

ARE YOU FULLY CHARGED ?

Tom Rath

Livre anglais

LES IDÉES

FULL CHARGE : SENS + INTERACTIONS + ENERGIE AU QUOTIDIEN



Sens, interactions et énergie sont les trois éléments cruciaux nous permettant de vivre une vie plus heureuse, plus productive, et plus saine. Pour cumuler ces trois fondamentaux, nous devons apporter de la valeur aux autres, créer bien plus de moments positifs que de moments négatifs, et faire de bons choix au quotidien pour améliorer notre santé physique et mentale. « La bonne nouvelle est que vous n'avez pas à vous retirer dans les montagnes pour trouver plus de sens, vous n'avez pas besoin de vous faire un nouvel ami lors d'une soirée pour avoir de meilleures interactions et vous n'avez certainement pas besoin d'entreprendre un régime à la mode pour avoir plus d'énergie. **Votre bien-être s'améliore simplement grâce à de petits changements au quotidien.** »



MOTIVATION / VALEUR / T+I+B

Pour donner plus de sens à sa vie, il est important d'avoir **des motivations plus intrinsèques** (en faisant quelque chose pour soi) **qu'extrinsèques** (en le faisant pour quelqu'un d'autre). On peut également **se concentrer sur le fait d'apporter de la valeur aux autres plutôt qu'à soi-même** (des études montrent d'ailleurs qu'offrir un cadeau à quelqu'un rend plus heureux que de se l'offrir à soi-même). « **Vous créez du sens lorsque vos talents et vos intérêts rencontrent ce dont le monde a besoin.** » Quels sont tes forces et tes talents ? Que veux-tu faire dans la vie ? De quoi le monde a-t-il besoin aujourd'hui ? Si tu trouves une activité qui peut répondre à ces trois questions, c'est gagné pour toi !

Si un minimum d'argent est évidemment nécessaire pour vivre et assurer son confort, des études montrent qu'une augmentation de salaire de 100% (salaire doublé) améliore, sur le long terme, le niveau de bonheur de seulement 9%.

INTERACTIONS ET ENERGIE : CHERCHER LES BÉNÉFICES IMMÉDIATS



En partant du principe qu'un moment dure 3 secondes, nous en vivons 1200 par heure, 19200 par jour, et environ 500 millions au cours d'une vie. **Chacun d'entre eux compte bien plus que nous pouvons le croire. Profites-en donc pour créer des tas de petites interactions positives** (un sourire à quelqu'un, un compliment, une pensée positive, ...). En ce qui concerne ton énergie, établis des liens directs entre tes actions et comment tu te sens. Car **prendre soin de soi pour avoir une énergie folle dès le lendemain est bien plus motivant que si c'est dans l'unique but de vivre 10 ans de plus !** (notes de Eat Move Sleep pour plus d'idées autour de l'énergie).



OPTIMISER SON TRAVAIL : 45/15

Ce que vous mangez au quotidien n'influence pas seulement votre énergie mais aussi votre humeur. Une nourriture trop grasse peut vous rendre léthargique et de mauvaise humeur, une nourriture trop sucrée peut contribuer à la paresse.

« En Finlande, après 45 minutes passées dans une classe, les élèves se voient accorder 15 minutes de pause. » Les résultats de ce type d'expériences étant très concluants, elles ont également été testées en entreprise. **Le ratio 45 minutes de travail intense / 15 minutes de pause relaxante** (plus ou moins quelques minutes, selon les professions) **s'avère être optimal en terme de concentration et de productivité.** Essaie d'appliquer ce 45/15 : **travail intensément, sans distractions, puis fais une pause** (respiration/relaxation/marche à pied). **Et répète tout au long de la journée ...**

THE IPHONE EFFECT



Offrir une pleine attention à son interlocuteur lors d'une conversation est le plus beau cadeau que l'on puisse lui faire. **Aujourd'hui, nos smartphones nous distraient en permanence.** « En 2014, une étude intitulée *the iPhone effect* montre qu'une simple présence d'un smartphone dans un champ de vision peut ruiner une conversation. » Oui, une simple présence... **Vérifier ses notifications en pleine conversation n'est rien d'autre qu'un manque de respect**, en montrant que le moindre texto reçu est plus important que d'être attentif ... Et combien d'écrans voit-on sur les tables des bars ou des restaurants ?!! La solution est pourtant simple : **quand on passe du temps avec quelqu'un, on coupe et on range le smartphone ...**