe, vous réalisez que vous êtes toujours debout et vous ressentez une grande impression d'accomplissement.

Rappelez-vous que la plupart des peurs ne sont pas rationnelles.

Nous les apprenons. **Les peurs sont toutes dans nos têtes.**



"Courage is not the absence of fear, but rather the judgment that something else is more important than fear." - Ambrose Redmoon



Life is not a journey to the grave with the intention of arriving safely in a pretty and well preserved body, but rather to skid in broadside, thoroughly used up, totally worn out, and loudly proclaiming WOW - What a Ride!

De même que les peurs, les limites et les insécurités sont imaginaires. Efforcez-vous de vous débarrasser de vos insécurités ainsi que de vos limites personnelles supposées.

Realize Comprenez que les limites que vous vous fixez à travers la peur ou l'insécurité vous retiennent.

Explorez vos peurs et dépassez-les.

Bannissez-les dans les recoins profonds de l'espace et ne laissez plus jamais ces pensées vous perturber.

Élargissez votre zone de confort

Ironiquement, en sortant de votre zone de confort, vous l'agrandissez. Elle se développe au fur et à mesure que vous affrontez de nouveaux défis.

Sortir de la norme se fait lentement et une des manières les plus simples de s'assurer que vous progressez est de vous faire une promesse.

La promesse :

« J'essaierai une nouvelle chose chaque jour. »

Visualisez les risques que vous souhaitez prendre, les choses que vous voulez essayer ou les choses que vous voulez dire.

Imaginez-vous faire ces choses ou dire ces choses.

Affrontez vos peurs à petites doses. Si vous êtes nerveux à l'idée de parler en public ou d'approcher les gens, mettez un point d'honneur à parler un petit peu à au moins un inconnu par jour.

Même si vous ne dites que « Bonjour, » au final, vous parviendrez à bien plus !

Répétez, répétez, répétez ! Au plus vous vous efforcez de faire ou de dire des choses courageuses, au plus vous deviendrez audacieux et courageux.

Admettez les effondrements de votre zone de confort et fixez des objectifs pour les effacer.

"The purpose of life, after all, is to live it, to taste experience to the utmost, to reach out eagerly and without fear for newer and richer experience." - Eleanor Roosevelt

"I do not want to get to the end of my life and find that I just lived the length of it. I want to have lived the width of it as well." - Diane Ackerman

Le point de vue d'un aventurier : Sally Thelen



Sally Thelen est la fille froussarde. Elle voyage à travers l'Asie du Sud-Est et est très courageuse si vous me le demandez.

Site: unbravegirl.com

Twitter: [@unbravegirl](https://twitter.com/unbravegirl)

Voici ce qu'elle a dit :

Beaucoup de personnes pensent que c'est une blague ou simplement un nom accrocheur pour mon blog, mais je me considère vraiment comme une « froussarde. » J'ai peur de tout, des sommets aux talons hauts. Je déteste les eaux libres. Je hais les ventilateurs de plafond. J'angoisse dans les grottes. Un jour, je suis convaincue d'avoir la maladie de Lyme, un autre, de l'amibiase et le zona. Je ne sauterai jamais volontairement d'un avion.

Je ne pense pas nécessairement que la peur soit mauvaise. Je pense qu'elle m'empêche de faire beaucoup de choses stupides qui pourraient me tuer. (Bien que je sois surprise par le nombre de choses stupides que je réussis à faire... et le fait qu'elles ne m'aient pas encore tuée !).

Si vous êtes du genre à aimer le saut à l'élastique et escalader des falaises ou autres, faites-le. Mais, franchement, ma vision de l'aventure consiste à me rendre dans un magasin d'alimentation dans un pays étranger et d'acheter des en-cas bizarres... et d'ensuite trouver un endroit quelque part pour m'asseoir et les déguster. Mais je peux nettement comprendre que ça ne corresponde pas à la définition générale du mot « aventure » !

Je ne pense pas que le voyage devrait être uniquement réservé aux courageux. De nombreuses personnes me disent qu'elles ne sont pas « assez courageuses » pour voyager ou pour voyager seules. Je leur dis toujours qu'elles ne doivent pas être courageuses pour faire ce que je fais. Elles doivent juste avoir un petit peu de chance et beaucoup d'espoir que tout se passe bien en fin de compte.

Conseil :

Pour reprendre Nike (le fabricant de chaussures... pas la déesse grecque), « Fais-le. » Mon séjour actuel en Asie m'a principalement été inspiré par une amie. Elle m'a inspirée non pas parce qu'elle vivait son rêve mais justement parce que ce n'était pas le cas. Elle est infirmière aux urgences et, ces dix dernières années, elle rêvait d'abandonner son métier pour étudier la fabrication des violons. Ces dix dernières années, je l'ai écoutée parler de son grand rêve et de toutes les raisons pour lesquelles elle ne pouvait pas concrétiser ce désir. Je lui ai rendu visite à Noël en Australie et tout ce que j'ai entendu durant la semaine était ce qui l'empêchait de renoncer à sa carrière stable pour une vie imprévisible et folle de fabricante de violon.

Quand je suis rentrée à la maison, j'ai réalisé que j'étais dans la même situation. Durant ces dix dernières années, j'avais voulu être écrivain mais j'avais toujours eu peur de vraiment me lancer. Et puis, franchement, je n'avais pas tellement de choses à raconter. Les voyages ont toujours représenté une grande source d'inspiration pour mes récits, j'ai donc décidé de faire ce voyage dans l'espoir d'aboutir à un livre... ou au moins de renforcer mon blog. Quand j'ai écrit un e-mail à mon amie pour lui parler de mon voyage et des mes projets de livre, je l'ai encouragée à faire la même chose : prendre ce grand risque.

Elle l'a fait. Aujourd'hui, elle est en Allemagne et étudie la fabrication des violons.

Vous pouvez toujours avancer un million de raisons pour ne pas faire ce grand voyage, prendre ce gros risque, changer de carrière, etc. Mais, il est fort probable que vos amis en aient marre de vous entendre répéter les mêmes choses. Peut-être même que vous êtes aussi malade de vous entendre répéter les mêmes choses. Faites-le. Qu'est-ce qui pourrait vous arriver de pire ? (Attendez... ne répondez pas).

Prenez donc confiance !

Les gens sont attirés par la confiance et plus vous êtes sûr de vous, plus vous pourrez accomplir de choses. Je n'essaie pas de créer une nouvelle espèce d'idiots arrogants trop sûrs d'eux, je voudrais juste que vous respectiez votre propre grandeur.

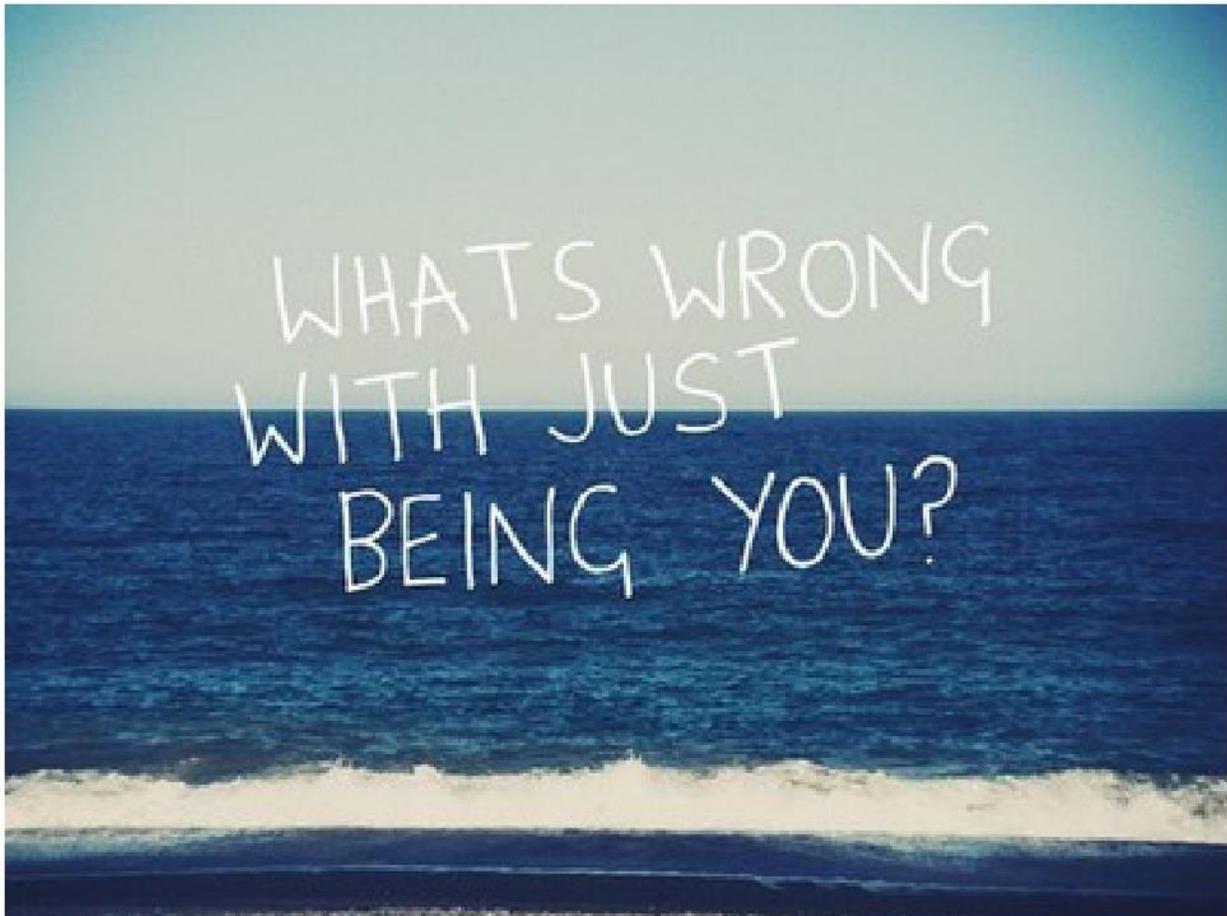
Vous êtes déjà incroyable

Vous avez une valeur unique à apporter à ce monde..

Est-ce que vous respirez, pensez et ressentez ?

