

Module 0.1 : Désapprendre pour mieux apprendre (p. 27)

Plus nous savons, moins nous avons tendance à apprendre de manière efficace
Approcher toute nouvelle information avec un esprit libre nous permettra d'apprendre de manière continue

Gestion de soi

Principe 1.1 : L'intelligence suprême est celle qui repose sur un juste équilibre entre les intelligences situationnelle, émotionnelle et rationnelle (p. 40)

Module 1.1 : La conscience de soi pour mieux gérer nos émotions (p. 44)

Nous devons la survie de notre espèce à nos émotions qui ont guidé nos comportements
Mais avec l'évolution fulgurante des derniers millénaires, certains comportements engendrés par nos émotions sont devenus inappropriés dans nos sociétés
Notre conscience de soi nous permet d'identifier nos émotions à tout moment, afin d'en prendre le contrôle et d'éviter qu'elles ne prennent le contrôle sur nous
Le processus de conscience de soi est composé de 3 étapes : d'abord nous identifions nos émotions, ensuite nous acceptons celles-ci sans les juger, et enfin nous en devenons responsables
Afin d'identifier nos émotions avec précision, un vocabulaire émotionnel développé est essentiel
BP 1.1.1 : Régulièrement dans la journée, prenez conscience des émotions qui vous habitent, et acceptez-les afin d'agir de façon responsable **Q F**

Module 1.2 : La maîtrise de soi pour mieux gérer nos comportements (p. 53)

Avec la maîtrise de soi, nous pouvons commander nos comportements et jugements dans toute situation émotionnelle
Le processus de maîtrise de soi est composé de 3 étapes : détermination d'un comportement, évaluation de son coût énergétique et de son impact sur la situation finale, et adoption du comportement si le rapport impact/énergie est favorable
A un certain niveau de maîtrise, rien ni personne ne peut affecter notre bonheur sans notre consentement
BP 1.2.1 : Lorsque vous submerge une émotion vive, réfléchissez à deux choses avant d'adopter un comportement : l'énergie nécessaire pour entreprendre ce comportement, et l'impact de ce dernier sur la situation.
N'adoptez ce comportement que si le rapport impact/énergie est favorable **Q M**

Module 1.3 : La proactivité comme attitude à adopter pour continuellement nous améliorer (p. 64)

Nous pensons la plupart du temps que les problèmes viennent des autres et n'hésitons pas à fuir nos responsabilités
La proactivité consiste à se rappeler qu'en tant qu'êtres humains nous sommes responsables de nos actions et jugements et de nos décisions et non de notre environnement ou des personnes que nous côtoyons
Ceci implique que nous devrions davantage faire preuve de responsabilité, et donc plus souvent apporter les solutions que relèver les problèmes

Et nos décisions, dont résultent nos actions et jugements, devraient être guidées par des lignes de conduite qui nous sont propres
De plus, en tant qu'êtres responsables, nous devrions davantage accepter ce que nous ne pouvons pas changer, et consacrer nos efforts à ce sur quoi nous avons une influence
Enfin, en tant qu'êtres responsables, nous devrions accepter que nous puissions faire des erreurs. Quand cela arrive, nous devrions les reconnaître, les corriger et en tirer une leçon

- BP 1.3.1 : Chaque fois que vous réalisez une action ou un jugement, soyez la personne qui en prend la décision. Assumez-en invariablement les conséquences. **Q M**
- BP 1.3.2 : Lorsque vous faites face à un problème, abordez-le depuis vous-même et cherchez les solutions en vous-même. **Q M**
- BP 1.3.3 : Lorsque vous devez choisir où consacrer votre énergie, dédieu l'ensemble de vos efforts à ce sur quoi vous avez de l'influence. **Q M**
- BP 1.3.4 : A chaque fois que vous faites une erreur, reconnaissez-le, corrigez-la et tirez-en une leçon. **Q M**

