

# ASTUCES pour passer à l'action

Quand c'est DUR

## Secret 1 : LA JOIE

Genérer de la JOIE en SOI  
AVANT de commencer

ET NON

Attendre que le RÉSULTAT de l'action  
nous procure de la joie  
( ce qui conduit à l'IMPATIENCE)

# ASTUCES pour passer à l'action

Quand c'est DUR

## Secret 1 : LA JOIE

### Comment la générer ?

- Se récompenser partiellement avant d'agir ( café, fruit, musique, etc)
- Donner un SENS immédiat à ce qu'on veut accomplir ( responsabilité, dépassement de soi, aide, cohérence, etc)
- Focus mental ( visualisation) sur la petite partie qu'on AIME dans le processus etc.

# ASTUCES pour passer à l'action

Quand c'est DUR

## Secret 2 : Le SENS

La douleur a ce côté de faire perdre  
la raison temporairement.

C'est pourquoi on a besoin de SENS dans  
cette période.

Le sens apporte de la joie immédiatement et  
vient diluer la douleur perçue.

# ASTUCES pour passer à l'action

Quand c'est DUR

## Secret 2 : Le SENS

Trouver l'élément ESSENTIEL ,

Qui une fois mis en évidence,

GENÈRE instantanément une grande  
FORCE en VOUS

Pour traverser les abysses.

# ASTUCES pour passer à l'action

Quand c'est DUR

## Secret 2 : Le SENS

### Comment trouver ce qui marche pour toi?

- 1) Pour qui tu te bats?
  
- 2) Qu'est-ce qui te manque actuellement et que tu négliges depuis?
  
- 3) As-tu une cause plus grande que toi?
  
- 4) En quoi veux-tu être différent?
  
- 5) Quelles sont les petites choses à ta portée qui te font progresser ?

# ASTUCES pour passer à l'action

Quand c'est DUR

## Secret 3 : L'INSPIRATION

Être inspiré par quelqu'un te RÉVEILLE ,

Cela te RAPPELLE ce qui est POSSIBLE  
au delà de

Ce que tu te crois CAPABLE

# ASTUCES pour passer à l'action

Quand c'est DUR

## Secret 3 : L'INSPIRATION

Par moment CELUI ou CELLE qui  
VA nous inspirer

Ne se trouve pas parmi nos PROCHES  
Géographiquement parlant.

D'autres fois ,  
C'est quelqu'un qui est JUSTE à côté de nous  
mais qu'on NEGLIGE

# ASTUCES pour passer à l'action

## Quand c'est DUR

### Secret 3 : L'INSPIRATION

#### Comment trouver l'inspiration ? En s'écoutant

- Un film où un personnage nous fortement marqué ou fortement déçu.
- Toute activité qui nous fait VIBRER émotionnellement
  - Une divergence de points de vue
- Le sport, la méditation , la relaxation etc

# ASTUCES pour passer à l'action

Quand c'est DUR

## Secret 4: La PRESENCE dans la PATIENCE

PRESENCE et PATIENCE.

deux traits qu'on CULTIVE

à travers la discipline

Dans les PETITES choses.

La JOIE devient alors plus  
ACCESSIBLE

# ASTUCES pour passer à l'action

Quand c'est DUR

## Secret 4 : la PRESENCE dans la PATIENCE

Est ce que j'ASSUME de travailler dessus  
MAINTENANT?

Est-ce que je PENSE à autre CHOSE en  
parallèle?

Suis-je pressé(e) d'en FINIR au plus vite?

Alors NON!!!

Je ne suis pas PRESENT pour AGIR

# ASTUCES pour passer à l'action

Quand c'est DUR

## Secret 4 : la PRESENCE dans la PATIENCE

Est-ce que je prête attention aux DETAILS?

Est-ce que j'ESSAIE de prendre PLAISIR dans  
ce que je fais?

Est-ce que Je RÉPÈTE un processus?

Si NON, alors

Je ne suis pas PRESENT

# ASTUCES pour passer à l'action

Quand c'est DUR

## Secret 4 : la PRESENCE dans la PATIENCE

Est-ce que j'ai la SENSATION de donner VIE  
à quelque chose?

Est-ce que je pense au problème/ à la solution  
qui est Là juste DEVANT MOI?

Si NON, alors

Je ne suis pas PRESENT

# ASTUCES pour passer à l'action

Quand c'est DUR

## Secret 4 : la PRESENCE dans la PATIENCE

Est-ce que je PENSE à ce que les autres  
PENSERONT?

