



Faites votre mise à jour

HABITUDES 2.0

N A H A Y O . A

www.habitudes-de-reussite.com



Avant-propos	2
<i>À vous qui entamez ce bonus</i>	2
Introduction	4
<i>Pourquoi écrire ce bonus ?</i>	4
<i>Que vous apportera ce bonus ?</i>	5
Mon histoire : Comme celle de milliers d'autres !	6
<i>Qui suis-je ?</i>	6
<i>Pourquoi blogger sur les habitudes ?</i>	6
Une question d'habitude !	7
<i>Qu'est-ce que une habitude ?</i>	7
Changer une habitude	10
<i>Pour plus de convictions</i>	13
<i>En résumé</i>	14
Reprenez le contrôle	15
<i>Les trois habitudes piliers</i>	15
<i>80/20, laissez faire la loi de Pareto</i>	15
<i>Une course contre le temps</i>	16
Faites votre mise à jour	17
<i>Étape #1 – piratez votre cerveau</i>	17
<i>En résumé</i>	20
<i>Étape #2 – tirez profit de vos tâches ingrates</i>	21
<i>En résumé</i>	25
<i>Étape #3 – transformez vos maux en mots</i>	26
<i>En résumé</i>	29
Conclusion	30
<i>Le voyage ne fait que commencer !</i>	30
Bibliographie : Ils m'ont beaucoup aidé, je vous les recommande !	31

Avant-propos

La richesse adopte bien des formes, le plus souvent matérielle et spirituelle selon l'interprétation de chaque individu. Le contenu de ce bonus est à l'intersection de ces deux points. Les habitudes sont une source de richesse à bien des égards, les maîtriser, c'est influencer sur votre santé, votre intelligence, vos finances ou encore votre chance. Vos habitudes, votre réussite. **Prenez-en le contrôle !**

À vous qui entamez ce bonus

« Un voyage de mille lieues commence par un pas » LAO-TSEU

Alors que vous amorcez votre lecture, laissez-moi vous poser une question. Pourquoi ce bonus ? Parmi tant d'autres pourquoi celui-ci en particulier ?

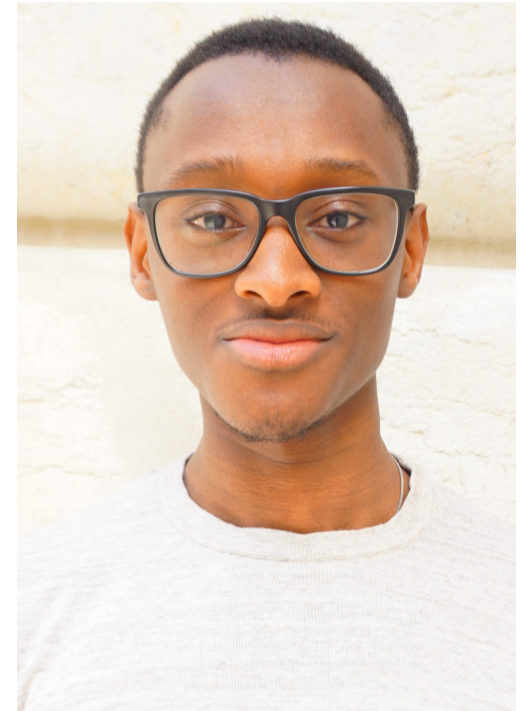
Est-ce le titre qui vous a attiré ? Êtes-vous tombé sur mon blog et avez été interpellé par le bonus que j'avais à offrir ? Opérez-vous un changement dans votre vie, auquel cas, les habitudes semblent être le sujet adéquat par lequel commencer ? Allons plus loin, peut-être en avez-vous eu simplement marre de voir apparaître constamment le pop-up vous invitant à télécharger mon bonus ? 😊

La réponse à ces questions n'est pas importante. Ces questions, bien que fondées, ne nécessitent pas que l'on s'éternise dessus. Toutefois, il y'a un élément qu'elles tendent à mettre en évidence et qu'il faut souligner. Ce dernier est le fil conducteur de mon bonus. Il est également la raison pour laquelle vous êtes arrivé sur mon blog. Il révèle chez vous une aptitude dont nous sommes tous dotés, qui rend fous nos parents durant notre enfance et qui est, malheureusement, étouffée à l'âge adulte. Cet élément, que j'aimerais vous voir garder tout au long de votre lecture et une fois ce bonus terminé, n'est autre que votre curiosité !

Télécharger *Habitudes 2.0* est la preuve évidente que votre curiosité est encore là et ne demande qu'à être exploité à son plein potentiel. Je tiens, pour cela, à vous féliciter. Non pas pour votre curiosité, mais parce que vous l'avez laissé s'exprimer sans la refouler. Vous avez choisi de la laisser agir, quand toutes les distractions autour de vous tentent de vous en dissuader. Attention, ce ne sont pas là des félicitations dans le but de flatter votre ego. C'est avec sincérité que je le fais. Je sais parfaitement combien il est difficile de rester curieux de nos jours et c'est bien dommage.

La curiosité est la force invisible qui permet à tout individu d'accomplir de grandes choses. Elle ne relève pas de l'inné, cela n'est pas offert qu'à une élite. Il ne faut pas avoir un QI supérieur pour en bénéficier. Nous venons tous au monde avec cette même caractéristique qu'est le besoin de découvrir et d'explorer continuellement la vie. Certains la cultivent et en prennent soin tout au long de leur existence, tandis que d'autres la délaissent, la laissant ainsi fanée. C'est grâce à la curiosité que s'érigent des Leonard de Vinci, Einstein ou encore Steve Jobs. Ce sont des génies, certes, mais pensez-vous que sans elle, ils auraient pu atteindre un tel degré de réussite ? Je ne pense pas non plus. La curiosité vient alimenter leur créativité, leur intellect et influe grandement sur leur pouvoir de décision. Vous l'aurez compris, la curiosité est essentielle pour le développement personnel de chacun d'entre nous.

Je souhaite, avant de vous laisser continuer, vous demander une petite faveur. Quoiqu'il arrive, que mon bonus vous ait plus ou non, qu'il neige, qu'il vente, que des petits hommes verts envahissent la terre où que sais-je encore. Gardez constamment les flammes de votre curiosité vives et entretenez-les chaque jour.



En toute amitié, Adelin, créateur du blog [Habitudes de réussite](#)

Introduction

Pourquoi écrire ce bonus ?

Il y'a trois règles fondamentales à respecter dans tout apprentissage.

1. Apprendre d'une personne de **meilleur niveau** que nous.
2. Se mesurer ou collaborer avec une personne de **même niveau** que nous.
3. Enseigner à une personne de **moins bon** niveau que nous.

Simple n'est-ce pas ? Mon blog, [Habitude de réussite](#), est une manière pour moi de mettre en application ces trois règles.