Module 1.4 : La méditation pour développer notre concentration et davantage orienter notre attention vers le présent (p. 74)

Tout au long de la journée, notre esprit est parcouru par un flot continu de pensées
Ne pas parvenir à rester sur une pensée est un frein à notre potentiel et une entrave à notre bonheur
La méditation permet de développer notre concentration afin de mieux maîtriser le flot de pensées qui traverse notre esprit et de davantage porter notre attention sur le présent
Facile à mettre en œuvre, la méditation présente déjà des résultats remarquables avec 10 minutes de pratique par jour
Quelques astuces appliquées à notre quotidien nous permettent de profiter des premiers bienfaits de la méditation
Les nombreux bénéfices de la méditation ont été les sujets de milliers d'études au cours des dernières décennies
BP 1.4.1 : Tous les jours, pratiquez 10 minutes de méditation pour développer votre concentration et vivre davantage au présent. **Q F**

Module 0.2 : L'action par habitude pour parvenir à appliquer tous les concepts de ce guide (p. 30)

L'action par habitude nous permet d'économiser notre énergie afin de pouvoir accomplir plus d'actions
Nous parviendrons à faire d'une pratique une habitude grâce à un procédé en 5 étapes

Gestion de son énergie

Principe 2.1 : Une utilisation efficace de notre capacité d'énergie repose sur un juste équilibre entre périodes de dépense et périodes de récupération d'énergie (p. 91)
Principe 2.2 : Pour agrandir notre capacité d'énergie, il faut en repousser les limites (p. 94)

Module 2.1 : Energie physique (p. 96)

Nous pouvons optimiser notre production d'énergie physique grâce à notre alimentation, notre respiration, notre hydratation et notre sommeil

Alimentation
Nous sommes plus productifs lorsque nous étalons l'absorption de nos aliments sur la journée
BP 2.1.1 : Etalez votre alimentation sur la journée en 5 à 6 repas, et faites en sorte de ne jamais ressentir de sensation de faim excessive ni de sensation de trop plein. **Q F**
Le petit déjeuner est essentiel pour alimenter nos cellules après le jeûne de la nuit

BP 2.1.2 : N'oubliez jamais le petit déjeuner, dont la composition idéale est une source de protéines, une source de sucres lents, un fruit entier et une boisson. **Q F**
Le respect de notre satiété permet une alimentation appropriée aux besoins de notre corps
BP 2.1.3 : Réapprenez à respecter votre satiété en étant plus à l'écoute des signaux envoyés par votre corps. **Q M**
Les aliments à faible indice glycémique fournissent nos cellules en énergie de manière plus régulière

BP 2.1.4 : Privilégiez les aliments ayant un faible indice glycémique. **Q F**
Les fruits et légumes apportent les nutriments indispensables à l'ensemble des réactions chimiques de notre corps

BP 2.1.5 : Mangez cinq fruits et légumes par jour de différentes couleurs. **Q F**
Il est tout aussi important de surveiller ce que nous mangeons que ce que nous buvons

BP 2.1.6 : Evitez les boissons trop sucrées. **Q F**

Respiration

Une respiration profonde élimine les déchets toxiques et apaise le corps et l'esprit
BP 2.1.7 : Pratiquez des exercices de respiration plusieurs fois par jour pour apaiser votre corps et votre esprit. **Q F**

Hydratation

L'eau entretient les rouages de notre système
BP 2.1.8 : Buvez 8 verres d'eau par jour. **Q F**

Sommeil

Notre sommeil impacte notre état de santé



Gestion de sa direction

Principe 4.1 : Baser son existence sur des valeurs et principes universellement reconnus comme justes procure confiance, cohérence et sagesse (p. 200)
Principe 4.2 : L'efficacité à long terme se trouve dans l'équilibre entre la production et la capacité de production (p. 206)

Module 4.1 : L'énoncé de mission pour établir notre direction (p. 208)

