

Module 0.1 : Désapprendre pour mieux apprendre (p. 25)

Plus nous savons, moins nous avons tendance à apprendre de manière efficace

Avant de vous lancer dans la lecture de ce guide, commencez par vider votre esprit de ce qu'il connaît déjà

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. 38)

Module 1.1 : La conscience de soi pour mieux gérer nos émotions (p. 42)

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. 51)

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. 62)

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 pourvus d'une conscience et d'une maîtrise de soi, nos actions et jugements devraient résulter 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 relever 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, dédiez 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. 72)

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**

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. 196)
- **Principe 4.2** : L'efficacité à long terme se trouve dans l'équilibre entre la production et la capacité de production (p. 202)

Module 4.1 : L'énoncé de mission pour établir notre direction (p. 204)

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. 217)

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. 226)

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** : Éliminez vos sources de distraction lorsque vous devez vous concentrer **Q F**

L'émergence des nouveaux services digitaux 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

Q F

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

Module 0.2 : L'action par habitude pour parvenir à appliquer tous les concepts de ce guide (p. 28)

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. 88)
- **Principe 2.2** : Pour agrandir notre capacité d'énergie, il faut en repousser les limites (p. 91)

Module 2.1 : Energie physique (p. 93)

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** : Étalez 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** : Évitez 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

- **BP 2.1.9** : Dormez 7 à 9 heures par nuit et optimisez vos conditions de sommeil **Q F**

Nous pouvons entretenir notre capacité d'énergie physique grâce à des exercices cardio-vasculaires et de renforcement musculaire réguliers

- **BP 2.1.10** : Entretenez votre capacité d'énergie physique en pratiquant 150 minutes d'exercices cardio-vasculaires et 2 sessions de renforcement musculaire par semaine **H F**

Nous pouvons entretenir notre capacité d'énergie mentale grâce à des occupations qui demandent de la concentration

- **BP 2.2.2** : Lors de vos temps libres, entretenez votre capacité d'énergie mentale avec des activités qui demandent davantage de concentration **Q F**

Nous pouvons optimiser notre production d'énergie mentale grâce aux pauses

- **BP 2.2.1** : Toutes les 90 à 120 minutes, à la perception des signaux de fatigue, laissez votre corps régénérer son énergie mentale au moyen de vos pauses préférées **Q F**

Nous pouvons entretenir notre capacité d'énergie physique grâce à des occupations qui demandent de la concentration

- **BP 2.2.2** : Lors de vos temps libres, entretenez votre capacité d'énergie mentale avec des activités qui demandent davantage de concentration **Q F**

Nous pouvons optimiser notre production d'énergie physique grâce à des occupations qui demandent de la concentration

- **BP 2.2.2** : Lors de vos temps libres, entretenez votre capacité d'énergie mentale avec des activités qui demandent davantage de concentration **Q F**

Nous pouvons optimiser notre production d'énergie physique grâce à des occupations qui demandent de la concentration

- **BP 2.2.2** : Lors de vos temps libres, entretenez votre capacité d'énergie mentale avec des activités qui demandent davantage de concentration **Q F**

Nous pouvons optimiser notre production d'énergie physique grâce à des occupations qui demandent de la concentration

- **BP 2.2.2** : Lors de vos temps libres, entretenez votre capacité d'énergie mentale avec des activités qui demandent davantage de concentration **Q F**

Nous pouvons optimiser notre production d'énergie physique grâce à des occupations qui demandent de la concentration

- **BP 2.2.2** : Lors de vos temps libres, entretenez votre capacité d'énergie mentale avec des activités qui demandent davantage de concentration **Q F**

Nous pouvons optimiser notre production d'énergie physique grâce à des occupations qui demandent de la concentration

- **BP 2.2.2** : Lors de vos temps libres, entretenez votre capacité d'énergie mentale avec des activités qui demandent davantage de concentration **Q F**

Nous pouvons optimiser notre production d'énergie physique grâce à des occupations qui demandent de la concentration

- **BP 2.2.2** : Lors de vos temps libres, entretenez votre capacité d'énergie mentale avec des activités qui demandent davantage de concentration **Q F**

Nous pouvons optimiser notre production d'énergie physique grâce à des occupations qui demandent de la concentration

- **BP 2.2.2** : Lors de vos temps libres, entretenez votre capacité d'énergie mentale avec des activités qui demandent davantage de concentration **Q F**

Nous pouvons optimiser notre production d'énergie physique grâce à des occupations qui demandent de la concentration