- ✓ Les livres que je lis, les conférences ou encore les formations que je suis constituent le premier point.
- ✓ Communiquer avec d'autres personnes sur les thématiques du développement personnel et du blogging entre autres à travers différents groupes, notamment Facebook, représente le deuxième point. Noter que je peux aussi ajouter cela au premier et troisième point puisque les groupes sont en général constitués d'experts, d'intermédiaires et de débutants.
- ✓ Le blog en lui-même constitue le troisième et dernier point.

C'est également un moyen de garder une trace de ce que j'apprends. Une forme de « mémoire virtuelle ». Une mémoire qu'internet me permet de partager à un nombre conséquent de personnes à travers le monde. L'interaction qui en découle est une source d'apprentissage inépuisable.

Ce bonus voit le jour, un an après que j'ai commencé la restructuration de ma vie. Il était important pour moi de partager ce que j'avais appris. Quand je repense au parcours effectué, je me rends compte des efforts que tout cela demande. Il est très facile de laisser tomber, voilà pourquoi, avec ce bonus, je souhaite vous apporter quelques éléments de réponse quant à la manière de bien démarrer.

Votre mise à jour commence dès à présent avec ce « manuel d'installation » !

Que vous apportera ce bonus ?

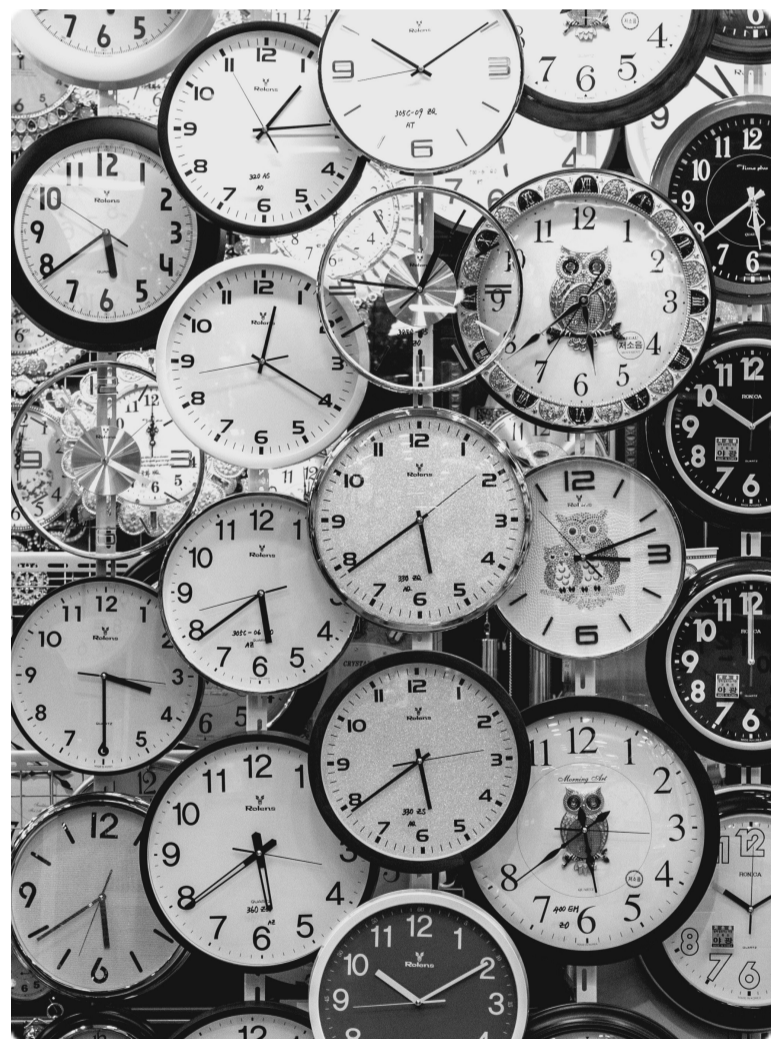
Avec ce bonus, je vise trois objectifs :

- ➔ Vous apporter les outils pour changer ou fortifier votre état d'esprit. C'est essentiel d'avoir un état d'esprit saint pour avancer vers ses buts et vivre sereinement.
- ➔ Vous donner une méthode vous permettant de changer efficacement vos habitudes.
- ➔ Vous inspirer à passer à l'action comme d'autres l'ont fait pour moi.

Enfin, je vous donnerais, les « *trois habitudes piliers* » que j'estime importantes d'acquérir en tout premier. Une fois en votre possession, elles vous accompagneront dans chacun de vos projets et vous aideront à les mener à bien.

Ce trio gagnant ne sera efficace qu'à une condition. Que vous laissiez le temps agir ! Il sera de votre responsabilité de les expérimenter. Tout changement que l'on veut appliquer dans la vie demande plus de temps que prévu, gardez ce fait en tête. Le temps est votre allié, apprenez à travailler avec.

N'attendez pas de gratification immédiate. Les plus beaux résultats sont parfois indiscernables au premier regard. Nous vivons à une époque où, avoir tout et tout de suite est devenu la norme. Si cela semble efficace dans bien des domaines, cela ne fonctionne pas avec les habitudes. Elles se fichent que vous soyez pressé, si vous ne respectez pas le rythme qu'elles vous imposent, vous serez perdant.



Mon histoire : Comme celle de milliers d'autres !

Qui suis-je ?

Avant d'entrer dans le vif du sujet, laissez-moi me présenter. Je m'appelle Adelin... voilà ! 😊. Plus sérieusement, mon histoire n'est pas différente de celle de milliers de personnes. L'histoire d'un individu qui, prenant conscience que la vie qu'il menait ne lui convenait pas, décide de reprendre les choses en main.

Cette décision me fait découvrir « [Père riche, père pauvre](#) », le best-seller de *Robert Kiyozaki* sur les finances personnelles. Ce livre m'a ouvert les yeux sur de nouvelles perspectives, bien loin de celle que l'on nous présente à l'école et une fois dans la vie active. Au-delà de la compréhension de la gestion de l'argent, il m'a surtout fait réaliser dans quelle pauvreté d'état d'esprit j'étais. Un état d'esprit qui, si l'on regarde attentivement, pousse nombre de gens à l'autosabotage.

Suite à cela, ma curiosité a pris le relais, m'emmenant à la découverte de la chaîne YouTube « [prendre sa vie en main](#) », créé par *Vannak Tok*, puis de manière totalement hasardeuse d'*Olivier Roland*. C'est grâce à ce dernier et sa méthode, blogueur pro, qu'*Habitudes de réussite* voit le jour.

Pourquoi blogger sur les habitudes ?

J'ai choisi de m'intéresser aux habitudes, car je suis profondément convaincu qu'elles sont au cœur de nos réussites et de nos échecs. Si je voulais changer, c'est par elles qu'il fallait que je commence. La meilleure façon d'apprendre tout en inspirant ceux qui, comme moi, veulent transformer leur vie était d'en faire un blog.