Nous devons établir notre direction pour pouvoir obtenir le sentiment de plénitude
Notre énoncé de mission incarne notre direction en regroupant notre destination, nos valeurs, nos principes ainsi que nos objectifs
La rédaction de notre énoncé de mission nous prendra du temps, mais il s'agit d'une activité cruciale au cours d'une vie
BP 4.1.1 : Affinez régulièrement votre énoncé de mission. **M F**
BP 4.1.2 : Relisez régulièrement vos objectifs, évaluez vos performances et réfléchissez à ce que vous pouvez faire pour vous améliorer. **M F**

Module 4.2 : La planification pour orienter notre vie dans la direction que nous avons établie (p. 221)

On retrouve généralement trois méthodes de planification disposant chacune de leurs avantages et inconvénients
Le problème est que toutes ces méthodes portent notre attention sur l'urgence et donc sur la production, au détriment de la capacité de production
La solution réside dans le point de vue à adopter : ne gérons plus notre temps, gérons plutôt notre personne

Si planifier sa semaine peut repousser certains, cela présente des bénéfices précieux pour notre productivité et notre bien-être

BP 4.2.1 : Chaque semaine, consacrez 15 minutes à la planification de votre temps selon la méthode en cinq étapes. **H F**

Module 4.3 : La productivité pour appliquer dans une journée ce que nous avons planifié (p. 230)

Pour augmenter notre productivité, nous pouvons choisir entre éliminer, sous-traiter ou optimiser nos activités
Si nous ne parvenons pas à maintenir notre concentration, le mieux est d'éliminer nos sources de distraction
BP 4.3.1 : Eliminez vos sources de distraction lorsque vous devez vous concentrer. **Q F**
L'émergence des nouveaux services numériques nous permet de sous-traiter une multitude d'activités privées et professionnelles
BP 4.3.2 : Sous-traitez les activités sous-traitables. **Q F**
Décomposer notre quotidien en procédures nous permet d'optimiser nos efforts mentaux

BP 4.3.3 : Optimisez vos efforts mentaux en décomposant votre quotidien et votre travail en procédures. **Q F**

Légende

Support disponible	Fréquence	Difficulté
Liste, tableau, modèle, ...	Q = Quotidien H = Hebdomadaire M = Mensuel	F = Facile M = Moyen D = Difficile

Evaluation - Lors des 3 dernières fois que l'occasion s'est présentée, vous avez appliqué la pratique

- 0 fois = 0 point
- 1 fois = 1 point
- 2 fois = 2 points
- 3 fois = 3 points

Chaque case représente une période d'évaluation

Gestion de ses relations

Principe 3.1 : Pour interpréter le monde, notre cerveau crée des modèles mentaux qui sont des simplifications de la réalité mais qui sont à l'origine de nos convictions et comportements
Principe 3.2 : Ce qui motive l'être humain, c'est le désir d'être reconnu comme important
Principe 3.3 : Il est possible de comprendre et de prédire le comportement de quelqu'un en se mettant à sa place (p. 152)

Module 3.1 : Agir avec les autres comme nous aimerions qu'ils agissent avec nous-mêmes (p. 158)

Nous aimons que l'on nous sourit car le sourire suscite la sympathie

BP 3.1.1 : Souriez à tout le monde. **Q F**
La plupart des gens accordent une grande importance à leur nom
BP 3.1.2 : Saluez les personnes par leur nom. **Q F**
Accorder la totalité de son attention à quelqu'un lui fait sentir son importance

BP 3.1.3 : Lorsque vous discutez avec quelqu'un, consacrez-lui la totalité de votre attention et comprenez ses préoccupations. **Q D**
Nous adorons discuter des sujets que nous connaissons bien

BP 3.1.4 : Lorsque vous devez entretenir une discussion avec quelqu'un, connaissez les sujets qui lui tiennent à cœur, et soyez capable d'entretenir une conversation. **M F**
Dans un conflit, si l'un des parties fait l'effort de comprendre l'autre partie, cette dernière fera l'effort à son tour