Alors, vous avez quelque chose à apporter.

Soyez sûr de vos talents, même de vos défauts et le monde vous appartiendra.

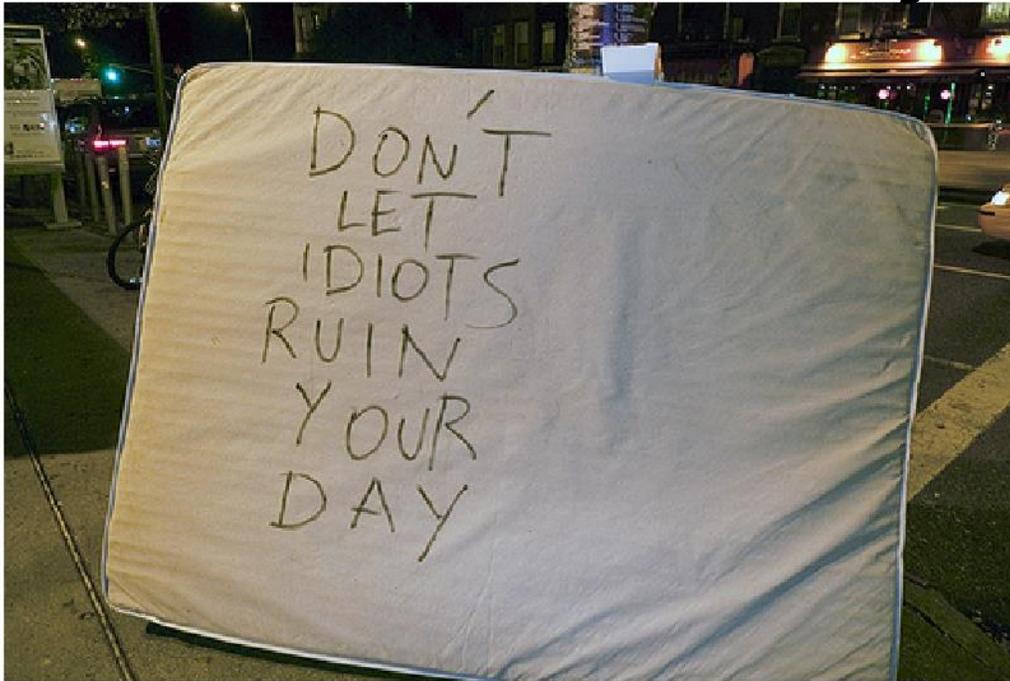


Comment développer votre confiance :

- Prenez conscience que vous déchirez !
- Pensez à toutes les choses qui font de vous ce que vous êtes.
- Complimentez-vous chaque fois que vous vous sentez en manque d'assurance. À voix haute. Faites-le.
- Arrêtez de parler de vos sentiments d'insécurité ! Personne ne veut les entendre !
- Comptez vos bienfaits, pas vos imperfections
- Écrivez une liste de 10 choses que vous aimez chez vous et complétez-la tous les jours
- Tenez-vous bien ! Tenez-vous droit, ne courbez pas le dos vers l'avant et ne couvrez pas votre estomac. Si vous vous tenez droit et fier et que vous vous montrez bien, vous serez perçu comme une personne sûre d'elle et, plus important, vous vous sentirez plus sûr de vous.
- Transformez le négatif en positif. Chaque fois que vous vous surprenez à critiquer, essayez de voir le bien.
- Acceptez les compliments ! Je sais que ça peut être difficile quand vous n'êtes pas d'accord, mais dites simplement merci.
- Arrêtez de vous tourmenter. Vous êtes votre pire critique.
- Balancez ce que votre maman vous a donné !



Faire face aux défaitistes, aux tueurs de rêves, aux casseurs d'ambiance et aux rabat-joies



Il y a toujours des personnes autour de moi qui me disent que je suis folle et bizarre de faire ce que je veux faire. Si vous prenez ce qu'elles disent à cœur, vous finirez comme elles, ennuyeuses et méchantes.

Je leur dis d'aller se faire voir et je suis ici à vous expliquer pourquoi vous devriez faire de même.

Pourquoi vous pensez qu'elles comptent alors que ce n'est pas le cas

Il est difficile de se plonger corps et âme dans un projet ou une idée et de consacrer des heures et une énergie incalculables pour qu'un petit malin vous descende.

Vous ressentez un poignard planté dans le cœur et vous ne connaissez rien de pire que ce relâchement de l'estomac, ce sentiment d'étouffement liés à une réponse négative.

Les gens sont négatifs en raison de leurs propres insécurités, écarter-les donc et ne laissez pas leurs commentaires vous affecter. Il y aura toujours des personnes qui riront de vos rêves. Si vous les écoutez, vous serez voué à l'échec.

Comment les reconnaître

Vous êtes-vous déjà trouvé en présence de personnes qui, sans tenir compte de la grandeur de vos idées sur une activité à entreprendre, se contentent de rester assises à râler plutôt que de se lever et d'agir ? Ou qu'en est-il de l'ami qui trouve des défauts dans tous vos projets et objectifs ? La fille qui boude dans son coin ? **Oui. Vous les avez trouvés. Ce sont ces personnes-là.**

Ôtez-leur leur pouvoir

Je me suis efforcée de renforcer ma carapace face à cette négativité.

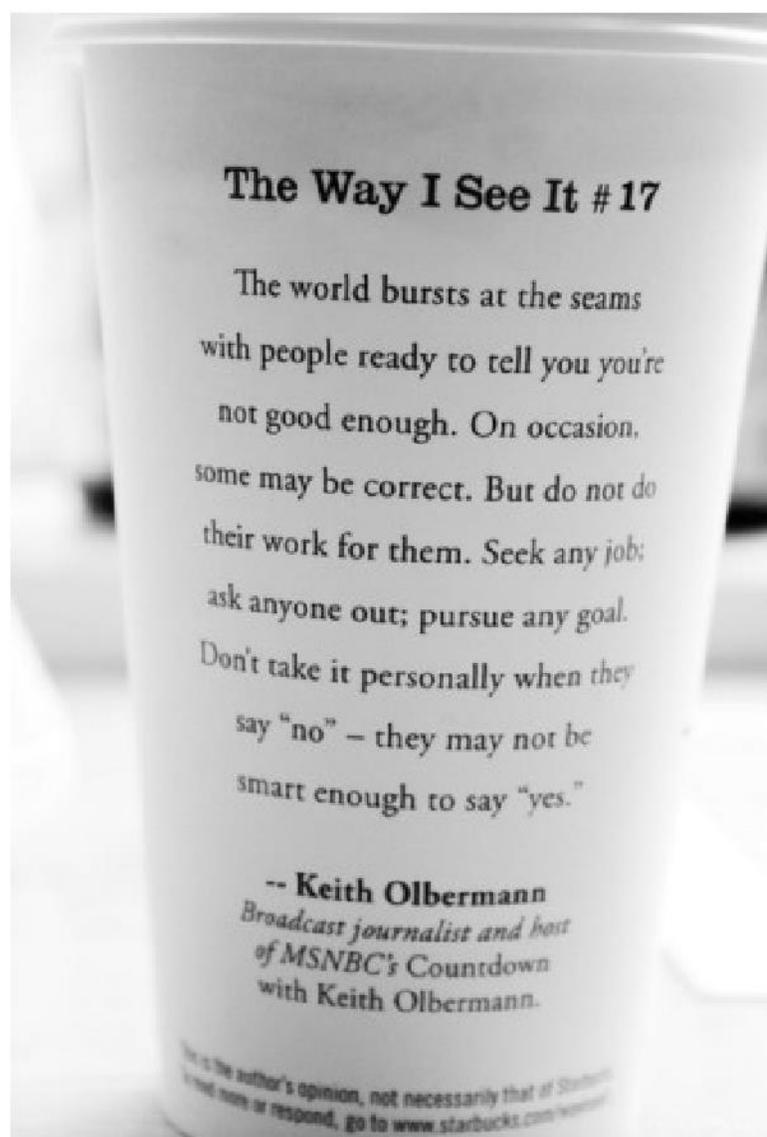
Vous devez également vous construire une armure.

Une autre étape importante, toutefois, est de se couper complètement de ces personnes.

Vous avez le privilège de choisir qui vous entoure.

Prenez donc vos distances par rapport à ces personnes et ne laissez pas ce qu'elles disent vous atteindre !

Entourez-vous de personnes que vous respectez, de personnes plus intelligentes que vous et de personnes sincères. Choisissez sagement et oubliez le reste !



L'importance des critiques honnêtes et affectueuses

Tous ceux qui ont une opinion différente de la vôtre n'appartiennent pas à la catégorie des défaitistes. La critique constructive est différente de la négativité.

Sur la voie à suivre pour devenir un aventurier, il est important de demander à se faire remettre les idées en place de temps à autre.



Ce que je veux dire, c'est qu'une personne critique honnête et affectueuse qui vous ouvrira les yeux est très précieuse. Vous avez besoin de quelqu'un qui vous interpelle sur vos conneries.

Quand vous foirez et que les personnes cessent de s'intéresser, vous savez qu'il y a un problème.

Devenez ami avec l'échec et la déception

L'échec et la déception sont de vieux amis.

Nous nous sommes rencontrés à l'école primaire quand je n'ai pas remporté le rôle de Présidente de la classe.

Nous avons ranimé notre amitié lorsque j'ai eu le cœur brisé pour la première fois. Oui, moi et ces deux-là sommes liés depuis longtemps.

Pourquoi sont-ils de merveilleux compagnons

L'idée de vous l'annoncer ne me plaît pas, mais ces deux-là sont des éléments indispensables à votre vie.

Sachez que vous ferez des erreurs.

Vous vivrez des moments embarrassants et vous pourrez échouer, mais ces choses sont inévitables.

Une fois qu'on accepte de tomber, on est libres.

Autant vous pensez que ces deux-là sont des problèmes, autant ils ne le sont pas.

Nous semblons toujours nous remettre et continuer.

Nous finissons toujours par écraser ces tyrans ambitieux.

**EVEN THE BEST
FALL DOWN
SOMETIMES**

Comment vous pouvez les utiliser

Je sais que c'est ringard, mais la meilleure manière de devenir ami avec l'échec et la déception est de les utiliser et d'apprendre d'eux.