La route qui m'attend est encore longue.

Toutefois, le fait que vous lisiez ces lignes est une réussite à mes yeux. C'est le résultat d'efforts et d'investissement personnel. Un travail sur moi où il m'a fallu me réinventer, recalibrer mon cerveau pour me libérer de certaines croyances et enfin agir. Merci de prendre le temps de me lire. À la fin de votre lecture, c'est avec plaisir que je lirais vos retours. Vous pourrez me les faire parvenir via le [formulaire de contact](#) de mon blog.



Une question d'habitude !

Lorsque votre réveil sonne, quelle est votre toute première action ? Vous contentez-vous de l'éteindre pour les cinq prochaines minutes ? Vous étirez-vous ? Ou peut-être sautez-vous directement du lit, prêt à affronter une nouvelle journée ?

Réfléchissez bien à cette question. Si vous êtes comme moi, elle ne vous a jusqu'à présent jamais effleuré l'esprit. Vous effectuez cette action machinalement et c'est tout. Quand on s'y attarde un peu plus, on se rend compte qu'elle n'est pas si banale que ça. Elle répond à un ordre que votre cerveau lui donne et que vous avez vous-même initié. Cela remonte peut-être si loin qu'il est impossible d'en connaître le point de départ. Notez simplement que vous le faites automatiquement, sans réfléchir la moindre seconde.

C'est justement cet « automatisme » qui nous intéresse. Pourquoi un tel automatisme, et surtout, comment se développe-t-il ?

Qu'est-ce que une habitude ?

Cet automatisme n'est autre qu'une habitude. Une action répétée suffisamment de fois pour qu'on se mette à l'exécuter sans réfléchir. Notre façon d'agir au quotidien répond à des mécanismes que notre cerveau a mis en place pour, tenez-vous bien, effectuer le **MOINS** d'effort possible.

Si vous êtes conducteur, vous rendre d'un point **A** à un point **B**, en voiture, est un jeu d'enfants. Mais vous souvenez-vous de vos premières fois derrière un volant ? Quand il fallait mettre en mouvement le véhicule ? Tout d'abord, cela impliquait une fois les rétroviseurs réglés et le siège à la bonne hauteur de :

- Placer votre pied droit sur la pédale de frein et votre pied gauche sur la pédale d'embrayage.
- D'insérer et tourner la clé de contact tout en appuyant jusqu'au fond les pédales.
- Mettre le levier de la boîte de vitesse sur le premier rapport.
- Retirer le frein à main.
- Relever la pédale d'embrayage tout en déplaçant et en appuyant sur la pédale d'accélérateur avec le pied droit pour trouver le point de friction.

- Manipuler le volant pour sortir de la place de stationnement tout en faisant attention à la circulation.

Pour plus d'efficacité

Si cela semble facile désormais, c'est qu'à la seconde où vous vous êtes installé à la place du conducteur la toute première fois, votre cerveau s'est mis à tourner à plein régime pour analyser et enregistrer toutes ces étapes. À force de les répéter, le cerveau cherche à se mettre en veille en créant une habitude et laisse l'un de ses nombreux systèmes, le soin de prendre les commandes. Chaque fois que vous avez l'intention de prendre la route, le système se charge d'aller rechercher les informations relatives à cette action.

Le cerveau n'est bien sûr pas un fainéant. Son besoin de transformer la moindre tâche répétitive du quotidien en habitude, viens du fait qu'il veut avant tout se préserver et garder toute son efficacité. Imaginez devoir réfléchir pour mettre un pied devant l'autre lorsque vous marchez, ce serait assez problématique non ?

Maintenant, prenez quelques secondes et observez autour de vous ce qui vous entoure. Chaque objet créé par l'homme, de votre smartphone à vos chaussures en passant par le siège sur lequel vous êtes assis, n'aurait pu exister sans un cerveau efficace.

Un signal comme déclencheur

Bien que notre cerveau se charge de former nos habitudes, il est intéressant de noter que l'action à l'origine de tout découle d'un choix que l'on fait de manière consciente à un moment de sa vie. La répétition de cette action indiquera au cerveau qu'il faut l'automatiser, ce qui donnera lieu à une « **boucle d'habitude** ». Tout comme tourner la clé de contact déclenche l'allumage du moteur de votre voiture, votre cerveau aura besoin d'un élément déclencheur, d'un signal, pour la mise en route de cette boucle.

Ce signal peut prendre plusieurs formes et diffère selon la situation dans laquelle vous vous trouvez. Il doit animer chez vous le besoin d'effectuer une tâche, d'utiliser un objet, de manger une friandise que vous affectionnez ou encore de fumer la dernière cigarette de la journée. Pour résumer, c'est un simple déclic, son rôle sera de dire au cerveau « *il y a une routine à lancer, passe en mode automatique* ».

Une action qui se transforme en routine

Imaginons qu'au réveil vous décidez d'effectuer la toute première action de votre journée, en faisant une série de 10 pompes. Au bout d'un certain temps, nous pouvons la qualifier de **routine**. Nous pouvons voir la routine comme une mission, une quête ultime vers une récompense dont le seul but est de satisfaire un besoin.

Une récompense à la clé

Quel plaisir éprouvent les consommateurs de tabac à chaque cigarette fumée ? Que ressent un enfant après avoir mis dans la bouche cette sucrerie qu'il convoitait tant ? Quelle sensation la fraîcheur d'une gorgée d'eau fraîche nous procure-t-elle en temps de canicule ? Dans ces trois cas, une grande satisfaction.

Il s'agit de **récompenses**, des prix que l'on reçoit chaque fois qu'une routine est accomplie. La plupart du temps, elles se manifestent sous forme de sentiment. Par exemple, le sentiment d'accomplissement lorsqu'on termine une bonne séance de sport. La récompense représente, avec le signal et la routine, la dernière étape d'une boucle d'habitude. Elle permet au cerveau de savoir si cette boucle mérite d'être répétée à l'avenir.



Signal



Récompense



Routine

Changer une habitude

Le principe de l'échange équivalent

Hiromu Arakawa relate dans Fullmetal alchemist, l'histoire de deux frères, Edward et Alphonse Elric, qui tente de réparer une erreur qui a changé le cours de leur vie. Cette erreur, qui aurait pu leur être fatale, survient un jour alors que les deux enfants tentent de faire revivre leur mère grâce à l'alchimie. Désespérés par cette perte, ils bravent les interdits en essayant d'effectuer une transmutation humaine. Leur tentative est un échec et les conséquences qui en découlent sont lourdes.

Edward, l'aîné, perd une jambe et Alphonse se voit privé de son corps. Durant l'opération, Edward, voyant son frère cadet disparaître, tente le tout pour le tout afin de ne pas le perdre. Il réussit une fois encore grâce à l'alchimie, à sauver Alphonse en fixant son esprit dans une armure en métal. Le pire est évité de justesse, mais Edward doit toutefois se résigner à y laisser un bras.

