

LA MAGIE DE VOIR GRAND

David J. Schwartz

Livre anglais

Livre français



LES IDÉES

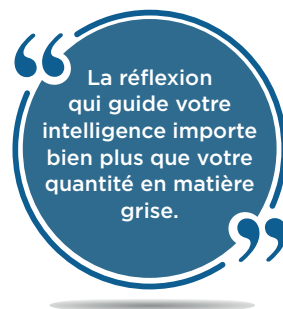
PENSER GRAND / CROIRE QUE TOUT EST POSSIBLE

«Voici la première étape vers le succès. C'est une étape indispensable qui ne peut être contournée. **Croyez en vous-même, croyez que vous pouvez réussir.**» Dans *les onze lois de la réussite* (notes ici), Anthony Robbins nous dit : «Nos croyances constituent une extraordinaire source de pouvoir. Vous pouvez choisir quelles croyances adopter à votre sujet et vos convictions détermineront vos actes». C'est la base de la base. **Toujours penser en terme de succès et non d'échec, et voir le plus grand possible.** Tu peux renforcer ta confiance en toi en te rappelant de manière régulière ce que tu as accomplis dans le passé. Et si on faisait ça maintenant ? Quelles sont les 3 choses que tu es super fier d'avoir accomplies dans ta vie ?



LA MALADIE DE L'ÉCHEC : L'EXCUSITE

L'excusite ! En voici un mot plutôt cool. C'est **la maladie plutôt** (très) **répandue qui consiste à se chercher** (et à trouver) **des excuses, sans arrêt.** Qu'elle soit trop jeune, trop vieille, qu'elle n'ai pas assez de chance, assez d'argent ou de diplôme, qu'importe, une personne atteinte d'excusite trouvera toujours des excuses et des justifications à tout ce qu'il s'est passé dans sa vie. **Tous les choix t'appartiennent. Il est temps, en cas d'excusite très aiguë, de te vacciner et de prendre enfin l'entière responsabilité de ton existence !**



COMMENT GUÉRIR LA PEUR ?

« **L'action guérit la peur.** En revanche, l'indécision ou le report la nourrit. » I love that. Schwartz nous dit également : « La peur est une forme de blessure psychologique. Nous pouvons la guérir de la même façon que nous guérissons une blessure physique, avec l'aide d'un traitement spécifique. » Reporter sans cesse au lendemain est LE meilleur moyen de renforcer notre peur (pas une bonne idée). **L'action guérit la peur, la procrastination la renforce.** J'ai pris l'habitude de me dire : « si tu as peur de quelque chose, fais-le ». **Vois la peur comme un signal très important : c'est très souvent le bon moment pour passer à l'action et sortir de ta zone de confort.** Will Smith nous a d'ailleurs dit récemment : « les meilleures choses de ta vie sont de l'autre côté de tes plus grandes peurs ».



AGIR COMME SI...

Éliminez le mot impossible de votre tête et de votre vocabulaire. C'est un mot d'échec. Y penser déclenche une réaction en chaîne d'autres pensées visant à justifier que vous avez effectivement raison.

« **Agissez comme la personne que vous voulez devenir.** » Une idée très générale qui vaut son pesant d'or. C'est très simple ! Tu veux être en bonne santé ? Agis comme quelqu'un qui est déjà en bonne santé, mange sainement, bouge et dors bien ! Tu veux avoir plus de succès ? Agis comme ceux qui ont plus de succès. **On ne change pas par miracle, alors commence à « agir comme si » dès maintenant.** Et remets-toi souvent en question : « est-ce vraiment la façon dont j'ai envie de penser si je veux atteindre tel objectif ? est-ce vraiment la façon dont je dois me comporter si je veux réussir mon couple ? » ...

TRANSFORMER L'ÉCHEC EN VICTOIRE

Anthony Robbins (encore lui, notes ici) disait : « Ce n'est pas parce que le destin nous refuse quelque chose à un certain moment qu'il faut considérer ce refus comme définitif ». Schwartz nous donne cinq étapes pour transformer nos échecs en victoires. 1 - **Étudier les causes de l'échec et en tirer les leçons qui s'imposent.** Perdre / Apprendre / Avancer / Répéter. 2- **Avoir le courage de faire une autocritique constructive,** en pointant les défauts et faiblesses à corriger. 3- **Ne jamais s'en prendre à la malchance.** 4- **Associer la persévérance au goût de l'expérimentation.** On n'échoue pas, on apprend. 5- **Surmonter le découragement se rappelant** (et surtout, en trouvant) **le bon côté à chaque mauvaise situation.**