Ils peuvent être durs mais ils sont les meilleurs professeurs de la vie.

Ressentez la douleur mais ne vous rabaissez pas. Pensez à ce que vous pouvez retirer de cette expérience.

Y a-t-il une leçon à apprendre ?

Y a-t-il quelque chose que vous puissiez en tirer qui vous incitera à agir différemment ?

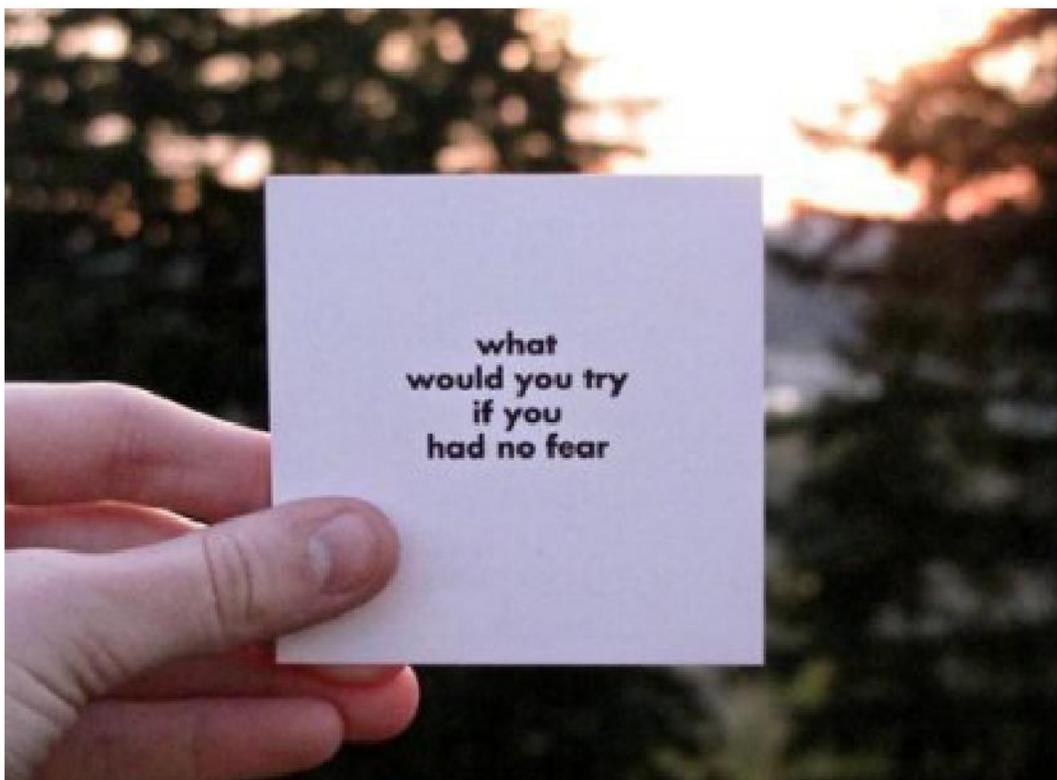
Quand quelque chose ne fonctionne pas, reprenez-vous et continuez. L'échec et la déception contribuent à adoucir la victoire.

En résumé, sautez le pas et ne vous inquiétez pas de l'échec.

Les meilleurs aventuriers échouent tout le temps. La différence, c'est qu'ils ne se laissent pas abattre. Au contraire, ils apprennent de leurs échecs pour grandir.

Gardez toujours à l'esprit que vos problèmes ne sont pas uniques. Quelqu'un, quelque part, vit la même situation. Vous vous en sortirez tous les deux.

Tout ce que nous pouvons faire est d'apprendre et de décider de faire de meilleures erreurs à l'avenir.



"Success is the ability to go from failure to failure
without losing your enthusiasm."

Sir Winston Churchill

Ne vous désistez pas

"Experience is what you get when you don't get what you want"

Dans l'aventure, la persévérance est indispensable.

Une tonne de choses n'iront pas. Tout ce que vous pouvez faire, c'est continuer à avancer en direction de vos rêves.

Des obstacles sont présents, non pas pour nous retenir, mais pour nous montrer à quel point nous voulons progresser.



Ne perdez jamais votre âme d'enfant

Quand nous étions enfants, nous n'avions peur de rien.

Nous sautions de différents endroits, nous posions des questions et avions une soif de vivre absolument insatiable.

Quand nous grandissons, nous apprenons la prudence.

Nous « évoluons. » Nous apprenons à avoir peur et à être rationnels, nous nous fixons des limites.

Vous vous souvenez quand vous étiez enfant et demandiez toutes les cinq minutes « Pourquoi, » « C'est quoi, » ou « Comment ça se fait ? »

Je vous défie de retrouver cet état d'esprit.

Creusez plus profondément les choses et posez autant de questions que vous le souhaitez.

Les aventuriers sont toujours les personnes qui regardent les choses avec curiosité. Ils remettent en question le statu quo dans la recherche de leur voie. Ils ont envie d'apprendre.



Pourquoi le fait de poser des questions vous rend plus intelligent

Poser des questions sur des choses que vous aimeriez mieux comprendre vous permet d'absorber des informations comme une éponge. Vous apprécierez bien plus les choses si vous avez une meilleure compréhension en posant des questions.

Vous apprendrez beaucoup et bien plus rapidement que si vous étiez un spectateur passif.

Ne supposez jamais que vous connaissez tout.

Questionner les choses comme un enfant nous empêche de vivre en croyant des mensonges.

Il s'agit d'une étape importante sur la route des aventures.

Déchaînez votre intarissable curiosité sur le monde.

Regardez où elle vous emmène.

**I HAVE NO SPECIAL
TALENTS. I AM ONLY
PASSIONATELY
CURIOUS.**

-ALBERT EINSTEIN

Le point de vue d'un aventurier :

Lauren McLeod



Lauren est la cofondatrice de GlobeTrooper, un site et un blog incroyables qui connectent les voyageurs du monde entier. Elle parcourt le globe et défonce tout sur son passage. Ai-je précisé que nous allons arpenter le réseau ferroviaire indien avec quelques globetroopers ?!

Site: globetrooper.com

Blog: globetrooper.com/notes

Twitter: [@globetrooper](https://twitter.com/globetrooper)

Voici ce qu'elle a dit :

Conseil : Un acronyme ajusté du slogan de Nike, « Fais le, p* » Si vous trouvez (ou créez) une aventure incroyable à effectuer, PENSEZ aux choses positives et négatives, mais ne laissez pas vos propres inhibitions vous compliquer la vie. Si vous pensez que vous n'êtes pas assez prêt ou n'avez pas les compétences nécessaires, vous pouvez changer ces perceptions si vous le souhaitez vraiment. Lancez-vous simplement et faites ce qu'il faut.

Je suis actuellement sans foyer, je vis avec mon petit sac à dos et je n'ai aucune idée d'où je serai dans un mois. Je suis à la fois inquiète et enthousiaste.

Globetrooper est un site vraiment incroyable, voyez-vous les voyageurs et les aventuriers comme faisant partie d'une communauté ?

Merci pour le compliment ! Je pense assurément que les voyageurs et les aventuriers constituent une communauté. Nous pouvons tellement apprendre les uns des autres en partageant nos expériences et c'est formidable de rencontrer d'autres voyageurs sur la route avec qui parler de votre parcours et échanger des histoires. C'est pour ces raisons que nous espérons accroître la communauté de voyageurs et d'aventuriers sur Globetrooper.

Eh bien, je vais prochainement me rendre au Pérou et je ne dirais pas que j'ai peur mais je suis un peu impressionnée. Je ne suis jamais allée en Amérique du Sud auparavant, je ne parle pas espagnol... du moins, pas encore (nous verrons où j'en serai après une semaine de podcasts espagnols incessants) et j'ai entendu des histoires contradictoires sur le vol/la sécurité. Je serai prudente mais ouverte d'esprit. D'habitude, je lis énormément avant de me rendre dans un nouvel endroit mais la découverte s'en trouve gâchée ainsi que l'effet de surprise.

Être un aventurier signifie pour moi ne pas avoir peur d'explorer, c'est se surprendre et se défier au-delà de ses limites.

listen, i'm getting too old for a lot of things. but i'm not too old for words. for a baggy pair of jeans and my boyfriend's t shirts. i'm not too old for wine in a paper cup and a marlboro everyone once in a while. i'm not too old for peter pan and i'm not too old to quote holden caulfield. i'm not too old to lay in my bed all day trying to get this story out of my skin, trying to burn it through the paper and leave my thumb prints hanging from each corner. i'm not too old to read books under my covers with a flashlight, not too old to stare at the glow in the dark stars stuck to my ceiling at night. i'm not too old to ride around with the windows down and simon and garfunkel turned up, because that's the way simon and garfunkel should be played. i'm not too old to jump on my bed and refuse to wash my hair. i'm not too old to run around bare foot with a smile stuck on my face even when times are hard. and i'm not too old to get out of here. next spring i'm taking off. to hear summer turn into fall. to listen as the leaves in a park somewhere whisper stories in my ear. to fall asleep in the rose gardens, wake up when winter laughs under my sheets. to write letters back home on paper napkins, make lightwaves feel like experiences. to make mistakes, to write poetry in the backseat of a bus, to exchange a thousand awkward words with people i've never met, to do things i have never done on my own before, to fail miserably time over time, to fuck up and never ever ever give up.

Devenez un connecteur

Un des plus grands secrets des aventuriers est qu'ils ne peuvent pas y arriver seuls. Connectez-vous avec les personnes qui vous entourent et cherchez celles qui sont plus intelligentes que vous.

Vous serez surpris de voir les portes qui s'ouvriront à vous et les amitiés que vous créerez tout au long de vos incroyables aventures.

Découvrez les histoires des autres personnes

Un intérêt sincère pour les autres ne peut pas être feint et la gentillesse représente le bien le plus précieux dans le monde.

Nous avons tous une histoire incroyable à raconter. Reconnaissez-le et essayez d'apprendre au moins une chose intéressante des personnes que vous rencontrez.

Tout le monde aime parler de soi, prenez donc les confidences à votre avantage.

Les expériences des autres représentent une merveilleuse source d'apprentissage de nouvelles choses.

