



# AVALEZ LE CRAPAUD !

Brian Tracy

Livre anglais

Livre français

## LES IDÉES

UN MÈTRE À LA FOIS, C'EST TOUT UN DÉFI, UN CENTIMÈTRE À LA FOIS, C'EST DU TOUT CUIT !



On va faire simple. Disons que tu as une tâche immense devant toi (dans le livre, un énorme crapaud que tu n'as absolument pas envie de manger). Cela fait des mois que tu dois t'y mettre mais tu la repousses sans cesse. Voici une solution : **arrête de penser à l'immensité de la tâche, réfléchis plutôt à une action concrète à entreprendre pour faire un petit pas pour avancer (#babystep)**. Rien que le fait de s'y mettre te lancera (voir idée 4 [ci]). Même si c'est juste 5 minutes ! **Dés l'instant où l'on se met au travail, on a le sentiment d'accomplir quelque chose**. Alors avale une première jambe de ton crapaud en faisant une micro-action ! Puis répète le process !



AVOIR DES PROJETS / DES OBJECTIFS / UNE VISION

On procrastine souvent sur des tâches qui n'ont pas beaucoup de valeur à nos yeux. Lorsqu'on sait ce que l'on veut, pourquoi on le veut, et **lorsqu'on a un plan d'action pour le réaliser, on est plus productif**, on abat plus de travail en moins de temps, bref, on procrastine moins. **Mets de la clarté dans tes objectifs**. Qu'est ce que tu veux vraiment réaliser ? Essaie d'avoir une vision long-terme dans tes projets. **La réflexion à long terme améliore la prise de décision à court terme**. Quelle personne veux-tu être dans 1 an, 2 ans, 5 ans, 20 ans ? Prends du temps pour répondre à ces questions et n'hésite pas à les poser sur papier !

“ Si vous commencez chaque journée en avalant un crapaud vivant, vous aurez la satisfaction de savoir que c'est probablement la pire chose que vous aurez à faire de toute la journée. ”

PRODUCTIVITÉ => ACCOMPLISSEMENT => ENDORPHINE => BONHEUR.



Ça va te plaire !! **Nous sommes mentalement et émotionnellement créés de sorte que l'accomplissement d'une tâche nous rend heureux**. L'être humain est un être d'action. **Chaque action terminée procure de l'énergie, de l'enthousiasme et rehausse l'estime de soi**. Pourquoi ? Tout simplement car **accomplir une tâche qui nous est importante déclenche, dans notre cerveau, une sécrétion d'endorphine** (hormone du bien-être). Je sais pas toi, mais perso, ça suffit à me motiver ! Tu veux être plus heureux ? Tu sais ce qu'il te reste à faire !! Au boulot !! :)



La capacité de concentrer tous ses efforts sur la tâche la plus importante, et de l'accomplir correctement et complètement, voilà la clé d'une grande réussite, du respect, d'un bon statut social, du succès, et du bonheur.



LA PROCRASTINATION CRÉATIVE

Accomplir tous les objectifs que l'on se fixe dans une journée est souvent impossible. Procrastiner est donc, en un sens, nécessaire. **La procrastination créative, c'est la procrastination consciente : c'est-à-dire «déterminer de manière réfléchie et délibérée les choses exactes qu'on ne fera pas dans l'immédiat, ni même peut-être jamais»**. Passe donc en revue les tâches prévues dans la journée, et détermine en amont lesquelles sont importantes ou non. **Veille à toujours avaler ton crapaud le plus gros en premier, dès le matin** (une avancée sur ton projet principal par exemple, pas un épisode sur Netflix !).

SANTÉ ET ÉNERGIE, BASE D'UNE PRODUCTIVITÉ EFFICACE



Je ne t'apprends rien, ce n'est pas évident de sortir de son lit et de se mettre efficacement au boulot lorsqu'on est malade ou fatigué. **Bien manger, bien bouger et bien dormir, c'est la base** (= catégorie énergie pour plus de notes à ce sujet). Dans l'idéal, il faut essayer d'avoir une vie aussi saine qu'un athlète de haut niveau, car **l'une des grandes principales causes de procrastination est la fatigue**. Veille à prendre **une journée par semaine de repos complet**. Zéro travail. Et profite-en pour sortir, te promener, faire du sport ou te relaxer. **Une excellente santé, et une énergie optimisée doit être ton objectif numéro 1 non négociable**. Ton corps est une voiture qui te transportera durant toute ta vie, c'est contre-nature de ne pas en prendre le plus grand soin.