Le fiasco qui résulte de cette expérience, et dont les deux frères ont payé le prix, aurait pu leur être épargné s'ils avaient respecté certaines règles fondamentales en alchimie, dont le fameux « Principe de l'échange équivalent ». Résumé en une phrase :

« Pour obtenir une chose, il faut sacrifier une chose de même valeur »

On ne change pas une habitude

C'est une bien jolie histoire, mais qu'est-ce que tout cela a à voir avec les habitudes ? Même si ce récit n'est que pure fiction, le principe de l'échange équivalent, lui, n'est pas si tiré par les cheveux. Il s'accorde même parfaitement au changement d'habitude. Il est très important de comprendre qu'on ne change pas une habitude, on la remplace

Voyez vos habitudes comme étant sur une balance, vous ne pouvez pas rompre l'équilibre de cette dernière, il faut impérativement remplacer celle dont vous ne voulez plus par une autre. Si vous ne le faites pas, vous ne changerez pas et cela pourrait devenir pire.

Une habitude ne disparaît pas

L'habitude que vous souhaitez remplacer ne disparaît jamais totalement. Quand vous supprimez un fichier de votre corbeille sur votre ordinateur, celui-ci n'est pas totalement supprimé de votre disque dur. C'est la même chose ici.

L'habitude que vous souhaitez « supprimer » reste stockée dans le cerveau. Si elle n'est pas remplacée, elle peut resurgir à tout moment. Le cerveau peut également jouer des tours. Si le fait de remplacer votre habitude n'est pas volontaire, il se chargera de vous en créer une qui cette fois pourrait être plus néfaste.

Combien de temps faut-il pour remplacer une habitude ?

Combien de temps faut-il pour remplacer une habitude ? Cette question est sans doute une des premières que l'on se pose. Durant des années, elle a donné lieu au mythe des 21 jours. Ce mythe, auquel j'ai cru, vous vous doutez bien, part du principe qu'il ne faut que 21 jours pour changer une habitude.

Pour ceux qui comme moi y ont cru, vous pouvez souffler. Il ne faut pas 21 jours pour se créer une nouvelle habitude ou la remplacer. Ce mythe serait né suite aux observations du docteur **Maxwell Maltz**. Dans son livre « *Psycho-Cybernetics* », Maltz, alors chirurgien esthétique, constate qu'il fallait à ses patients au moins 21 jours pour s'adapter à leur nouveau visage après une opération. Il ne s'agissait là que d'une constatation et non d'une affirmation de sa part. Nous sommes alors dans les années 60, il n'en faut pas plus pour que l'histoire se repende et que les propos du Dr.Maltz soient déformés pour donner naissance au mythe des 21 jours.

Il faudra attendre 2009 et les résultats de la chercheuse **Phillippa Lally** et son équipe de l'University College of London pour démystifier [tout cela](#). Afin de mener à bien leurs expériences, ils demandèrent à 96 volontaires de choisir une habitude qu'ils implémenteraient durant 12 semaines. Ils avaient le choix entre manger, boire ou faire une activité.

Ils devaient effectuer cette nouvelle habitude au même moment de la journée (après le petit-déjeuner par exemple). Les chercheurs ont également fourni un rapport personnel que les participants devaient remplir chaque jour en indiquant si l'habitude leur venait de manière automatique ou non.

Qu'en est-il réellement

À la fin de l'expérience, Phillipa Lally et son équipe analysèrent les résultats. Il fallait aux participants entre 18 et 254 jours pour intégrer à 95 % leur habitude choisie de manière automatique. Les résultats pouvaient varier fortement selon l'habitude choisie ou encore de la complexité de cette dernière.

Autre fait intéressant qui ressortit de cette expérience, le fait de manquer un jour dans l'application de leur routine n'influçait pas la réussite ou l'échec des participants. Autrement dit, ce n'est **PAS GRAVE** si vous manquez un jour ou deux lors de la mise en application de votre nouvelle habitude.



Chaque habitude prend plus ou moins de temps. Cela dépend de celle que vous choisissez. Soyez patient et persévérez !

Pour plus de convictions

Nous y voilà, vous êtes prêt à remplacer vos habitudes, vous êtes dans les starting-blocks prêt à vous lancer. Avant de vous jeter tête baissée dans la course, prenez un moment pour réfléchir. Posez-vous la question suivante : **POURQUOI ?**

De nos jours, nous ne prenons plus suffisamment le temps de remettre en question notre façon d'agir, de penser, de travailler ou encore de communiquer. Avant d'entamer une action, allez dans un endroit calme pour réfléchir, allez marcher s'il le faut et demandez-vous : *pourquoi voudrais-je remplacer cette habitude ?*

Steve Jobs, le fondateur d'Apple, était un incondicional des longues marches. Cette habitude intervenait quand un problème délicat ou une situation exigeant d'importantes décisions à prendre se présentait.

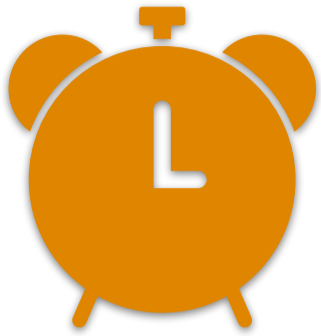
Ce genre de questionnement a pour but de renforcer votre conviction et rendra les moments difficiles plus supportables. Plus vous trouverez de raison à ce changement, plus ce sera facile de franchir les étapes. Même en période de doute.

Si vous le pouvez, et je vous le recommande, notez sur une feuille, un journal, dans votre téléphone portable ou votre ordinateur, les raisons qui vous poussent à opérer un tel changement.

Signal, routine, récompense

Quand vous aurez trouvé votre **POURQUOI**, examinez et recherchez le signal qui déclenche l'habitude à remplacer. Découvrez la récompense qu'elle vous procure et enfin modifiez la routine.

En résumé



Donne le coup d'envoi d'une boucle d'habitude. Le signal peut adopter toute sorte de formes. Il peut aussi bien être émotionnel, visuel ou auditif. Comme les feux de signalisations sur la route, le signal indique à la routine de se mettre en marche.

1) identifiez votre signal. Qu'est-ce qui déclenche votre mauvaise habitude ?



La routine, c'est l'action que vous effectuez en réponse au signal que vous avez reçu. Manger, boire, fumer, lire, faire du sport, dormir, etc.

3) changer votre routine. Quelle action constitue une bonne habitude de remplacement ?



La récompense se manifeste généralement sous la forme d'un sentiment de bien-être. Elle vient clôturer la boucle de l'habitude.

2) identifiez votre récompense. Qu'éprouvez-vous après avoir effectué votre mauvaise habitude ?

Pour remplacer une habitude, le signal et la récompense restent les mêmes. Ce n'est que la routine qu'il faut changer.