Est-ce que je ne ressens aucun PLAISIR  
dans ce que je fais?

Si OUI, alors

Je ne suis pas PRESENT

# ASTUCES pour passer à l'action

Quand c'est DUR

## Secret 4 : la PRESENCE dans la PATIENCE

Est ce que je suis ENGAGÉ dans l'action?

Est ce que l'ACTION m'ENSEIGNE quelque  
chose Maintenant?

Si NON, alors

Je ne suis pas PRESENT

# ASTUCES pour passer à l'action

Quand c'est DUR

## Secret 5 : L'ACCEPTATION

RÉSISTER c'est NIER,

NIER c'est REFUSER,

REFUSER c'est ATTENDRE autre chose ,

ATTENDRE c'est SOUFFRIR plus.

Accepter mentalement l'action devant nous  
suffit à réduire La perception de difficulté.

# ASTUCES pour passer à l'action

Quand c'est DUR

## Secret 5 : L'ACCEPTATION

Accepter sa RESPONSABILITÉ

Accepter son INCAPACITÉ

Accepter la NÉCESSITÉ

# ASTUCES pour passer à l'action

Quand c'est DUR

## Secret 5 : L'ACCEPTATION

On ne CONTRÔLE pas TOUT,

On ne COMPREND pas tout,

On n'a pas TOUTes les ressources ,

Cependant il y'a toujours quelque chose à notre  
PORTEE.

# ASTUCES pour passer à l'action

## Quand c'est DUR

### Secret 6: le SERVICE

Est ce que je suis toujours entrain de PENSER  
à la RÉCOMPENSE avant d'agir?

Est ce que ce je BLOQUE dès que Je ne  
VOIS pas mon INTÉRÊT direct ou indirect ?

Si OUI, alors

Je ne suis pas dans le SERVICE

# ASTUCES pour passer à l'action

## Quand c'est DUR

### Secret 7 : L'OBSERVATION

Comment pratiquer L'OBSERVATION ?

8) s'imaginer être un ARBRE un INSTANT.

Il ne REAGIT pas, il AMORTIT.

Il reste IMMOBILE

Même quand le VENT secoue ses branches.

# ASTUCES pour passer à l'action

Quand c'est DUR

## Secret 8 : La SIMPLICITÉ

LA simplicité réduit la CHARGE Mentale sur  
tous les plans.

Elle diminue la PEUR qu'on se crée,  
la BARRIÈRE qu'on se met,  
L'INDECISION qu'on subit.

Bonus:

ELle reduit la DISTANCE entre les Individus.

# ASTUCES pour passer à l'action

Quand c'est DUR

## Secret 8 : La SIMPLICITÉ

Comment la développer?

- 1) Apprendre l'art de SUPPRIMER au lieu d'ajouter

### EXERCICE

Supprime quelque chose chaque jour

( un fichier sur le téléphone/ ordinateur, un contact, un message, un vêtement, un e-mail, un objectif, un souhait, une contrainte etc)

# ASTUCES pour passer à l'action

## Quand c'est DUR

### Secret 8 : La SIMPLICITÉ

Comment la développer?

2) Viser le minimum pour résoudre le problème

Au lieu de viser le maximum pour vous plaire ou plaire à quelqu'un

### EXERCICE

Quel problème rencontres- tu aujourd'hui?

À quoi ressemble ta solution idéale ?

À quoi ressemble ta solution de moindre mal?

Commence par chercher le moindre mal

# ASTUCES pour passer à l'action

## Quand c'est DUR

### Secret 8 : La SIMPLICITÉ

Comment la développer?

4) Faire le contraire de ce que je pense.

Le mental a tendance à complexifier les situations.

Si je pense que le problème est difficile ( parce que je ne vois pas comment finir)

=>j'agis en supposant que c'est facile avec l'intention de commencer uniquement

# ASTUCES pour passer à l'action

## Quand c'est DUR

### Secret 8 : La SIMPLICITÉ

Comment la développer?

5) Résoudre 1 question par sujet

L'esprit consciencieux a tendance à vouloir tout traiter. Tant qu'il ne voit pas comment résoudre toutes ses questions, il bloque.

Exercice:

=>chaque soir, Identifier 1 seule question à traiter pour le lendemain

# ASTUCES pour passer à l'action

## Quand c'est DUR

### Secret 8 : La SIMPLICITÉ

Comment la développer?