- **BP 2.2.2** : Lors de vos temps libres, entretenez votre capacité d'énergie mentale avec des activités qui demandent davantage de concentration **Q F**

Nous pouvons optimiser notre production d'énergie physique grâce à des occupations qui demandent de la concentration

- **BP 2.2.2** : Lors de vos temps libres, entretenez votre capacité d'énergie mentale avec des activités qui demandent davantage de concentration **Q F**

Nous pouvons optimiser notre production d'énergie physique grâce à des occupations qui demandent de la concentration

- **BP 2.2.2** : Lors de vos temps libres, entretenez votre capacité d'énergie mentale avec des activités qui demandent davantage de concentration **Q F**

Nous pouvons optimiser notre production d'énergie physique grâce à des occupations qui demandent de la concentration

- **BP 2.2.2** : Lors de vos temps libres, entretenez votre capacité d'énergie mentale avec des activités qui demandent davantage de concentration **Q F**

Module 2.2 : Energie mentale (p. 114)

Nous pouvons optimiser notre production d'énergie physique grâce à des occupations qui demandent de la concentration

Nous pouvons optimiser notre production d'énergie physique grâce à des occupations qui demandent de la concentration

- **BP 2.2.1** : Toutes les 90 à 120 minutes, à la perception des signaux de fatigue, laissez votre corps régénérer son énergie mentale au moyen de vos pauses préférées **Q F**

Nous pouvons optimiser notre production d'énergie physique grâce à des occupations qui demandent de la concentration

- **BP 2.2.1** : Toutes les 90 à 120 minutes, à la perception des signaux de fatigue, laissez votre corps régénérer son énergie mentale au moyen de vos pauses préférées **Q F**

Nous pouvons optimiser notre production d'énergie physique grâce à des occupations qui demandent de la concentration

- **BP 2.2.1** : Toutes les 90 à 120 minutes, à la perception des signaux de fatigue, laissez votre corps régénérer son énergie mentale au moyen de vos pauses préférées **Q F**

Nous pouvons optimiser notre production d'énergie physique grâce à des occupations qui demandent de la concentration

- **BP 2.2.1** : Toutes les 90 à 120 minutes, à la perception des signaux de fatigue, laissez votre corps régénérer son énergie mentale au moyen de vos pauses préférées **Q F**

Nous pouvons optimiser notre production d'énergie physique grâce à des occupations qui demandent de la concentration

- **BP 2.2.1** : Toutes les 90 à 120 minutes, à la perception des signaux de fatigue, laissez votre corps régénérer son énergie mentale au moyen de vos pauses préférées **Q F**

Nous pouvons optimiser notre production d'énergie physique grâce à des occupations qui demandent de la concentration

- **BP 2.2.1** : Toutes les 90 à 120 minutes, à la perception des signaux de fatigue, laissez votre corps régénérer son énergie mentale au moyen de vos pauses préférées **Q F**

Nous pouvons optimiser notre production d'énergie physique grâce à des occupations qui demandent de la concentration

- **BP 2.2.1** : Toutes les 90 à 120 minutes, à la perception des signaux de fatigue, laissez votre corps régénérer son énergie mentale au moyen de vos pauses préférées **Q F**

Nous pouvons optimiser notre production d'énergie physique grâce à des occupations qui demandent de la concentration

- **BP 2.2.1** : Toutes les 90 à 120 minutes, à la perception des signaux de fatigue, laissez votre corps régénérer son énergie mentale au moyen de vos pauses préférées **Q F**

Nous pouvons optimiser notre production d'énergie physique grâce à des occupations qui demandent de la concentration

- **BP 2.2.1** : Toutes les 90 à 120 minutes, à la perception des signaux de fatigue, laissez votre corps régénérer son énergie mentale au moyen de vos pauses préférées **Q F**

Nous pouvons optimiser notre production d'énergie physique grâce à des occupations qui demandent de la concentration

- **BP 2.2.1** : Toutes les 90 à 120 minutes, à la perception des signaux de fatigue, laissez votre corps régénérer son énergie mentale au moyen de vos pauses préférées **Q F**

Nous pouvons optimiser notre production d'énergie physique grâce à des occupations qui demandent de la concentration

- **BP 2.2.1** : Toutes les 90 à 120 minutes, à la perception des signaux de fatigue, laissez votre corps régénérer son énergie mentale au moyen de vos pauses préférées **Q F**

Nous pouvons optimiser notre production d'énergie physique grâce à des occupations qui demandent de la concentration

- **BP 2.2.1** : Toutes les 90 à 120 minutes, à la perception des signaux