Reprenez le contrôle

Les trois habitudes piliers

Désormais, vous connaissez le fonctionnement des habitudes. Il est temps de découvrir les trois habitudes piliers par lesquelles il faut démarrer. Je considère ces habitudes comme très importantes, car elles agissent de manière incontestable sur votre état d'esprit, votre motivation et votre capacité d'action. Je les ai personnellement testées et je peux vous assurer que celui que je suis aujourd'hui est totalement différent de celui que j'étais il y a un an. Je suis plus optimiste et bien plus proactif qu'auparavant en effectuant ces trois petits changements dans mon quotidien.

80/20, laissez faire la loi de Pareto

80 % de vos résultats découlent de 20 % de vos actions. Voilà comment se résume la « loi de Pareto » dans le contexte des habitudes.

Nous devons la loi de Pareto, ou principe 80/20, à l'économiste italien *Vilfredo Pareto*. Ce dernier avait constaté que 80 % des richesses d'un pays étaient détenues par 20 % de la population. Il ne le sait pas encore, lors de cette découverte, mais bien des années plus tard on réalisera qu'elle s'applique dans tous les domaines. Inutile d'entrer dans les détails, retenez simplement que 20 % de tout ce que vous faites entraîne 80 % de ce que vous récolterez.

Il en va de même pour les trois habitudes piliers, vous n'aurez à déployer que très peu d'effort pour obtenir un maximum de résultat. Lorsque je les ai mises en place, cela ne m'a demandé qu'un peu d'imagination. Toutefois, je tiens à vous prévenir, vous aurez affaire à deux redoutables adversaires. Votre cerveau et votre environnement.

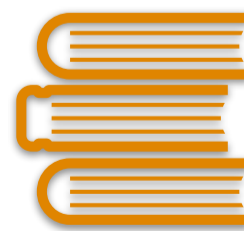
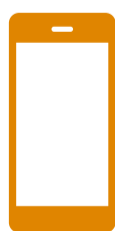
Ils déploieront tous les stratagèmes possibles et imaginables pour vous dissuader de changer quoi que ce soit. Ils useront entre autres de vos mauvaises habitudes ou de votre ego pour cela.

Une course contre le temps

« Le temps est un élément aussi beau qu'incontrôlable. Il n'offre pas sans contrepartie. Qui que vous soyez, quel que soit votre rang, quels que soient vos accomplissements, il y a un moment où le temps vient réclamer son dû. [...] »

Ce paragraphe, tiré de mon article [Kobe Bryant – Showboat](#), montre à quel point le temps qu'il vous reste à disposition est précieux. « *Je n'ai pas le temps* », est l'une des premières excuses que vos adversaires, votre cerveau et votre environnement, vous pousseront à croire. Cette perception vient, selon moi, de l'approche que nous avons vis-à-vis du temps et de la manière dont nous choisissons de l'utiliser.

- **Notre approche** : inutile d'avoir une ou cinq heures d'affilée à disposition pour s'adonner à une tâche qui compte, pourtant c'est souvent de cette façon que nous imaginons devoir procéder. Nous aurons le réflexe, dès lors que nous n'aurons pas ce laps de temps fixe, l'impression de ne pas avoir de temps (oui, c'était mon cas).
- **Notre choix d'utilisation** : actuellement, vous lisez ce bonus, pourtant vous pourriez regarder la télévision. Quelle est la différence entre les deux ? Dans les deux cas, vous utilisez la même durée de temps non ? Dans la société actuelle, nous pensons que « *s'accorder du temps* » consiste à ne rien faire. Du moins rien d'intellectuel. Regarder la télévision, par exemple, rentre dans cette catégorie. Au contraire, lire un livre, pratique de surcroît, est une tâche « intellectuelle » et s'assimile davantage à du travail. Une perception largement propagée dans la société par tous les canaux de divertissement possible qui « force » notre choix.



Passer une heure à se divertir sur les réseaux sociaux n'entraîne pas les mêmes conséquences que lire un livre pratique durant une heure. Attention au choix d'utilisation de votre temps et aux idées véhiculées par la société.

Faites votre mise à jour

Étape #1 – piratez votre cerveau

Cassez les barrières et avancez !

S'il y a bien une habitude que je ne me laisserais jamais de recommander, c'est bien celle de lire des livres. La Lecture constitue la première étape au changement. Surtout, elle permet de se connecter aux grands cerveaux de ce monde.

Le savoir que vous tirez des livres permet d'acquérir de nouveaux schémas mentaux. Un schéma mental, c'est la vision que l'on a du monde, la façon dont nous percevons les événements, le travail, notre environnement, nos croyances, etc. En découvrant « Père riche, père pauvre », mon approche quant à l'éducation, au travail et aux finances personnelles a complètement changé. Ce que j'y ai découvert est d'une simplicité incroyable et pourtant je ne les appliquais pas. Lire a été la première habitude que j'ai mise en place.

Lire est un excellent moyen de se détendre et d'oublier tous les problèmes. Rien de tel que d'être plongé pleinement dans la lecture d'un bon livre, focaliser ses pensées sur un sujet au point d'en perdre la notion du temps. Ce n'est bien sûr pas le seul bien fait que procure les livres, la lecture améliore et augmente également :

- La capacité d'analyse
- La concentration
- Le vocabulaire
- La mémoire

Vous l'aurez compris, il n'y a que des avantages à lire. De plus, point à ne surtout pas négliger, la lecture permet de se divertir et d'apprendre... **GRATUITEMENT**. Les bibliothèques sont une excellente alternative aux librairies pour ceux qui ne souhaitent pas mettre de l'argent dans l'achat de bouquin.

Les itinéraires de votre vie !

J'aime lire depuis mon enfance ce qui a facilité l'implémentation de cette habitude. Malgré cela, ma vie n'a pas changé durant toutes ces années. Pourquoi ? Pour la simple est bonne raison que je ne lisais pas les bons livres. Si « *les enquêtes du département V* », « *les aventures d'Harry Potter* », la trilogie « *l'épreuve* » ou tous les autres livres de « *divertissement* » mon beaucoup apporté, ils ne sont pas ceux sur lesquels il faut se focaliser lorsqu'on cherche à changer, à évoluer et à améliorer sa vie.

La catégorie des livres comme celui de Robert Kiyosaki sont ceux qui nous intéressent. Plus axés sur la « pratique », ces livres sont destinés au développement des différents aspects de la vie. Si « *Père riche, père pauvre* » traite de finances personnelles, d'autres comme « *Les 4 accords toltèques* » sont plus accés sur le bien-être, la paix intérieure et la vie en société.

Ces deux exemples couvrent des sujets différents, mais visent le même objectif, vous apporter les outils nécessaires au développement personnel. Toutefois, il est important de noter que ces livres à eux seuls ne suffisent pas à changer quoi que se soit. Ce n'est qu'une partie de ce dont vous avez besoin, des indicateurs de direction sur votre route. C'est l'application des conseils que vous y découvrez qui fait la différence.