Demandez, écoutez, soyez attentif et apprenez.

Prêtez attention à toutes les histoires qui se passent autour de vous.

Communiquez avec les personnes plus intelligentes

Il est fort probable que les choses que vous essayez de faire aient déjà été réalisées. Cherchez les personnes qui les ont faites et approchez-les !

Les personnes qui réussissent ne sont pas aussi effrayantes que vous le pensez. Elles sont passées par votre situation et il est possible qu'à un moment donné elles aussi aient demandé à des personnes plus intelligentes des conseils ou une orientation.

Vous n'avez rien à perdre et beaucoup à gagner en contactant ces personnes.

Soyez intéressé et aidez-les. Vous pouvez apprendre énormément de choses.

Pourquoi la réussite ne ressemble pas à de la pizza

Beaucoup de personnes ont lu la dernière partie et pensent

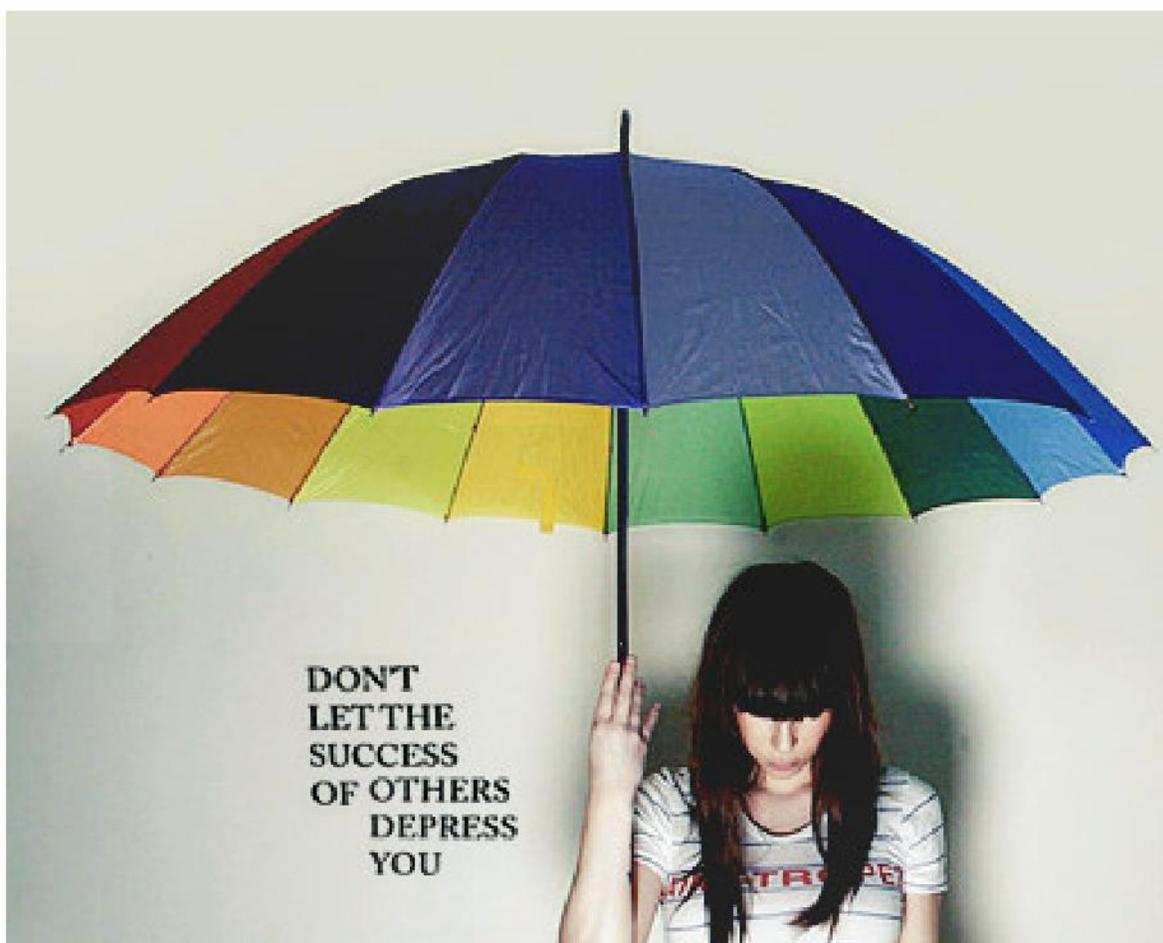
« Pourquoi devrais-je aider les personnes à mieux réussir ? Je dois me concentrer sur moi. »

Flash d'information :

La réussite est illimitée, ce n'est pas un morceau de pizza que vous devez prendre avant qu'il n'en reste plus.

La réussite personnelle ne veut pas dire qu'il ne faut pas en laisser aux autres.

Aider les autres à réussir ne gêne pas votre propre réussite.



Le point de vue d'un aventurier :

Beth Whitman



Beth Whitman est l'auteur des guides « Wanderlust and Lipstick » (Envie de voyager et rouge à lèvres) pour les voyageuses. Elle parcourt le monde, est un petit génie, une femme courageuse et une de mes héroïnes.

Site: wanderlustandlipstick.com

Twitter: [@wanderluster](https://twitter.com/wanderluster)

Voici ce qu'elle a dit :

Conseil : Vraiment, le meilleur conseil est tout simplement de le faire. Si vous êtes très nerveux, cherchez d'autres personnes (soit celles que vous connaissez personnellement ou via vos réseaux sociaux) qui peuvent vous donner des conseils et vous faire part de leur expérience personnelle sur une situation donnée.

Je pense qu'il est important de prendre la route et de sortir de votre zone de confort, du moins dans une certaine mesure.

Je ne vois pas autant mes amis ou ma famille que je le voudrais et c'est toujours important pour moi. Mais je lie de nouvelles amitiés durant mes voyages et je tisse des liens avec des personnes que je ne croiserais pas en temps normal. Ces personnes comptent aujourd'hui parmi les plus importantes de ma vie.

D'habitude, j'ai envie de vomir la veille à cause d'un mélange d'enthousiasme et d'inquiétude d'oublier quelque chose ! Cet état ne dure en général que quelques heures et puis s'estompe.

Sur le fait d'être un aventurier : Pour moi, il s'agit de sortir de sa zone de confort. Une personne pourrait envisager un séjour à New York, une aventure, parce qu'elle n'y a jamais été. Alors que quelqu'un d'autre pourrait vouloir aller faire du VTT en Nouvelle-Zélande pendant un mois.

Je pense qu'il est important pour les femmes de vivre leurs propres expériences. Vous devez ainsi être responsable de vous et si quelque chose se passe mal, et c'est toujours le cas, vous pourrez ainsi découvrir vos forces et être autonome.

Donnez jusqu'à ce que vous n'ayez plus rien... Ensuite, continuez à donner

Je pense qu'une chose importante pour un aventurier est de constamment chercher à rendre le monde meilleur.

Pour moi, il s'agit de permettre à quelqu'un d'autre de vivre pleinement.

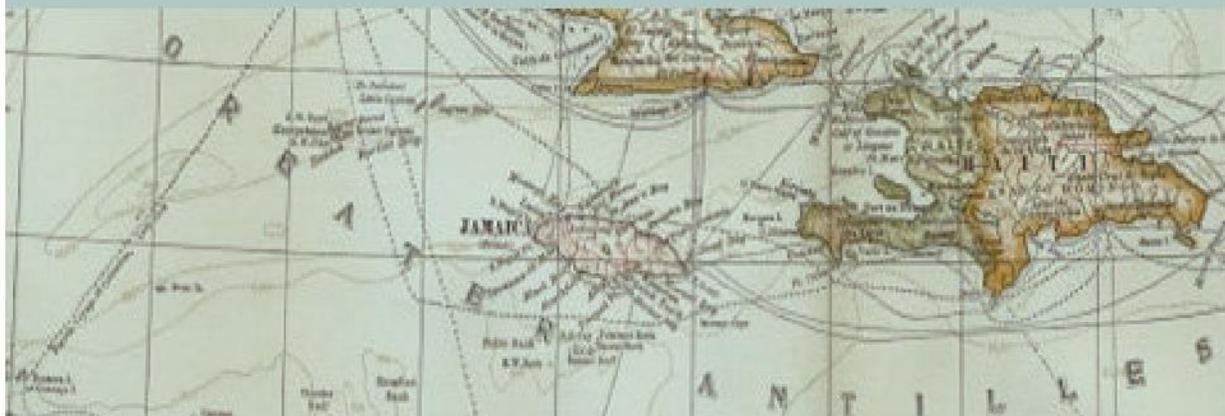
Pensez à une petite manière qui vous permettra d'avoir un impact positif sur le monde.

Il ne doit pas s'agir de méthodes conventionnelles. Elle peut être simple ou complexe. Grande ou modeste. Bien qu'être égoïste soit merveilleux, au final, la plus grande satisfaction dans la vie se trouve dans la découverte de manières d'avoir un impact sur les autres.



WE MAKE A LIVING BY WHAT WE GET,
WE MAKE A LIFE BY WHAT WE GIVE.