5) limiter les tendances perfectionnistes

À vouloir cerner les détails de tout, on finit par bloquer car on ne se sent pas suffisamment

Exercice:

Appliquer la règle du 80/20 sur tout ce que tu veux faire

# ASTUCES pour passer à l'action

## Quand c'est DUR

### Secret 8 : La SIMPLICITÉ

Comment la développer?

#### 5) le lâcher-prise

Assumer la possibilité de déplaire à quelqu'un  
par son attitude

Quand on est trop concenscieux, on bloque, on  
se pose trop de questions.

Exercice: gagner en liberté

Faire 1 petite chose inhabituelle chaque jour en  
présupposant que ça peut déplaire

# ASTUCES pour passer à l'action

## Quand c'est DUR

### Secret 9 : L'habitude

L'habitude réduit l'effort mental requis pour effectuer une tâche.

Elle mobilise peu de volonté une fois installée.

C'est donc une stratégie efficace face aux actions difficiles répétitives sur le long terme.

# ASTUCES pour passer à l'action

## Quand c'est DUR

### Secret 9 : L'habitude

La formulation compte:

"je choisis" au lieu de " je dois"

Si toi même tu n'es pas profondément convaincu de la nécessité de l'habitude que tu veux installer, une grande partie de toi va se rebeller.

A chaque difficulté tu trouveras une raison de te plaindre , de remettre en question le plan d'action pour finalement abandonner.

# ASTUCES pour passer à l'action

Quand c'est DUR

## Secret 9 : L'habitude

La DISCIPLINE dans les PETITES choses.

Le PROPRE de l'humain Est de  
BANALISER

Les choses simples.

Si je te parle de:

Respiration - Visualisation - Affirmation

Je suis prêt à parier que tu n'as JAMAIS pris  
l'ENGAGEMENT de maîtriser au moins 1  
d'entre elles.

# ASTUCES pour passer à l'action

Quand c'est DUR

## Secret 9 : L'habitude

La DISCIPLINE dans les PETITES choses.

Si je t'en PARLE

C'est parce que ce sont des OUTILS  
PUISSANTS

Pour REDUIRE TA PEUR

En changeant de PERSPECTIVE face à une  
DIFFICULTÉ.

Ce qui aide pour la MISE EN PLACE  
d'habitude.

# ASTUCES pour passer à l'action

## Quand c'est DUR

### Secret 9 : L'habitude

La DISCIPLINE dans les PETITES choses.

Au lieu de continuer à te PERDRE sur le NET,  
à TERGIVERSER,  
à te PLAINDRE que tu manques de TEMPS ,

Tu peux faire le CHOIX dès maintenant

d'APPLIQUER ces 3 techniques

à une difficulté que tu APPREHENDES

Durant les 3 PROCHAINS jours 3 fois/ jours.

# ASTUCES pour passer à l'action

## Quand c'est DUR

### Secret 9 : L'habitude

La DISCIPLINE dans les PETITES choses.

Évite le BAVARDAGE

Évite la SUR-REFLEXION

COMMENCE par te CONVAINCRE toi même

En passant à l'ACTION

Sur ces PETITES choses SIMPLES.

Et puis tu VERRAS la différence entre "être

RÉSOLU" et " avoir un SOUHAIT ".

# ASTUCES pour passer à l'action

## Quand c'est DUR

### Secret 9 : L'habitude

#### L'AUTO- COMPASSION

Reconnaître ton manquement sans te blâmer

Comment réagiras- tu lorsque tu  
MANQUERAS une séance ? Puis deux  
séances ?

Deux PIÈGES à éviter :

Piège 1: Te rajouter la Pression en te censurant

Piège 2: Faire comme si de rien n'était,  
comme si ce n'était pas un raté.

# ASTUCES pour passer à l'action

## Quand c'est DUR

### Secret 9 : L'habitude

La Préparation MENTALE  
est d'autant plus importante que l'habitude  
semble difficile.

Certains ont tendance à s'engager directement  
dans l'action croyant que la préparation est une  
PERTE de TEMPS.

c'est une Grosse ERREUR car ils éprouvent  
beaucoup de RÉSISTANCE.

C'est le chemin assuré vers l'ECHEC

# ASTUCES pour passer à l'action

## Quand c'est DUR

### Secret 9 : L'habitude

Derrière un objectif difficile à atteindre  
Se cache une habitude absente.

