

THE ONE THING

Gary Keller / Jay Papasan

Livre anglais

LES IDÉES

LES 4 VOLEURS DE PRODUCTIVITÉ / L'ÉNERGIE EST LA BASE !

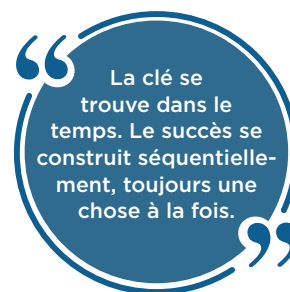


« Les 4 voleurs de la productivité sont l'incapacité à dire non, la peur du chaos, de mauvaises habitudes « santé », et un environnement qui ne soutient pas nos objectifs. » J'aimerais m'arrêter sur le troisième point. Si tu ne prends pas soin de ton corps, où vas-tu vivre ? (#vraiequestion !). **Accomplir de grandes choses requiert énormément d'énergie.** Mal gérer la sienne est catastrophique pour la productivité. Voici le secret : « **quand vous passez les premières heures de la journée à faire le plein d'énergie, vous en profiterez toute la journée sans faire trop d'efforts supplémentaires** ». Que fais-tu le matin ? As-tu une routine santé au point ? (méditation, sport, un bon petit déjeuner...) Jette un oeil [ici](#) si tu cherches une routine du tonnerre !



VOLONTÉ / HABITUDES / 66 JOURS

« L'idée qu'une personne qui réussit est une personne disciplinée est un mensonge. **Nous n'avons pas besoin de plus de discipline, mais juste de la diriger et de la gérer un peu mieux.** » Yes. Quel est le meilleur moyen de mieux gérer sa discipline ? **Installer de bonnes habitudes qui s'effectueront en pilote automatique !** Tu n'as pas besoin d'être discipliné, juste de te forcer quelques jours le temps que ton habitude soit acquise. Combien de temps ? **En moyenne 66 jours** (ni 21, ni 30, comme on voit très souvent). Si tu veux en savoir un peu plus sur la science des habitudes, [check this out !](#)



LA MAGIE SE PRODUIT DANS LES ÉXTREMES / 55H = DANGER



Ne cherche pas à créer un équilibre parfait entre vie privée et vie professionnelle, mais à osciller autour de celui-ci, en distinguant bien les deux parties. Concernant ta vie privée, reste assez proche de cet équilibre, **ta famille, tes amis et ta santé sont primordiaux**. Concernant ta vie professionnelle, **autorise-toi à t'aventurer un peu plus dans les extrêmes** : des phases 100% travail, et 100% repos. Une étude britannique réalisée sur plus de 10 ans a montré que **ceux qui travaillent plus de 55h par semaine de façon régulière ont 67% de chances supplémentaires de souffrir d'une maladie cardiaque.** (#aouch !!)



L'HABITUDE DU SUCCÈS



Les recherches montrent que ceux qui écrivent leurs objectifs chaque matin ont 39,5% de chance supplémentaires de les accomplir.

La façon dont sont posés nos questions **influencent largement la façon dont nous y répondons**, réponses qui **influencent** elles-mêmes largement **notre vie** et notre avenir. L'habitude du succès repose sur la question « concentration » : **Quelle est LA CHOSE (the one thing) que je peux faire de sorte qu'en la faisant, tout le reste sera soit plus simple, soit inutile ?** #Genius ! Pose-toi cette question chaque matin, et avant chaque décision. Un proverbe Russe dit : « chasse deux lapins, et tu n'en attraperas aucun ». Cherche ton « one thing », et une fois que tu l'as trouvée, **concentre-toi à fond dessus !** (et fonce vers l'idée 5 !!)

DÉCOUPER SON OBJECTIF / DE « UN JOUR » À MAINTENANT



On termine avec une idée de génie : **découper son objectif dans le temps, de « un jour » à maintenant.** 1- **Choisis un thème** (finance, santé, travail, relation, vie perso, etc...). 2- **Suis le protocole et réponds aux questions !** Quel est **l'unique objectif ultime** que tu veux atteindre dans ta vie (ou dans tel domaine) ? Quelle est l'unique chose que tu dois **accomplir d'ici 5 ans** pour atteindre ton objectif ultime ? Quelle est l'unique chose que tu dois **accomplir cette année** pour atteindre ton objectif « 5ans », qui te permettrait de réaliser ton objectif ultime ? Quelle est l'unique chose que tu dois **accomplir ce mois-ci** pour atteindre ton objectif « 1 an », qui te permettrait d'atteindre ton objectif « 5 ans », qui te permettrait d'atteindre ton objectif ultime ? Tu as compris l'idée ? **Continue jusqu'à te fixer un objectif hebdo, puis journalier, puis dans l'immédiat. Connecte aujourd'hui à tes futurs demains, aligne tes dominos, et concentre-toi uniquement sur le prochain à faire tomber !**