Toujours à portée de main

Lorsque je parle de lecture aux personnes que je rencontre, beaucoup me répondent qu'ils ne trouvent pas le temps de lire. Pourtant, cinq minutes par jours suffisent amplement.

Inutiles de chercher le moment idéal pour lire, vous ne le trouverez jamais. En réalité, il existe plein de petits moments dans la journée appropriée à la lecture. Pensez à toutes les fois où vous ne savez pas quoi faire et semblez avoir l'impression de vous ennuyer et que la télécommande de la télévision vous fait de l'œil 😏. C'est durant ces moments qu'il faut profiter de lire quelques pages du livre que vous avez acheté sans jamais y toucher. C'est tout à fait normal d'être sollicité à longueur de journée au point d'en oublier de lire. Voilà pourquoi, au lieu de me fixer de grandes plages de temps pour la lecture, je divise cela en trois temps.

En moyenne, j'essaie de lire un chapitre par jours selon le livre. Pour cela, voilà comment je m'y prends :

1. Le matin, je lis entre cinq et dix minutes au réveil. J'augmente le temps en fonction du travail qui m'attend.
2. Au travail, je profite de ma pause pour lire. Là encore, cinq à dix minutes.
3. Le soir, je profite de lire dix à quinze minutes avant de me laisser tomber dans les bras de Morphée.

Vous pouvez également lire sur le chemin du travail si vous prenez les transports en commun. Il est vrai que certains livres sont encombrants et peu pratiques à transporter, toutefois, cela ne doit pas être une excuse. Il existe deux alternatives aux livres papier.

- ♦ **La Liseuse.** *Kobo by Fnac* et le *Kindle d'Amazon* sont les marques plus répandues sur le marché. La liseuse se décline sous forme de tablette et est pratique à transporter. De plus, vous pouvez stocker des milliers de livres dessus.
- ♦ **Le smartphone.** Oui, le smartphone peut accueillir d'autres applications que Facebook ou Instagram. Il existe des applications gratuites permettant de stocker vos livres tels que *ReadEra* que j'utilise. Amazon a également sa propre application Kindle pour smartphone si les liseuses ne vous conviennent pas. Bien que pratique pour le transport et très peu encombrant, le smartphone n'offre toutefois pas un confort optimal pour la lecture prolongée.

Jour après jour

Dernièrement, un collègue s'est offusqué de me voir lire durant ma pause. Selon lui, lire demande trop d'imagination, il préfère donc regarder la télévision. Ne faites pas cette erreur, ne passez pas à côté de toutes les belles découvertes que vous pourriez faire en lisant ne serait ce qu'un livre par mois. Comme dans le sport, c'est par la pratique que l'on acquiert le goût pour la lecture. Lisez une page par jours s'il le faut, cela vaut mieux que de ne rien lire du tout.

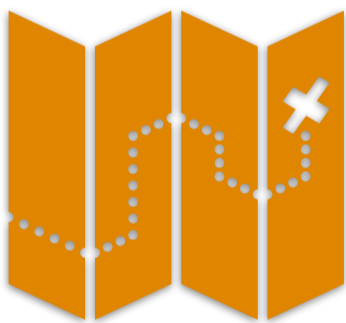
Désormais, vous connaissez les instructions de la première étape de votre mise à jour. C'est maintenant à vous de jouer. 😊

En résumé



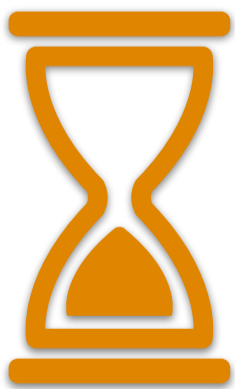
Les livres détiennent un pouvoir extraordinaire. Ils peuvent changer entièrement votre vie en agissant sur plusieurs fonctions de votre cerveau.

Si vous ne lisez pas, je vous encourage à commencer et si vous lisez déjà, je ne peux que vous inciter à continuer.



Pour donner un tournant à votre vie, les livres « pratiques » sont à prioriser. Ils feront office de carte routière sur l'itinéraire de votre changement.

Aujourd'hui, quels aspects de votre vie souhaitez-vous changer ? Trouvez-les et cherchez les livres qui peuvent vous aider.



La lecture ne nécessite pas que vous y passiez des heures. 15 à 30 minutes par jours suffisent.

Consacrez vos petits moments de temps libre à la lecture, en pratiquant cela deviendra une habitude.

Choisir la vie que vous voulez ne tient qu'à vous. Les livres sont là pour vous accompagner et vous guider. Toutefois, il est de votre responsabilité d'appliquer les conseils que vous y trouvez. Prenez l'habitude d'agir !

Étape #2 – tirez profit de vos tâches ingrates

Si le temps de lire vous manque vraiment, ce dont je doute sincèrement, et si lire vous rebute au point de vous provoquer des démangeaisons sur tout le corps, il y'a une manière de court-circuiter la lecture. L'écoute de livres audio, de conférences et de podcast.

L'avantage de cette pratique c'est que vous pouvez l'effectuer de manière complètement passive. Vous pouvez le faire tout en effectuant une autre tâche. C'est une excellente alternative à la lecture et les bienfaits sont similaires.

Écoutez attentivement !

Apprendre nécessite de savoir utiliser tous ses sens. Si vos yeux vous permettent d'observer et de lire, vos oreilles vous permettent d'écouter et de prêter attention aux sons qui vous entourent. Ce que vous lisez, vous pouvez l'écouter.

Les livres audio

Avec l'avènement des mp3, le marché du livre audio n'a cessé de croître ces dernières années. Il est désormais possible de retrouver la quasi-totalité de vos livres papier au format audio. Un changement qui change considérablement les règles du jeu. Il n'est plus nécessaire de consacrer du temps à la lecture de manière active. Cuisiner tout en lisant votre livre préféré sans en louper une miette est désormais plus que possible.

Les conférences

En 2019, il n'est presque plus nécessaire de suivre une conférence en présentiel. Pour avoir plus de portée, les organisateurs filment désormais tous leurs événements. Les conférences [Tedx](#) sont un excellent exemple, ce sont des milliers d'interventions d'expert à travers le monde rediffusé en ligne.

Les podcasts

Les podcasts regroupent en général, les conseils, les astuces et les avis d'expert sur un domaine particulier. Contrairement aux conférences Tedx, les podcasts audio sont fournis individuellement par chaque expert. L'émission [Spark le show](#) de *Franck Nicolas* est l'une des plus suivis dans le domaine du développement personnel et du leadership.

Saisissez chaque opportunité !