SIR WINSTON CHURCHILL



Partie 2 :

Plonger tête la première dans les profondeurs de l'aventure

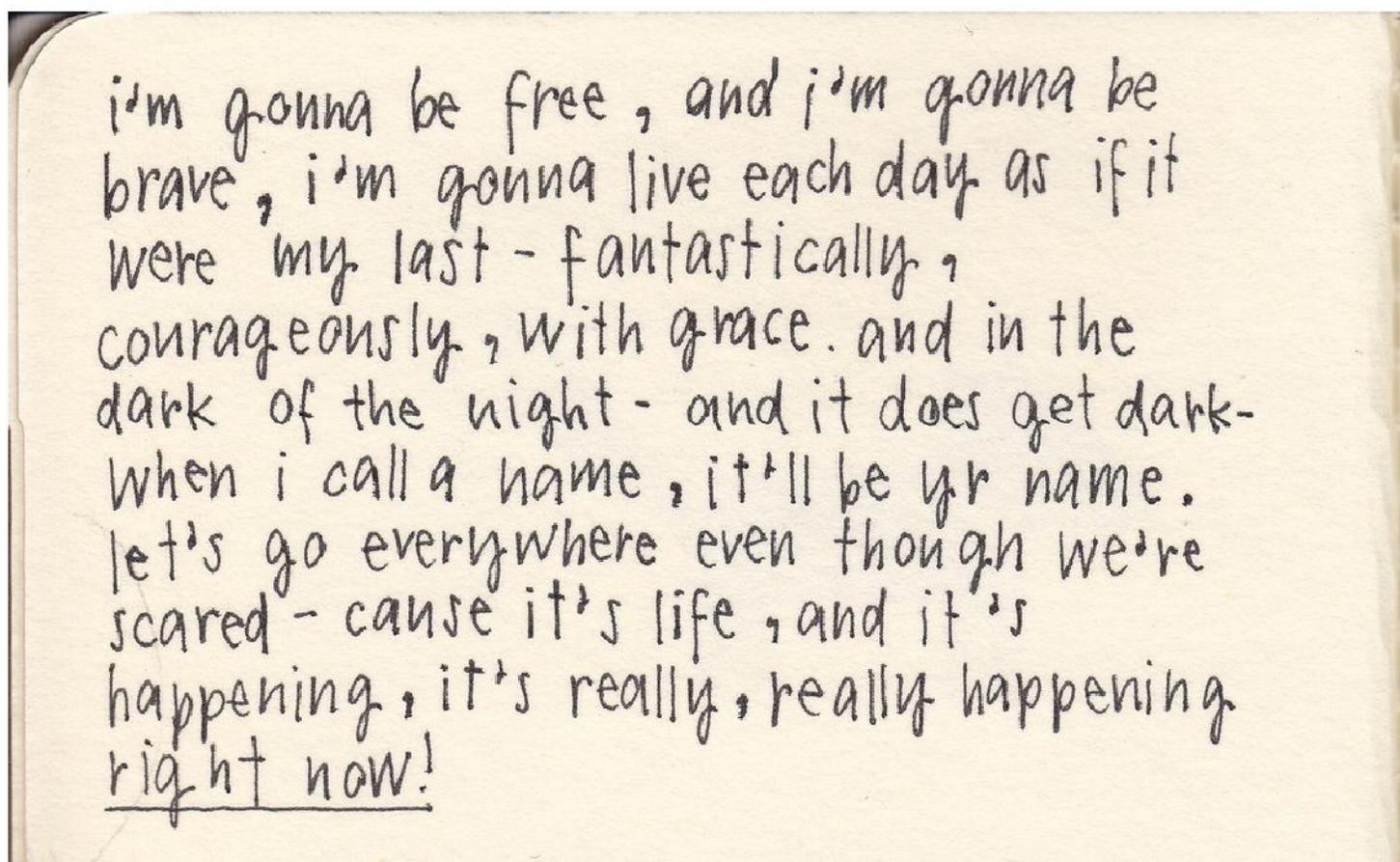
Les profondeurs de l'aventure sont impossibles à fuir une fois qu'on s'y est plongé. Aspiré comme dans un trou noir, vous continuerez à tomber de plus en plus dans la recherche d'aventure et d'exploration.

Si vous êtes intéressé, **lisez la suite.**

Donc, vous n'avez pas le moral...

Dans cette partie, vous verrez comment agir.

Il ne vous reste plus qu'à joindre le geste à la parole.



Liste des choses à faire avant de mourir et vous

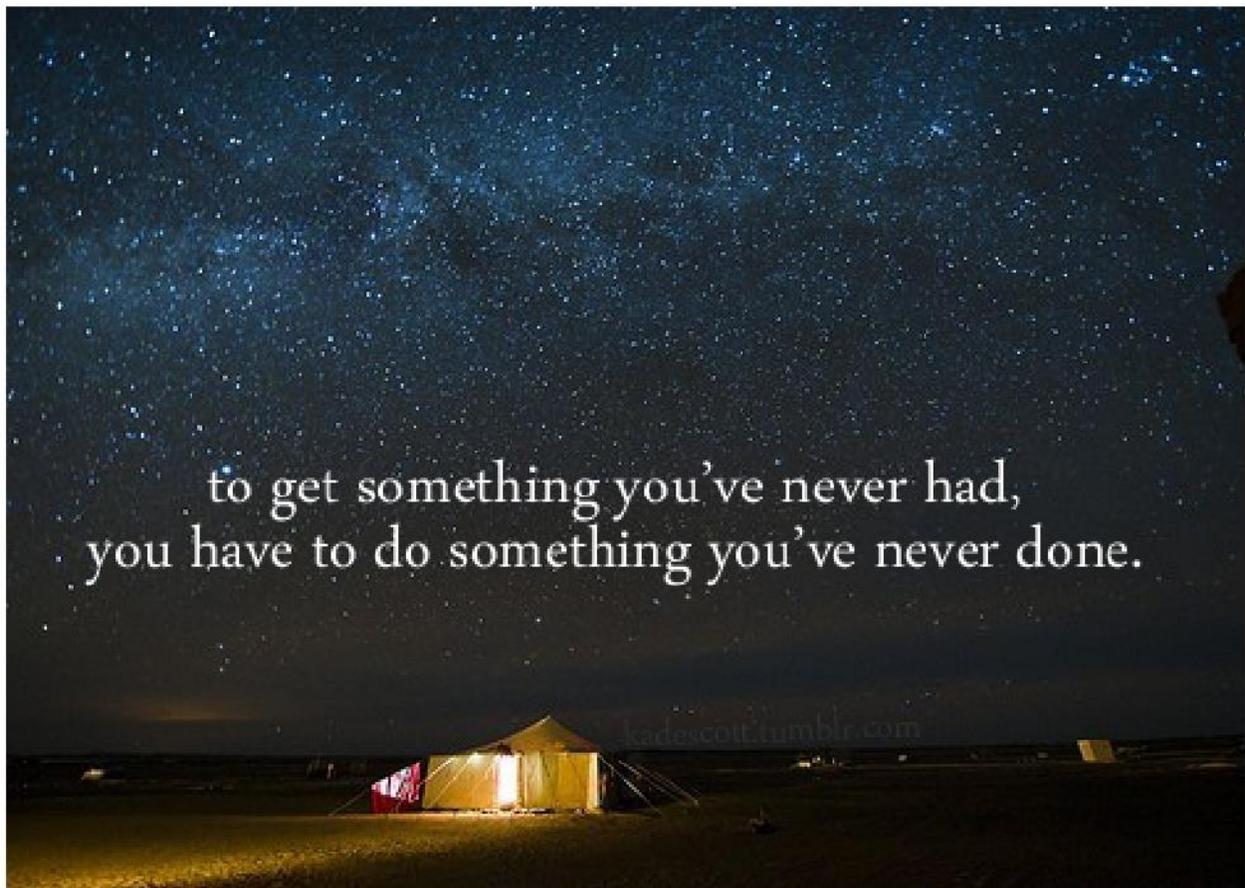
La vie est courte et une vie sans aspirations est gâchée.

Chacun sur terre a sa vision de la vie parfaite et rêve de réaliser certaines choses, peu importe que ce soit banal ou stupide pour les autres.

Les listes des choses à faire avant de mourir ne doivent pas être extravagantes et ne doivent pas comporter de choses excentriques ou impossibles.

Elles devraient n'être qu'une liste d'idées reprenant les choses que vous aimeriez vivre et qui sont uniques pour vous.

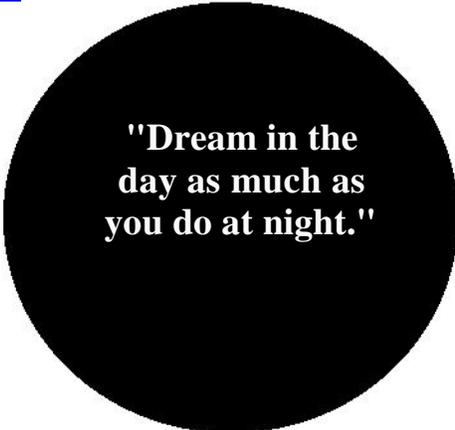
Personne ne veut exactement la même chose dans la vie, deux listes ne seront donc jamais identiques.



Conseils pour rédiger la liste parfaite :

- Oubliez ce que vous êtes supposé vouloir faire et pensez par vous-même ! Votre liste devrait être aussi unique que vous.
- Demandez-vous ce que vous aimeriez faire si l'argent, le temps et les responsabilités ne comptaient pas.
- Écrivez tout ce qui vous passe par la tête, peu importe la dimension ou le côté bizarre.
- Soyez précis.
- Ne filtrez pas ! La voix lancinante dans votre tête qui vous insulte pour vouloir certaines choses doit être tue.
- Parlez à vos amis et à votre famille de chaque rêve pour vivre une incroyable conversation et trouver de l'inspiration pour votre liste.
- Soyez persévérant. Donnez à votre liste le temps, la réflexion et l'énergie qu'elle mérite.
- N'arrêtez jamais de compléter votre liste ! Il est impossible d'écrire tout ce que vous avez toujours voulu faire ou accomplir durant le reste de votre vie en une seule fois, reconnaissez-le et gardez toujours votre liste à portée de main.
- Catégories à considérer : Voyage, aventure, amusement, forme et santé, social et communautaire, finances, carrière, amour, famille, spiritualité, possessions

Curieux à propos de ma liste ? Vous pouvez la consulter [ici](#).



**"Dream in the
day as much as
you do at night."**

Bougez-vous et faites bouger les choses : Manifestez votre propre destin !

Donc, maintenant, vous avez cette incroyable liste... Et après ?

Une liste des choses à faire avant de mourir ne représente absolument rien sans action pour la confirmer.

Beaucoup trop de personnes sont des aventuriers dans leur fauteuil rêvant de toutes ces choses merveilleuses qu'elles POURRAIENT faire ou SOUHAITERAIENT faire.

À toutes ces personnes qui se plaignent de leur vie ennuyeuse :

Bougez-vous et faites bouger les choses !

Je pense qu'on peut être aussi remarquable qu'on le choisit.

Je méprise le Secret ou la Loi d'attraction.

Elle préconise de s'asseoir et d'injecter de bonnes ondes à l'univers.

Si vous pensez depuis assez longtemps devenir un aventurier, au final, l'univers le concrétisera...