Derrière une habitude absente se cache un  
déclencheur absent pour impulser la routine..

Focalise toi sur le declencheur et commence.  
Ta charge mentale sera réduite.

# ASTUCES pour passer à l'action

## Quand c'est DUR

### Secret 9 : L'habitude

La phase de déclenchement crée un INCONFORT et c'est NORMAL. Cela ne devrait pas décourager. C'est TEMPORAIRE.

Au bout de 10-13 Jr de pratique, l'inconfort diminue DRASTIQUEMENT.

On commence à GOUTER aux bienfaits de l'habitude, au confort qu'il procure dans sa vie.

Cependant Attention au DOUX PIÈGE de se relâcher.

# ASTUCES pour passer à l'action

## Quand c'est DUR

### Secret 10 : L'organisation

Quand on parle d'organisation, il ne s'agit pas seulement de Règles ou de FLUX d'activités.

Il s'agit aussi de VALEURS et d'IMAGE de SOI pour fixer des LIMITES.

Plus on a une MAUVAISE image de soi, plus on tend à SURCOMPENSER. On accepte ou on définit des objectifs au delà de ce qui est nécessaire.

Plus on a une BONNE image de soi, plus on tend vers la MINIMALISME. On se concentre sur l'ESSENCE.

# ASTUCES pour passer à l'action

## Quand c'est DUR

### Secret 10 : L'organisation

L'organisation est d'autant plus importante qu'on est du genre " tête en l'air" comme moi.

Cependant, Une organisation trop RIGIDE devient un FARDEAU au lieu d'être un SOUTIEN.

C'est pour cela qu'il est utile de d'avoir un RATIO de FLEXIBILIT en tête

Obligé ||| souhaité ( facultatif)||| Toléré

# ASTUCES pour passer à l'action

## Quand c'est DUR

### Secret 10 : L'organisation

Elle commence par la CAPACITÉ d'attention et de concentration.

- Quel est votre seuil de résistance aux IMPULSIONS extérieures et intérieures ?
- Retenez vous facilement l'essentiel au sortir d'une discussion ou oubliez vous presque tout?
- pouvez-vous travailler non Stop sur un seul sujet sans rien faire d'autre ?

# ASTUCES pour passer à l'action

## Quand c'est DUR

### Secret 10 : L'organisation

Si on ne sait pas gérer le STRESS /la pression,  
toute organisation tombe à l'eau.

De toutes les 5 compétences d'organisation c'est  
la plus CRITIQUE.

C'est le 1er élément à diagnostiquer quand on  
rencontre des problèmes d'organisation.

Avant de choisir une méthode de gestion de  
Flux entrant/ sortant, il importe de POSER ses  
LIMITES.

Ex: fixer le nombre de projets en simultané  
Définir comment réagir face à la frustration etc

# ASTUCES pour passer à l'action

## Quand c'est DUR

### Secret 10 : L'organisation

La Stabilité Émotionnelle = tranquillité d'esprit  
est une CLÉ capitale.

Quand on n'est pas stable émotionnellement ,  
on perd ses moyens, sa vigilance , sa  
concentration , on oublie etc

La PRIORITÉ n1 est donc pour rester STABLE  
avant, pendant, après l'action.

L'erreur serait de se focus uniquement sur  
Le VOLUME de livrables.

C'est la PRIORITÉ n2.

# ASTUCES pour passer à l'action

## Quand c'est DUR

### Secret 10 : L'organisation

Votre système d'organisation est le TEMOIN  
De votre bonne santé mentale.

Dès que quelque chose ne va pas,  
Ça se ressentira dessus.

Il suffit qu'un problème vous PREOCUPPE  
TROP pour négliger le reste.

AVOIR LE RÉFLEXE de revenir à la source  
avant d'être DUR envers vous même.

" Qu'est-ce qui a changé dans ma vie  
récemment par rapport à d'habitude ?"

# ASTUCES pour passer à l'action

## Quand c'est DUR

### Secret 11: La prise de décisions

DECIDER ce n'est pas juste CHOISIR

C'est aussi et surtout S'ENGAGER

Hors

Beaucoup ont PEUR de l'ENGAGEMENT

Car ça produit un INCONFORT

Du coup

Ils FUIENT la décision évidente et SIMPLE  
devant EUX pour trouver une COMPLIQUÉE

En ajoutant des CONDITIONS

" je ne veux pas ceci, je ne veux pas cela "