Imaginez rentrer du travail, vous êtes en voiture et c'est l'heure de pointe. Vous vous retrouvez vite coincé dans les embouteillages, vous ne pouvez pas sortir de votre voiture ni faire demi-tour. Attendre est la seule option qu'il vous reste. Malheureusement, il fait chaud et ce que diffuse les stations de radio vous mettent les nerfs à rude épreuve, vous préférez donc éteindre la radio. Le silence, brisé par quelques coups de Klaxon, commence à devenir pesant.

Soudain, le souvenir d'un podcast qu'un ami vous a chaudement recommandé vous revient en mémoire. Vous décidez de vous laisser aller à la curiosité et téléchargez l'application où se votre précieux sésame. Comme votre véhicule possède une connexion Bluetooth, vous synchronisez votre smartphone à votre autoradio et commencez à écouter.

Au fur et à mesure que le présentateur parle, vous prenez conscience que ce qu'il partage vous plaît et surtout, que vous pouvez appliquer ses conseils dans votre propre vie. Plongé dans ce que vous écoutez, vous en oubliez que vous êtes sorties des embouteillages depuis un moment et que vous êtes désormais à deux cents mètres de chez vous. Un sentiment de frustration vous envahit, car le podcast n'est pas fini et vous désirez à tout prix connaître la suite, mais le podcast dure encore une bonne heure. Vous ne pouvez décidément pas rester dans votre véhicule, vous devez encore vous doucher et préparer le souper.

Arrivez dans votre appartement, déçu et frustré, vous rangez vos affaires quand une forme blanche et ovale passe dans votre champ de vision. Vous souriez et ressentez comme de la honte. Comment n'y avez-vous pas pensé plus tôt ? L'objet que vous tenez désormais entre les mains est annonciateur de grands changements dans votre vie.

Une heure plus tard, vous êtes sur le point de manger et votre haut-parleur Bluetooth, que vous ne lâchez plus, finit de diffuser la fin du podcast. Serein, vous laissez libre cours à votre imagination, à présent, la manière dont vous utiliserez votre haut-parleur ne fait plus aucun doute. Vos tâches ménagères ne seront plus un supplice, cuisiner, repasser et même aller travailler se feront paisiblement. Cette vision vous réjouit et elle a de quoi. Les corvées quotidiennes peuvent s'avérer instructives, à condition de savoir en tirer profit.

Comment mettre en application

Pour intégrer cette habitude sans trop de difficulté, j'emploie les moments clés de mes journées. En général, il s'agit des instants où je dois effectuer une tâche que j'effectue de manière automatique sans avoir à trop réfléchir. Ces moments clés peuvent varier en fonction du jour et de mon emploi du temps, mais avec un peu d'imagination il est possible de les remplacer. Un outil génial pour cela, **YouTube**.

Les trajets en voitures

Je passe en moyenne une heure par jours dans ma voiture, trente minutes pour me rendre sur mon lieu de travail et trente minutes pour rentrer chez moi. Avant de prendre la route, je sélectionne plusieurs conférences ou vidéos sur une thématique précise d'une durée minimale de trente minutes.

Je choisis d'écouter des sujets traitant d'entrepreneuriat, de développement personnel, de blogging et parfois de science. J'ajoute à cela des interviews pour le cadre plus personnel qu'elles offrent, contrairement aux conférences, les experts sont amenés à répondre à un large éventail de questions, allant de la plus personnelle à la plus généraliste.

Les tâches ménagères

Bien qu'ayant horreur de faire le ménage, je ne peux malheureusement pas y échapper. Pour rendre ces tâches plus supportables, voir même pour y trouver du plaisir, j'utilise la même méthode que lors de mes trajets en voiture. Depuis que j'applique cette astuce, on ne m'entend plus me plaindre.

Court-circuitez toutes les tâches qui vous déplaisent par cette méthode et vous verrez qu'il y'a davantage à en tirer qu'une perte de temps. Elle a un double effet magique, celui d'éliminer une tâche désagréable et celui de vous apprendre quelque chose dans le même laps de temps. Tout cela de manière totalement passive, la grande classe.

Les séances de sport

C'est bien connu que lorsqu'on va effectuer sa séance de sport, on s'assure d'avoir une bonne playlist de musique. Et si l'on remplaçait les paroles et la voix de nos artistes préférés par celles d'un expert de votre choix ? Et si au lieu d'utiliser la minuterie de votre tapis de course vous utilisiez celui intégré au lecteur YouTube ?

Par exemple, si vous commencez par effectuer dix minutes de vélo, profitez de ce temps pour écouter une vidéo de conseil d'une durée approximative à celle de votre exercice. À la fin de votre exercice, voyez si vous souhaitez continuer ou non. Vous serez surpris de voir à quel point on y prend goût. De plus, comme votre attention est portée sur ce que vous écoutez, l'effort de pédaler vous semblera dérisoire.



Ce que vous écoutez est aussi important que ce que vous lisez, combinez les deux et rien ne vous arrêtera.

En résumé



L'ouïe est un sens aussi précieux que la vue, savoir l'utiliser demande de la pratique.

Sélectionnez soigneusement les informations que vos oreilles doivent capter.



Pour écouter un livre audio, un podcast ou encore une conférence, pas besoin d'être à un point géographique précis !

Tirez profit de vos déplacements et de toutes les tâches ingrates qui vous sont imposés pour exercer votre écoute !



Chaque journée dispose de moments clés que vous devez savoir utiliser.

Apprenez à utiliser chaque minute de votre temps libre pour vous développer personnellement.

Être visuel ou auditif importe peu, utilisez la vue et l'ouïe de manière complémentaire afin d'en tirer un maximum de valeurs !

Étape #3 – transformez vos maux en mots

La journée d'un individu moyen est constituée de haut et de bas. Il faut jongler entre les responsabilités professionnelles et personnelles sans compter qu'il faut trouver du temps pour soi. Une quantité d'information qu'il faut traitée avec sérieux. Toutes ces informations à traiter grouillent dans le cerveau et peuvent rendre le quotidien difficile. Pour mettre son esprit en paix et retrouver une certaine sérénité, il est primordial d'évacuer toutes ces pensées qui occupent l'esprit.

Quoi que vous écriviez, coucher des mots sur le papier est une forme de thérapie qui ne coûte pas un centime. Diana Raab

Mettez vos pensées sur papier !

Mettre ses pensées par écrit est un moyen efficace de libérer son cerveau, il permet en plus de cela de voir plus clairement les choses. Il s'agit de voir des solutions à côté desquelles nous serions passés, des détails passer inaperçus. L'histoire de Léonard de Vinci, son génie et ses prouesses n'aurait pu être racontée par Walter Isaacson sans l'aide des quelque 7 200 pages de notes personnelles qu'il a écrites. **Bill Gates** possède d'ailleurs une partie de ces notes chez lui. Le fameux [Codex de Leicester](#), c'est 72 pages sur la géologie et l'étude de l'eau rédigés de la main de Léonard de Vinci. Si ses carnets sont de véritables trésors aux multiples secrets, à l'époque où ils ont été écrits, ils servaient avant tout à soulager l'esprit du peintre florentin de toutes ses pensées, ses idées et ses projets. Un accès direct à son cerveau !