N'IMPORTE QUOI.

Il s'agit d'alimenter un nouveau type de personne que j'aime appeler : l'aventurier-canapé-patate.

Il est assis dans son salon, regarde des émissions d'aventures et de voyages et souhaite vivre cette vie. Il ne fait jamais rien pour réellement réaliser ses rêves.

C'est comme la vieille histoire grecque d'un mendiant qui priait une statue de son dieu tous les jours dans l'espoir de gagner à la loterie jusqu'au jour où la statue s'est animée et que le dieu lui a dit :

« J'aimerais t'aider... mais tu dois d'abord ACHETER UN TICKET ! »

Au lieu d'attendre que votre prochaine aventure vienne à vous, sortez et manifestez votre propre destin.

Ne tergiversez pas.

Nous devons cesser d'analyser et simplement nous dépasser, à pleine puissance ! Si vous ne le faites pas, vous rêverez d'une vie merveilleuse au lieu d'agir pour vivre cette vie maintenant.

Tout le monde peut avoir la vie qu'il choisit.

Il faut juste un peu d'action.

Soyez proactif !

Lancez-vous dans le monde sans réserve et vous serez surpris du nombre de possibilités que vous rencontrerez.

Il n'existe pas de moment parfait ou de lieu parfait pour réaliser quelque chose.

Il n'existe que maintenant, alors, lancez-vous.

Arrangez les détails en chemin.



Comment transformer une idée en action :

- Quand vous vous trouvez à souhaiter quelque chose, demandez-vous « Quelle action puis-je entreprendre là maintenant pour y arriver ? »
- Écrivez-le. De très nombreuses études ont démontré que le simple fait de fixer un objectif sur le papier augmente les chances de le réussir.
- Pensez petit, œuvrez pour atteindre de plus grands objectifs.
- Tendez la main aux autres. Vous serez surpris du nombre sous-estimé de personnes qui répondent aux demandes sérieuses. Vous ne savez jamais qui pourrait vous aider à réaliser vos rêves.
- Lancez-vous simplement !

"You don't have to see the whole staircase, just take the first step."

- Martin Luther King, Jr.

Do something everyday regardless. Nothing will happen unless you first initiate a process of cause and effect. This starts with an action. Reawaken the possibility of possibility. Reawaken it with play.

SOMETIMES
PLAN BUT
SOMETIMES
WING IT

Lâchez prise

Lâchez quelque chose de bien pour tendre vers quelque chose de mieux.

Il est difficile de dire au revoir aux choses que vous êtes habitué à avoir près de vous.

Croyez-moi, je sais ce que c'est de dire à une personne que j'aime que je dois être égoïste et partir à la recherche de ce que je veux.

Mais, en agissant ainsi, je me suis permis de vivre ma vie de la manière que j'estimais appropriée.

J'ai pris conscience que les bagages, aussi bien physiques qu'émotionnels, nous tirent vers le bas.

J'ai lâché la plupart de mes vieilleries inutiles afin de me libérer.

Pardonnez aux autres. Acceptez vos défauts. Dites au revoir. Débarrassez-vous de votre fatras.

Accueillez la liberté que cette action vous confère.

Vivez avec moins de limitations !



Le point de vue d'un aventurier :

Keith Savage



Keith Savage quitte son travail et va entamer une vie d'aventure. Les descriptions poétiques de sa quête d'une vie plus enrichissante me tiennent toujours en haleine à chaque mot.

Site: traveling-savage.com

Twitter: [@travelingsavage](https://twitter.com/travelingsavage)

Voici ce qu'il a dit :

Vous devez trouver une manière de vous rendre heureux.

J'ai l'impression que vous pouvez avancer dans votre vie et, au final, réaliser que vous n'en connaissez pas grand chose.

Il est important de ne pas éviter les questions difficiles. Je me cachais parce que je ne savais pas ce que je voulais faire de ma vie. Je réagissais simplement à tout. J'étais mécontent. Il est important d'identifier votre passion.

Je n'avais pas l'impression de me tester et je pensais « Qui sait ce que je pourrais faire si je pouvais simplement élargir mes horizons. » Je pense que c'est incroyable quand vous prenez conscience que vous avez fait quelque chose que vous n'auriez jamais cru possible. C'est quelque chose qui me tient fort à cœur.

Être un aventurier est un parcours interne. Il est différent pour chaque personne : pour certains, il signifie une promenade à dos de chameau en Mongolie et dormir dans des yourtes, pour d'autres, il s'agit de suivre les pas d'un célèbre artiste à Paris. Tout revient à un sentiment central que vous gardez en vous.

Conseil : Prenez du temps pour penser à vous. La route est encore longue. Vous devez trouver un moyen de découvrir ce que vous allez faire de votre vie parce que, avant de le savoir, vous serez plus vieux et regretterez les choses que vous n'avez pas faites quand vous étiez plus jeune. Enfin, c'est la force de votre conviction qui vous portera tout au long du chemin.

Minimalisme : Est-ce votre cas ?

Je trouve vraiment attirant le fait de pouvoir porter tout ce qu'on possède sur son dos. La liberté procurée était plus que suffisante pour que je saute le pas.

Qu'est-ce que c'est ?

Le minimalisme peut signifier plusieurs choses. En général, il fait référence à la seule détention de biens. Il peut toutefois s'appliquer à tous les domaines de la vie.

Je peux emmener tous mes biens dans un seul sac, le mettre sur mes épaules et partir et c'est une sensation incroyable de ne pas avoir un amas désordonné de choses dont je n'ai pas vraiment besoin.

Me séparer de choses dont je ne pouvais pas me passer auparavant m'a libérée.

Certains ne fonctionnent pas bien en n'ayant pas beaucoup de possessions et ce n'est pas grave.

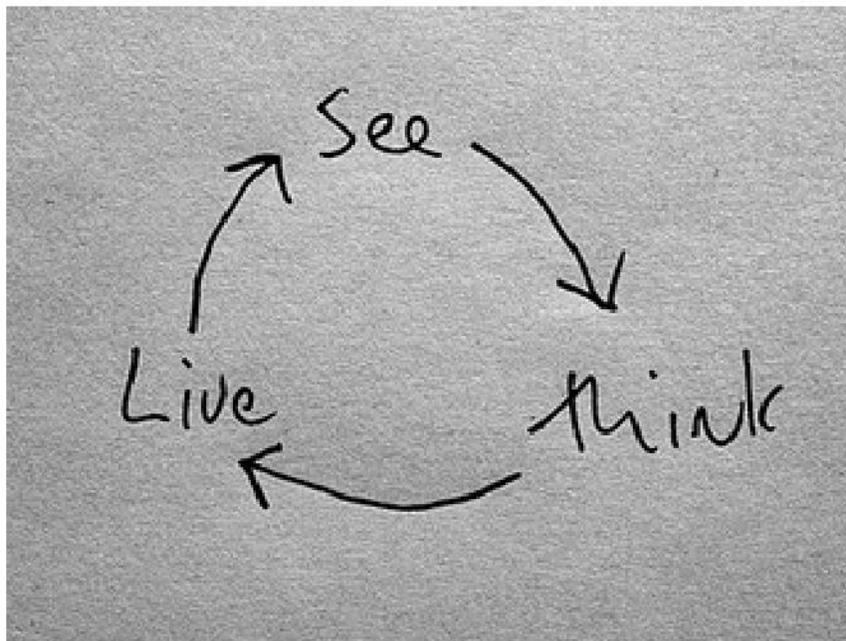
Pour ceux qui considèrent le minimalisme comme une manière de vivre et une entrée vers la liberté, l'excès n'est pas envisageable.

Réfléchissez longuement et profondément à ce qui est important pour vous.

Est-ce que l'idée de ne pas posséder plus que nécessaire vous enchante ou bien vous terrifie ?

Si le minimalisme n'est pas pour vous, tout ce que je vous demande est qu'à partir de maintenant, vous considériez plus prudemment chaque dépense.

En avez-vous besoin ou cet argent est-il mieux dépensé pour financer votre aventure ?



Archivez tout ce que
vous consommez
ou achetez en une
semaine.

Est-ce que tout
est nécessaire ?

Le point de vue d'un aventurier :

Colin Wright



Colin Wright effectue un extraordinaire parcours en déménageant dans un nouvel endroit tous les 4 mois (et ce sont ses lecteurs qui décident de sa prochaine destination !). C'est un aventurier, un entrepreneur, un spécialiste de la vie durable et du minimalisme. Ai-je précisé que c'était également un homme remarquable ?!

Sites: exilelifestyle.com & flashpack.co

Twitter: [@colinismyname](https://twitter.com/colinismyname)

Voici ce qu'il a dit :

Je n'avais jamais quitté le pays avant de me lancer dans ce projet et je n'aime pas faire les choses à moitié. J'ai perdu beaucoup de temps qu'il fallait rattraper, alors je me suis dit que je pouvais aussi bien y aller à fond ou bien rentrer à la maison ! J'aime également l'idée d'avoir un nouveau défi et construire une vie en 4 mois est difficile mais pas impossible (je l'ai déjà fait deux fois). En résumé, la loi de Parkinson avance que tout le temps que vous avez pour réaliser quelque chose correspond au temps que vous aurez besoin pour le faire. Je l'éprouve à chaque fois que je bouge et, pour l'instant, elle tient la route.

Être un aventurier signifie :

Pousser les limites, les tester, expérimenter les attentes, se forcer, être ouvert au changement, encaisser les coups et, de temps en temps, être paniqué (mais continuer et, en toute honnêteté, ne plus être capable de vivre autrement).

Pour moi, le minimalisme signifie identifier ce qui est important pour vous et se débarrasser des choses de votre vie qui ne le sont pas. Il peut s'agir de possessions (ce sur quoi les gens se concentrent généralement), mais il s'agit aussi de votre temps, de votre énergie et de vos ressources. Vos dépenses, vos relations, vos activités et les choses qui n'ajoutent aucune valeur à votre vie devraient être écartées pour vous libérer de tout cet excès de temps, d'énergie et d'espace au profit des choses qui comptent vraiment. Je pense que ces aspects peuvent fonctionner pour tout le monde mais le concept général du minimalisme, qui consiste essentiellement à se débarrasser de certaines choses, ne correspond vraiment pas à tout le monde.

