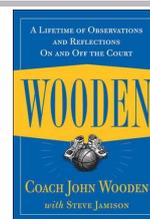


WOODEN
John Wooden

Livre anglais



LES IDÉES

FAIRE DE CHAQUE JOURNÉE SON PROPRE CHEF D'OEUVRE



Je vais te le dire directement : cette idée a résonné en moi comme jamais. Wooden nous dit : « Nous nous retrouvons trop souvent distrait par des éléments qui sont hors de notre sphère de contrôle. On ne peut rien à propos d'hier, la porte s'est refermée et la clé a été jetée. On ne peut rien à propos de demain, il viendra bientôt. Cependant, **demain est largement déterminé par ce que l'on fait aujourd'hui. Donc faites de chaque journée votre propre chef d'oeuvre. Ceci, vous pouvez le contrôler, devenez meilleur chaque jour.** » #Masterpiece. Faire de ses journées des chefs d'oeuvre, une belle idée non ? Hal Elrod nous dit ici que le moment présent détermine le futur. **Essaye toujours de devenir 1% meilleur que la veille.** 1% + 1% + ... + 1% = beaucoup ! Petit à petit, « goutte à goutte » comme disait Bouddha ici :) 



PARENT, MODÈLE DE L'ENFANT

« **La personne que vous êtes est la personne que votre enfant deviendra.** » #Likeit ! John Wooden a reçu un héritage éducatif très important et y revient très souvent. Une éducation basée sur l'idée de **toujours faire son mieux et donner son maximum.** Il partage avec nous une quantité incroyable d'instructions léguées par son père. En voici quelques morceaux : « Ne vole, mens et triche jamais. Ne te cherche jamais d'excuses. Ne cesse jamais d'apprendre des meilleurs. Fais de l'amitié un art délicat. **Consacre du temps à découvrir la personne que tu es, et ne t'en éloigne jamais si tu veux devenir celle que tu peux et dois devenir.** »



LE SUCCÈS SELON WOODEN



« **Le succès est la tranquillité d'esprit résultant directement de l'autosatisfaction de savoir que vous avez fait de votre mieux pour devenir la meilleure personne possible.** » La notion de succès est purement personnelle. **On ne doit jamais essayer de devenir meilleur que quelqu'un d'autre, simplement meilleur que nous l'étions la veille.** J'aime beaucoup le parallèle que nous pouvons faire avec le quatrième accord toltèque (notes ici) : « **Toujours faire de son mieux** », ainsi qu'avec Viktor Frankl (notes ici) où je disais : « **lorsqu'il y a un écart trop important entre notre version optimale et notre version actuelle, nous vivons dans le regret et l'anxiété.** » Donne le meilleur de toi-même, en toutes circonstances ! :) 



L'IMPORTANCE DES DÉTAILS



Ne pense jamais que tu es meilleur que les autres. Mais souviens-toi que tu es au moins aussi bon qu'eux. C'est important. Pas meilleur, mais aussi bon.



« Je crois en l'importance de ces minuscules détails qui pourraient facilement être ignorés. Ils peuvent parfois sembler tellement triviaux que cela en ferait rire un grand nombre, mais ils sont fondamentaux. Ils sont toute la différence entre des champions, et des prétendants. » <3 Chaque année, en début de saison, le coach apprenait (littéralement) à ses joueurs comment enfiler correctement leurs chaussettes. Yes, ça paraît dingue, mais quand un joueur met mal ses chaussettes, il attrape des ampoules. Et quand un joueur a des ampoules, il est moins bon. **Quels sont ces petits détails auxquels tu pourrais faire un peu plus attention ?** 

BONHEUR ET MALHEUR : LES PREMIÈRES CAUSES



« Le bonheur est partout. Dans l'amour, dans le partage. Mais plus que tout, dans **le sentiment d'être en paix avec soi-même, sachant que vous faites l'effort nécessaire pour faire ce que vous pensez être juste.** » On en revient à la pierre angulaire de la philosophie de Wooden : **toujours donner le meilleur de soi-même, toujours faire l'effort nécessaire.** C'est, selon lui, ce qui crée le plus de succès, mais également ce qui rend le plus heureux. Il ajoute d'ailleurs : « d'après mes observations, **la première cause d'absence de bonheur chez les gens est de vouloir toujours plus** : plus de matériel, plus d'argent. » Donner le meilleur + rester éloigné du superficiel me semble effectivement être un bon cocktail :) Let's do this !