Les bienfaits de cette pratique ne sont pas différents en 2019 qu'en 1500 et ne le seront pas dans un siècle. Ils sont intemporels. Plus vous écrirez, plus vous en prendrez conscience.



Cette image regroupe plusieurs exemples de ce que Léonard de Vinci écrivait dans ses carnets.

Le scénario de votre vie !

Vous ne savez pas quoi écrire au début ? Commencez par quelque chose de simple, décrivez la journée que vous avez vécu aujourd'hui ou la veille par exemple. Était-ce une bonne journée ? Si oui, notez-le. Autrement, notez-le également.

L'essentiel de ce que vous pouvez écrire est divisible en deux catégories :

1. Vos projets, vos idées ainsi que vos objectifs.

2. Les aspects de votre vie.

Pour chacune de ces catégories, il est important de détailler un maximum. Pour vos objectifs par exemple, expliquez exactement les résultats que vous visez, le temps que vous vous donnez pour y parvenir, la manière dont vous allez procéder pour y arriver, etc.

Pour que chaque instant compte !

Même si aucune règle n'existe quant au moment où vous devez écrire, certaines périodes de la journée semblent plus adaptées pour cet exercice. **Le matin** et **le soir**. Par exemple :

- ✦ **Le matin**, après le petit déjeuner et avant d'entamer votre travail, profitez de cinq petites minutes pour noter les objectifs que vous prévoyez d'atteindre durant la journée. Faire cela le matin est avantageux, car vous n'êtes pas encore bombardé d'informations, vous êtes détendu et donc plus disposé à le faire correctement et de manière réfléchie. C'est aussi une manière de donner le coup d'envoi de votre journée.
- ✦ **Le soir**, avant d'aller vous coucher, décrivez le déroulement de la journée écoulée. Était-ce une bonne journée ? Si oui, expliquez pourquoi. Autrement, décrivez les raisons. Un petit bilan de la journée permet d'évacuer certaines pensées et de ne plus cogiter sur certains non-faits

Deux outils infailibles au service de vos pensées !

J'utilise deux outils pour écrire au quotidien :

- ♦ **Un Journal papier**, que j'utilise le matin. En règle générale, j'y note mon bilan personnel quotidien. Après avoir noté la date, je commence par évaluer l'état d'avancement de mes projets et objectifs. De là, je détaille en essayant d'analyser ce qui va et ce qui ne va pas avant de finir sur les aspects personnels de ma vie. Enfin, je cherche toujours à finir sur une note positive, de quoi suis-je le plus reconnaissant ? Ce point est **PRIMORDIAL**, il me permet de revenir à ce qui compte réellement à mes yeux et à me rappeler que malgré les coups durs et les difficultés, ma vie est faite de bonne chose et que je peux rebondir. Quoique vous décidiez d'écrire, n'oubliez jamais d'y inclure de la gratitude, la vie pourrait être bien plus dure. Cela aide à relativiser. Les situations que nous prenons pour des problèmes sont, dans la majorité des cas, des tracas. Ils ne sont que temporaires et y accorder une trop grande importance ne serait en réalité qu'une perte de temps et d'énergie.
- ♦ **L'application Evernote**, disponible sur Play Store, App Store et sur ordinateur. Evernote et l'outil dont je ne me passe plus, il a l'avantage d'être accessible n'importe où et n'importe quand. Je l'utilise quand je lis un livre et que j'ai besoin de noter mes réflexions ainsi que les points importants du livre. J'utilise également Evernote pour noter mes idées et mes projets. C'est très pratique puisque je n'ai plus besoin de mémoriser tout ce que j'apprends et encore moins retenir les idées que je peux avoir au court de la journée. Cette application me permet d'externaliser mes pensées, directement dans ma poche. Si je ne suis pas chez moi et que je n'ai pas mon smartphone, il me suffit de me connecter sur le site d'Evernote grâce à mon compte Gmail pour pouvoir retrouver toutes mes informations.

En résumé



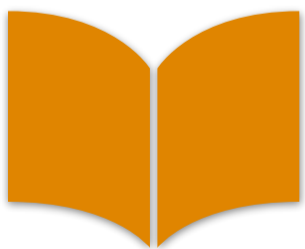
Au quotidien, les informations sont nombreuses, ce n'est pas toujours évident de les trier. Le cerveau est un espace de stockage à vider régulièrement.

Utilisez vos mots pour vider votre esprit !



Les moments les plus calmes de la journée se comptent au nombre de deux. Au réveil et avant d'aller vous coucher !

Commencez et clôturez vos journées par quelques notes !



Si le cerveau est un espace de stockage interne, la prise de note exige des alternatives externes.

Le journal papier et le smartphone constituent d'excellents espaces de stockage externe.

Tout commence par une page blanche, commencez à écrire sans plus attendre !

Conclusion

Le voyage ne fait que commencer !

Nous arrivons à la fin de ce bonus, bravo à vous qui êtes arrivé jusqu'ici ! Avant de crier victoire, rappelez-vous que le voyage ne fait que commencer, une longue route vous attend. Durant tout votre périple, célébrez chaque pas en avant comme celui-ci. Utilisez vos habitudes comme des cartes qui vous guideront étape par étape vers la personne que vous voulez être.

Abandonner, retourner à vos vieilles habitudes vous semblera parfois être la meilleure solution. Dans ces moments-là, relisez les notes écrites dans votre journal et remémorez-vous les raisons qui vous ont incité à entamer ce voyage.

Enfin et surtout, ne faites pas de la destination finale une obsession. Comme Steve Jobs aimait le dire :

Le voyage est la récompense !



Bibliographie : Ils m'ont beaucoup aidé, je vous les recommande !

- ❖ *Père riche, père pauvre* de **Robert Kiyozaki**. J'en parle [ici](#)!
- ❖ *Ce livre va changer votre vie* de **Mats** et **Susan Marksbill**.
- ❖ *Les quatre accords toltèques* de **Don Miguel Ruiz**.
- ❖ *Réfléchissez et devenez riche* de **Napoléon Hill**.
- ❖ *La semaine de 4 heures* de **Tim Ferriss**.
- ❖ *Tout le monde n'a pas eu la chance de rater ces études* de **Olivier Roland**.
- ❖ *Les Vertus de L'échec* de **Charles Pepin**. J'en parle [ici](#) !
- ❖ *Le Pouvoir des habitudes* de **Charles Duhigg**. J'en parle [ici](#) ! Les termes, signal, routine, récompense et boucle d'habitude sont tirés de ce livre
- ❖ *Avalez le crapaud* ! De **Brian Tracy**.