Conseil : Trouvez AVANT TOUT comment vous allez subvenir à vos besoins..

Je ne pourrais pas vous dire combien d'aventuriers, de voyageurs et de révolutionnaires j'ai rencontrés sur la route et qui ont des idées formidables et de grands idéaux, mais pas assez d'argent pour poursuivre leur voie. La majorité, je les ai rencontrés quelques semaines ou quelques jours avant qu'ils ne rentrent chez eux pour reprendre un travail pour pouvoir manger.

Vos projets changeront certainement avec le temps, mais si votre idée pour subvenir à vos besoins durant votre aventure consiste à espérer de toutes vos forces et à garder les doigts croisés, eh bien... bonne chance alors.

Partez.

Errez sans but.

N'essayez pas de deviner le résultat.

Faites l'inverse de ce que vous faites d'habitude.

Perdez toute notion de temps et d'espace.

Étonnez-vous.



**We shall not cease
from exploration, and
the end of all our
exploring will be to
arrive where we
started and know the
place for the first
time.**

T.S. Eliot

Le point de vue d'un aventurier :

Derek Earl Baron



Earl fait partie d'une nouvelle espèce d'explorateur, il voyage depuis plus de 10 ans, assure sa part équitable de navires de croisière et est accro aux voyages autour du monde. Il s'est rendu dans des endroits dont beaucoup d'entre nous ne font que rêver et il rédige des articles informatifs sur son site. Il a également écrit un excellent livre numérique sur le travail à bord d'un bateau de croisière !

Site: wanderingearl.com

Twitter: [@wanderingearl](https://twitter.com/wanderingearl)

Voici ce qu'il a dit :

J'approche chaque endroit où je me rends à la manière d'un explorateur, même si je sais que des millions de personnes sont déjà allées aux quatre coins du monde.

Durant mes 11 années de voyage, j'ai porté mon intérêt sur les petites interactions. Je pense que c'est une nouvelle mentalité. La destination ne me préoccupe même pas plus que ça.

Je ne peux pas concevoir ma vie différemment. Je continuerai à voyager et je continuerai à explorer. C'est tout simplement une partie de moi.

Le plus grand obstacle que j'ai surmonté était mes amis qui, durant les 7 premières années de voyage, me disaient que je commettais une grande erreur et que je passais à côté de ma vie. Heureusement, j'ai décidé de tenir et mon obstination a porté ses fruits. La meilleure façon de surmonter cette situation est de sortir, de faire ses preuves et de montrer que vous croyez en ce que vous faites.

Conseil : Si vous voulez vraiment partir maintenant, ne reportez pas. Faites bouger les choses. Dès que vous commencerez votre aventure, vous vous ouvrirez à un monde d'opportunités que vous n'auriez pas connu autrement. Restez ouvert d'esprit et ouvert. Appuyez sur le champignon et foncez.

Être un aventurier consiste à faire tout son possible pour sortir de sa zone de confort. C'est un défi personnel et il faut se lancer dans l'inconnu. Ce sont ces défis qui seront les plus difficiles mais qui seront aussi les plus valorisants. La plus grande aventure dans laquelle on peut se lancer est de suivre sa vraie passion dans la vie et faire en sorte de vraiment sortir de sa zone de confort.

Today is the day to dream of trips
to Paris, Listen to Simon & Garfunkle,
Karen Ann, & Beth Orton, draw Comics,
Celebrate, Write letters, drink coffee,
Believe in more, read books, buy flowers,
take a walk, take a compliment, eat
fresh fruit, let go, kiss your boyfriend,
love your cat, plan on a cupcake,
think up new ideas, Compliment your
mom, rock OUT, stare at clouds,
take polaroids, laugh out loud,
make a list, turn off the computer,
buy new shoes, Shave your legs,
talk to muses, feel GREAT, plan a
trip, a dream, a way to take over
the world, finish something that is
still unfinished, believe you CAN

DO IT ALL.

Ne soyez pas un mouton

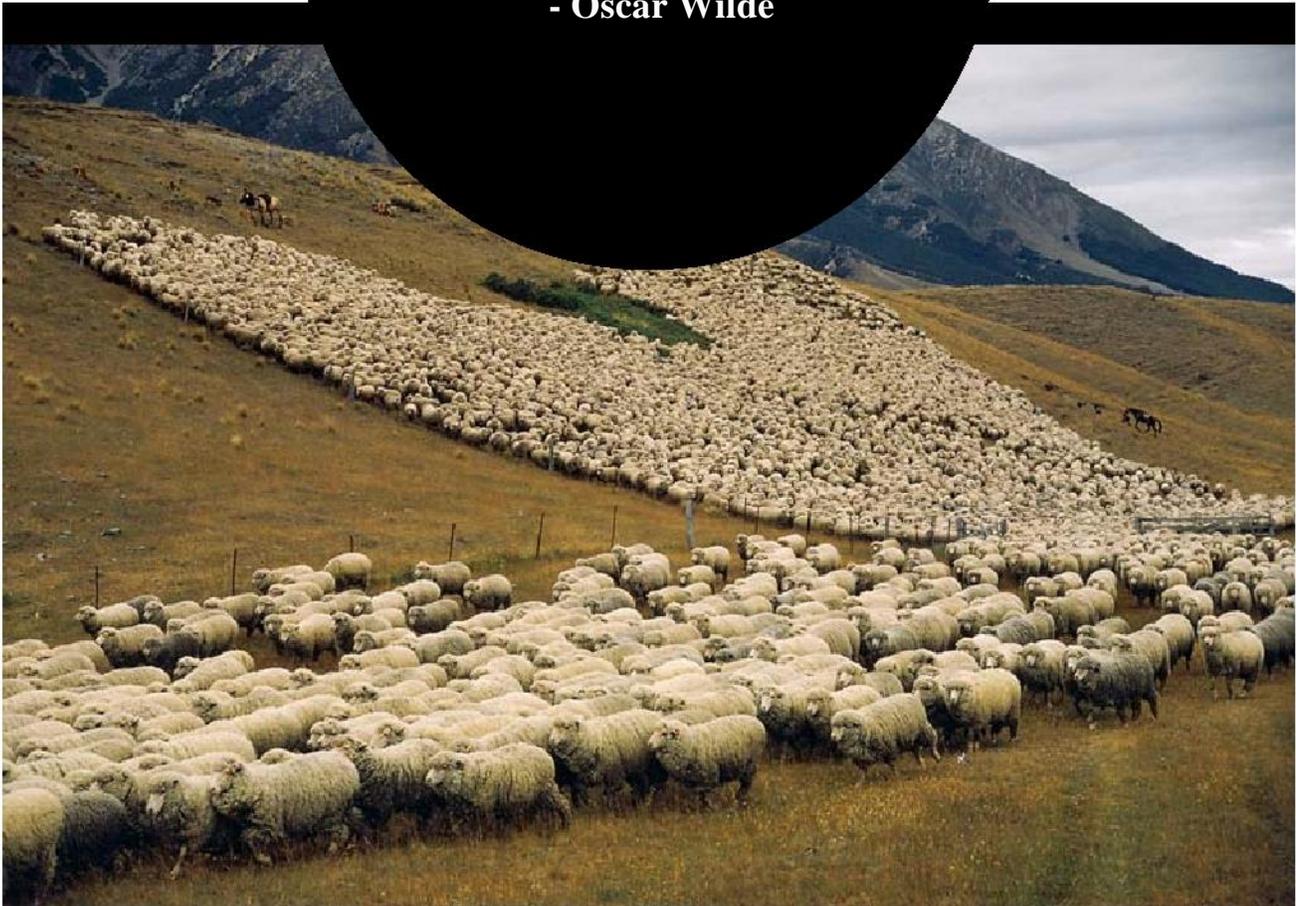
Il n'existe pas de point de vue parfait. Pourquoi ne pas défier la norme ?

Soyez vous-même.

Ne suivez pas la foule. Écartez-vous de l'ordinaire.

Un peu de rébellion de temps en temps est une bonne chose.

**Most people are other people.
Their thoughts are someone else's
opinions, their lives a
mimicry, their passions a
quotation.
- Oscar Wilde**



Quelle
journée
pour être
en vie.

Le point de vue d'un aventurier :

Raam Dev



Raam Dev est un philosophe, un excellent écrivain, un voyageur et un minimaliste. Il vit comme un nomade numérique et parcourt le monde avec pour mission de développer une abondance durable en vivant et en travaillant avec un objectif. Il inspire.

Site: raamdev.com

Twitter: [@raamdev](https://twitter.com/raamdev)

Voici ce qu'il a dit :

J'étais terrifié à l'idée que je pourrais m'installer sans jamais réaliser mes rêves. J'avais passé 28 années à me dire que « un jour » les choses changeraient et que le temps viendrait finalement d'agir lorsque le moment serait propice.

Mais alors, un vendredi de la fin de l'année passée, j'ai senti quelque chose au fond de moi qui suffoquait à la recherche d'un dernier souffle. J'ai pu sentir une grande part de moi lentement commencer à accepter la monotonie de la routine ; cette même chose qui avait ressemblé à la mort pendant si longtemps s'éloignait de moi !

J'étouffais mes rêves depuis si longtemps et ils étaient enfin prêts à accepter leur destinée. Ils étaient sur leur lit de mort. Je savais que si je ne faisais rien, n'importe quoi, très rapidement, il me serait très difficile de me raccrocher à ces rêves le reste de ma vie.

Mon instinct, mon intuition, m'imploraient de réagir. La peur de ne rien faire est devenue plus importante que la peur de l'inconnu. C'était maintenant ou jamais.

Je pense que le plus grand avantage de partir maintenant et non plus tard est que maintenant est ici. Il n'y aura peut-être pas de plus tard. Il est impossible de savoir quelle sera la situation demain, alors que dire de l'année prochaine!

Conseil : Commencez petit. Si vous n'avez pas l'argent ni la liberté de voler à l'autre bout de la Terre, partez simplement dans une petite aventure d'un jour dans un lieu que vous n'avez jamais exploré mais qui a toujours suscité votre curiosité. Vous êtes entouré de tellement d'endroits à explorer !

