

L'EFFET CUMULÉ

Darren Hardy

Livre anglais

Livre français

**L'EFFET CUMULÉ**
DARREN HARDY

LES IDÉES

PETITS CHOIX INTELLIGENTS + REGULARITÉ + TEMPS = DIFFÉRENCE RADICALE



Quels sont les **changements minimes** (mais intelligents) que tu pourrais mettre en place dans ton quotidien, et qui pourrait avoir une **grande influence sur ta vie future** ? Une l'eau pétillante à la place d'une bière en rentrant du boulot ? Prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur ? Mettre un peu d'argent de côté chaque semaine ? **Avec de la régularité et du temps, tu verras que l'effet cumulé se mettra en place, et tes petites actions presque insignifiantes sur le moment auront un énorme impact sur ta vie !**



DES ROUTINES, MATINS ET SOIRS

Délimite tes journées ! On a le plus grand contrôle sur nos matinées et nos soirées. Il nous est bien plus simple de bloquer une heure au réveil et/ou au coucher qu'en plein milieu d'une journée de travail. **Donc profite de ces « blocks » de temps pour installer des routines d'actions positives (sport/lecture/méditation...)** qui deviendront rapidement des habitudes. Pour ma part, c'est réveil autour de 5h avec un Miracle Morning ([MorningNote ici](#)) le matin, et une version simplifiée (lecture/méditation) le soir, et c'est non-négociable !

“ On ne perd pas 15 kilos par semaine et 20 ans de rides sur le visage en s'enduisant de crème, et on ne résout pas ses problèmes sentimentaux en avalant un cachet. ”

ENVIE DE CHANGEMENT ? PAPIER-CRAYON, ET AU BOULOT !



(alerte top10 « conseil de l'année » !!) Pour supprimer un comportement dont tu veux te débarrasser (tu dépenses trop ? tu fumes trop ? tu fumes tout court ? tu veux perdre du poids ? tu passes trop de temps sur Facebook ?), **la MEILLEURE méthode est de tracker chacune de tes actions !** Prends une semaine entière et note (à chaque moment, sans exceptions, comme si tu étais surveillé) tout l'argent que tu dépenses, cigarettes que tu fumes, mauvaises calories que tu manges ou tes connexions à Facebook ! **Prendre des notes sur le moment même te permet de prendre conscience de ce que tu fais, et surtout de la fréquence à laquelle tu le fais. C'est l'étape la plus importante d'un processus de changement ...**



Décidez de changer de vie, une bonne fois pour toutes. Faisons en sorte que les cinq prochaines années de votre vie soient bien meilleures que les cinq dernières !



INFLUENCES : EAU PROPRE OU EAU SALE ?

On construit un meilleur avenir sur des bases saines. **Fais donc attention à toutes les mauvaises influences qui peuvent te perturber.** Nous sommes ce que nous consommons, et **on se laisse facilement influencer par les médias ou par un entourage négatif.** Tente par exemple de faire une « diète médiatique » de quelques jours, **99% des informations sont négatives et polluent notre esprit** (accidents, décès, terrorisme, ... il existe d'ailleurs une grande corrélation entre le niveau d'anxiété et celui d'addiction aux chaînes d'information télévisées). **Surveille également de près tes relations, entoure-toi de personnes positives !**

INTRODUCING MR «BIG MO.»



Ahh, Mr « Big Mo. » :) le **momentum** (ou l'« élan ») ! Tu connais cette galère quand tu essayes de lancer un tourniquet dans un parc ? mais dès qu'il ralentit un peu, un petit effort ridicule suffit à le remettre en branle ? Eh bien c'est la même chose pour toi ... **lorsque tu as le momentum de ton côté ! Il te fait devenir inarrêtable.** Comment faire en sorte que Mr « Big Mo. » vienne frapper à ta porte ? Stratégie => 1- Des choix axés sur tes objectifs, 2- Mise en action de ces choix à travers des comportements positifs, 3- Les répéter pour en faire des habitudes, 4- Les intégrer à des routines quotidiennes, 5- Les respecter suffisamment longtemps (sois toujours réguliers dans chacune de tes habitudes, fais les tous les jours). Et Bingo !