MORNING Notes

COMMENT DEVENIR UN OPTIMISTE CONTAGIEUX

Shawn Achor

Pocket © 2015
336 pages

Livre anglais
Livre français

LES IDÉES

1 LE BONHEUR, NOTRE PLUS BEL ATOUT

« Un cerveau positif présente un avantage biologique sur un cerveau neutre ou négatif. » **Être heureux est un formidable atout pour notre santé, notre productivité ou notre réussite.** D'ailleurs, les gens heureux ont en moyenne, une espérance de vie supérieure aux autres de 7 ans ! Il est donc important d'apprendre à **programmer notre cerveau** pour profiter de cet atout bonheur, à travers par exemple, la **pratique régulière du sport, de la méditation ou de l'exercice de la gratitude** (voir la note de *Thanks!* ici). **Le meilleur boost immédiat pour être plus heureux ? Faire un acte de bonté, d'altruisme** (défi : une bonne action par jour cette semaine ? :D). N'oublie pas que « chacun est juge de son bonheur ». Tout commence par **la décision de choisir sa manière de voir les choses ...**

2 LE POUVOIR DES PETITES VICTOIRES

Le sentiment de contrôle et la croyance que nos actions ont des conséquences jouent un rôle important sur notre niveau de bonheur. Lorsque l'on se sent submergé par un objectif hors de portée, il est préférable de se re-concentrer rapidement sur un objectif bien plus accessible. Dans *The One Thing* (notes ici), on parle d'alignement des dominos. **Réfléchis à plusieurs petits objectifs, qui entraînent facilement des petites victoires**, et qui amèneront d'autres objectifs (et d'autres victoires, bien plus importantes). **Puis concentre-toi uniquement sur le prochain domino à faire tomber !**

> « Le bonheur ce n'est pas croire que nous n'avons pas besoin de changer, c'est prendre conscience que nous pouvons le faire. »

3 ENTRETENIR ET DÉVELOPPER SES CERCLES SOCIAUX

1- **Le seul point commun entre les 10% des personnes les plus heureuses est la qualité de leurs relations sociales**. 2- Cette qualité est un facteur aussi important que l'obésité ou la tension artérielle sur l'espérance de vie. 3- **Nos liens sociaux sont les meilleurs prédicteurs de nos niveaux de bonheur ou de réussite professionnels**. Convaincu par ces trois points ? Nous avons souvent tendance à nous renfermer sur nous-même (ou sur des relations virtuelles, réseaux sociaux, etc...) en situation de stress ou d'inquiétude. **Entretenir et développer ses cercles sociaux est pourtant le meilleur moyen de réduire/éliminer ce stress**. Pas besoin d'une grosse soirée, souvent une simple interaction ou conversation suffit :)

4 LA RÈGLE DES 20 SECONDES

> « Dans les périodes de stress ou de désarroi, nombre d'entre nous passent à côté du chemin le plus important de tous : celui qui permet de remonter. »

On l'a vu plusieurs fois déjà, **il est peu intelligent de compter sur notre volonté, d'où l'importance d'acquérir des habitudes sur le long terme**. Mais là encore, cette construction d'habitudes est délicate. Nous devons absolument aider notre cerveau, plutôt partisan du moindre effort. **L'objectif est donc de pouvoir lancer une activité en moins de 20 secondes**. Tu veux méditer au réveil ? Organise toi la veille pour tout soit à portée de main. De même pour le sport, place tes chaussures et tes vêtements à un endroit stratégique. Et Go !!

5 CULTIVER LA RÉSILIENCE / FACULTÉ DE REBONDIR

« Erreurs, obstacles, échec, déception, souffrance. Les mots ne manquent pas pour décrire le degré des épreuves qui peuvent advenir à tout instant de notre vie personnelle ou professionnelle. Et pourtant, **chaque revers apporte une occasion d'épanouissement qu'il nous appartient d'apprendre à repérer et à exploiter.** » J'adore ! Cultiver la résilience, cette faculté à revenir à notre état initial après un choc, est essentiel. Deux citations me viennent à l'esprit. Tout d'abord, Paolo Coelho nous dit (notes ici) : « ce qui noie quelqu'un, ce n'est pas le plongeon, mais le fait de rester sous l'eau. » Et, Marc-Aurèle (ici), qui nous dit : « quand la contrainte des circonstances te laisse comme désemparé, rentre en toi-même aussitôt, et ne perds pas la mesure plus longtemps que nécessaire. » **L'homme est un être incroyable, capable de survivre à quasiment n'importe quelle situation. Alors même dans les pires d'entre elles, prends cette habitude de toujours porter ton attention vers le positif !**

© Gianni Bergandi
http://www.GianniBergandi.com