Commencez grand. Si vous avez la liberté, bloquez trois à six mois et partez. Faites des recherches en ligne, contactez d'autres personnes qui ont de l'expérience des voyages et calculez combien d'argent exactement vous aurez besoin pour survivre dans votre destination. Lire les blogs des autres qui ont sauté le pas et vivent la vie que vous voulez vivre représente également une bonne manière de garder sa motivation !

Au plus vous en parlez, au plus il vous sera difficile de reculer !

Le monde ne va pas s'écrouler quand vous partirez. Tout restera exactement comme maintenant. Les amis et la famille continueront à vivre leurs routines et vous envieront. Quand vous reviendrez, la seule chose qui aura changé, c'est vous ! Vous aurez des expériences incroyables, de nouveaux points de vue et des histoires que les autres écouteront avec stupeur et émerveillement.

Être un aventurier, c'est avoir une soif insatiable d'expérimenter des choses que peu d'autres ont la chance d'expérimenter. C'est avoir un désir ardent d'explorer et de concrétiser ses rêves. Être un aventurier, c'est ouvrir la voie à travers l'obscurité de l'ignorance, tout en éclairant notre seule lumière derrière nous pour que les autres puissent suivre. C'est utiliser les rêves comme des poteaux indicateur au lieu de les considérer comme des choses impossibles. C'est escalader des montagnes d'impossibilités, planter un phare pour que les autres puissent suivre et, enfin, sans s'arrêter, faire notre chemin vers le prochain sommet impossible.

C'est avoir une passion de voir les choses d'un nouveau point de vue et de reconnaître que nous sommes mortels dans cette vie. C'est refuser d'accepter le statu quo et exiger de soi la prise de conscience de notre plus grand potentiel humain.

Documentez vos aventures

Devenez écrivain

Gardez un compte-rendu de toutes vos aventures vous donne un endroit où conserver tous vos souvenirs et vous permet de les regarder quand vous le souhaitez et d'en sourire.

Écrivez, faites des croquis, prenez des photos, soyez créatif !

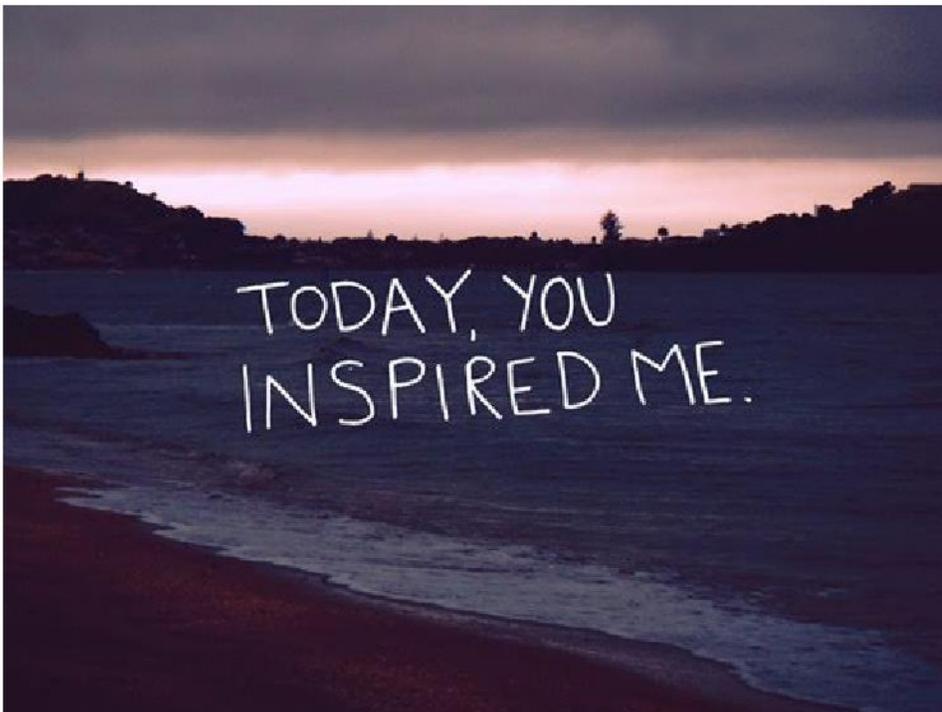
Raconter l'histoire de vos expériences vous force à créer des liens au lieu de simplement vivre les choses.

Ne quittez jamais la maison sans un carnet et un stylo.

Créez une communauté

Créer un blog est une incroyable façon de laisser savoir à vos amis et à votre famille que vous êtes en vie, d'abord, mais, de cette manière, vous impliquez aussi les autres dans vos aventures.

Le partage de vos expériences pourrait inspirer quelqu'un d'autre à se lancer dans son propre voyage. On ne sait jamais !



Regardez et inspirez-vous

Dernier cours de Randy Pausch : « Achieving Your Childhood Dreams » (« Réalisez vos rêves d'enfant »)

http://www.youtube.com/watch?v=ji5_MqicxSo

Gabrielle Bouliane (Austin Poetry Slam)

<http://www.youtube.com/watch?v=1Vu4fVekNRI>

Discours de remise des diplômes de Steve Jobs

<http://www.youtube.com/watch?v=D1R-jKKp3NA&>

Wear Sunscreen (Mettez de la crème solaire)

http://www.youtube.com/watch?v=xfq_A8nXMsQ

ALLEZ !

Commencez votre vie d'aventurier. Foncez et ne vous retournez pas.

J'espère que vous avez apprécié cet ebook

Pour des mises à jour et obtenir des informations sur mes aventures, allez sur ifyouneverdid.com

Qu'attendez-vous ?

Rejoignez le mouvement. Commencez en réfléchissant et en élaborant votre liste des choses à faire avant de mourir. Parcourez les publications les plus populaires. Plongez dans l'inconnu tête la première.

Partagez vos expériences. J'aimerais entendre parler de vous. Partagez tous vos histoires, vos idées ou envoyez moi un [email](#) ou commentez un article.

Commençons une révolution. Rejoignez la tribu. Passez le mot. Restez en contact.

Soyons amis. Saluons-nous sur [Twitter](#). Connectons-nous sur [Facebook](#). [Écrivez-moi](#).



A propos du site « Un Monde d'Aventures »

UN MONDE D'AVENTURES
TOUTES LES AVENTURES



Je m'appelle **François Quiquet** et je suis le responsable du site [Un Monde d'Aventures](#). J'ai créé ce portail dans le but de partager le monde de l'aventure avec le plus grand nombre.

Il s'agit de parler de toutes les aventures, sous toutes ses formes, celle que l'on croise au coin de la rue ou en bas de chez soi, comme celle des grands aventuriers.

Le site parle donc de l'actualité du monde de l'aventure, de l'exploration, des voyages de grande itinérance. Il fait le suivi des aventuriers, des explorateurs et des voyageurs au long cours.

Le site à vocation à devenir un **portail communautaire, collaboratif et participatif**. Chacun pourra présenter son projet, s'imprégner et s'enrichir de l'expérience des autres et échanger avec les autres membres.

Voici un échantillon des sujets qui sont abordés : l'aventure, les aventuriers, l'exploration, les explorateurs, les grands voyages, les tours du monde, la grande itinérance, le nomadisme.

Le site aborde également les thèmes suivants : les voyages alternatifs, le couchsurfing, le woofing, l'humanitaire, l'auto-stop, les expériences au bout du monde, en dehors des sentiers battus, les trips écolo, les festivals, les aventures locales et lointaines, les expériences alternatives, le voyage actif, l'intérêt des voyages proches, le voyage lent et moins polluants

Bien sûr, de temps en temps, sur un coup de coeur, un article peut sortir de la thématique principale et présenter un sujet que je juge pertinent, amusant ou insolite.

Le site propose chaque semaine [des interviews de voyageurs ou d'aventuriers](#). Il propose [une base de données](#) très complète sur les festivals de voyage et

d'aventure. La liste des manifestations est consultable sur [une carte interactive](#) mais aussi sous la forme d'[un agenda](#).

Le site dispose aussi d'[une bibliothèque de livres, de guides et de films](#) que nous recommandons.

Enfin, il existe [une newsletter](#) pour recevoir régulièrement dans votre lecteur de mails préféré toute l'[actualité du voyage et de l'aventure](#).

Voir le [mode d'emploi détaillé du site](#).



Dans la vie professionnelle, je suis ingénieur réseau. Mais dans la vie de tous les jours, je suis un passionné d'outdoor, des grands espaces sauvages isolés, des mondes polaires. D'une façon générale, la randonnée, le trek, le ski et l'alpinisme font partie de mes passions et j'aime les partager sur mon site.

Sans prétention, voici quelques-unes de mes réalisations :

- **Juin 2006** : Ascension de la Bérengère (3.600m)
- **Juillet 2006** : Ascension du Mont-Blanc (4.810m)
- **Août 2008** : Tour du Queyras à pieds en 7j (100km et 6000m de dénivelées cumulés)
- **Juin 2009** : Ascension du Dôme des Écrins (4.011m) et tentative de traversée de la Barre des Écrins
- **Août 2009** : Ascension du Kilimandjaro (5.895m – Tanzanie)
- **Juin 2010** : Ascension du Grand Paradis (4.061m – Italie)
- **Février 2011** : [Stage d'initiation au raid nordique dans le Jura Suisse](#)

- **Février 2011** : [Parcours en ski-pulka sur plusieurs jours des Hauts-Plateaux du Vercors, seul et en autonomie](#)
- **Avril 2011** : [Traversée en mode raid nordique \(ski-pulka\) des Alpes de Laponie](#)
- **Mai 2011** : Participation au Goretex Experience Tour dans les Alpes Autrichiennes
- **Mars 2012** : [Réalisation d'un raid nordique \(ski-pulka\) chez les Inuits au Groenland Est](#)
- **Mars 2013** : [Tentative de traversée hivernale en ski-pulka du Sarek \(Laponie\), seul et en autonomie](#)
- **Septembre 2013** : [Ascension du pic Est de l'Elbrouz \(5.622m – Caucase – Russie\)](#)

Rejoignez-moi sur :

- ✓ [Facebook](#)
- ✓ [Twitter](#)
- ✓ [Google +](#)
- ✓ [Youtube](#)
- ✓ [Linkedin](#)