BP 3.1.5 : Lorsque vous devez entretenir une discussion avec quelqu'un dont les intérêts sont opposés aux vôtres, commencez par la phrase « Je vous comprends. A votre place, je penserais la même chose ». **Q D**
Les compliments sincères sont puissants car généralement très appréciés

BP 3.1.6 : Lorsque votre entourage fait quelque chose de bien, reconnaissez-le explicitement et prodiguez des compliments. **Q D**
Notre mécanisme de défense nous pousse à croire que notre entourage est animé d'intentions négatives

BP 3.1.7 : Lorsque une personne vous parle, partez du principe que ses intentions sont positives. **Q D**

Module 3.2 : Eviter la critique (p. 165)

Il existe au moins 5 raisons pour lesquelles la critique est vaine
BP 3.2.1 : Lorsque vous êtes tenté de critiquer quelqu'un, rappelez-vous que vous avez beaucoup plus à gagner en essayant de le comprendre. **Q D**

Module 3.3 : Eviter les controverses (p. 169)

Les débats acharnés sont presque toujours improductifs
BP 3.3.1 : Lorsque vous débattiez avec quelqu'un, évitez la controverse et soyez ouvert aux divergences d'opinions. **H D**

L'influence pour obtenir ce que nous voulons de nos relations

Module 3.4 : Amener quelqu'un à faire quelque chose sans autorité (p. 172)
Adopter le point de vue de quelqu'un nous permet de comprendre ses intérêts et de découvrir comment le pousser à l'action
BP 3.4.1 : Avant de formuler une requête, déterminez comment votre interlocuteur peut y trouver son compte en adoptant son point de vue. **H D**
Lorsque quelqu'un nous reconnaît une qualité, on tend à vouloir faire honneur à cette personne en évitant de lui donner tort

BP 3.4.2 : Pour avoir appaître une qualité chez quelqu'un, prévoyez formellement et publiquement à la présence de cette qualité chez cette personne. **H D**

Module 3.5 : Amener quelqu'un à faire quelque chose avec autorité (p. 176)

Pour un travail simple, un ordre efficace est formulé de manière délicate et stimulante

BP 3.5.1 : Adouçonnez vos directives en leur donnant la forme d'une demande d'avis, d'une proposition ou d'une indication, et stimulez votre interlocuteur en lui expliquant l'enjeu, en lui construisant une réputation et en laissant place à l'initiative. **Q M**
Pour un travail complexe, la délégation intelligente permet de déculpé notre force

BP 3.5.2 : Donnez à vos directives complexes les 10 composantes d'une délégation intelligente. **H D**
Un retour constructif et positif sur le résultat est essentiel pour encourager la personne à s'améliorer

BP 3.5.3 : Lorsque un travail a été réalisé, donnez un feedback en insistant sur 2 choses : ce qui a bien été, et ce qui peut être amélioré. **H D**

Module 3.6 : Amener quelqu'un à penser quelque chose (p. 189)

On ne peut se convaincre de quelque chose que dans une position réceptive, et une position défensive est très difficile à convertir
BP 3.6.1 : Lorsque vous cherchez à obtenir l'accord de quelqu'un, obtenez de votre interlocuteur un maximum de « oui » et maintenez-le dans une position réceptive jusqu'à lui poser la question qui vous intéresse. **M D**
Quelqu'un qui se soucie des préoccupations de chacun est plus crédible que quelqu'un qui agit pour ses intérêts personnels

BP 3.6.2 : Lors d'un discours en conversation, développez votre crédibilité en faisant comprendre que vous cherchez à satisfaire les intérêts du plus grand nombre. **M D**
Les idées qui nous viennent d'elles-mêmes nous procurent plus d'inspiration que celles qui viennent des autres

BP 3.6.3 : Pour convaincre quelqu'un avec force, laissez-le arriver lui-même à votre conclusion. **M D**