



MAKE YOUR BED

William H. McRaven

Livre anglais

LES IDÉES

FAIRE SON LIT CHAQUE MATIN POUR ÊTRE PLUS PRODUCTIF



«Lorsque vous faites votre lit chaque matin, **vous accomplissez votre première tâche de la journée**. Cela vous apportera une certaine fierté et **vous encouragera à enchaîner d'autres actions**. À la fin de la journée, l'accomplissement de cette première tâche se sera transformé en quelque chose de bien plus conséquent.» Premier point important ici : **faire son lit peut avoir une importance primordiale dans le développement de notre productivité**. Charles Duhigg en parle dans *Le pouvoir des habitudes* ([notes ici](#)), avec notamment, le concept d'habitudes clés : un type d'habitude nous aidant à construire un momentum positif. «La simple action de faire son lit le matin peut être ce chaînon manquant vous apportant ce petit plus nécessaire afin de bien commencer chaque journée.»



L'IMPORTANCE DES PETITES CHOSSES

«Faire son lit le matin renforce l'idée que les petites choses dans la vie sont les plus importantes. **Si vous ne pouvez accomplir ces petites choses de la bonne manière, vous ne serez jamais capables d'accomplir correctement des actions de bien plus grande envergure**. Et si, par malchance, vous avez une journée catastrophique, vous trouverez toujours la satisfaction de vous coucher dans un lit propre, que vous aurez fait vous-même, vous apportant l'espoir que la journée du lendemain sera meilleure.» Peu de chose à rajouter à cette belle sagesse. L'importance de **maîtriser ses propres fondamentaux**, avant de s'attaquer à plus gros ...



LA RÉSILIENCE PLUTÔT QUE LA PLAINTÉ



«C'est facile de trouver un responsable à vos misères dans la vie, d'arrêter d'essayer parce que vous pensez que tout est contre vous ou de penser que l'endroit où vous avez été élevé, la manière dont vos parents vous ont traité ou l'école où vous êtes allés déterminera à eux seuls votre futur. **Rien ne pourrait être plus éloigné de la vérité. Les gens se définissent par la manière dont ils gèrent les injustices**. Peu importe à quel point vous essayez ou à quel point vous êtes bon, parfois, vous resterez sur le côté. **Ne vous plaignez pas, n'accusez pas les autres. Restez grand et portez-vous vers votre futur.**» De belles histoires sur l'état d'esprit de McRaven sont racontées dans son livre. Lorsqu'une injustice frappe, on veut avoir **une attitude résiliente, antifragile**. Ryan Holiday se l'est tatoué sur le bras gauche : *The obstacle is the way* ([notes ici](#)).



LA PLUS GRANDE FORCE DE L'UNIVERS



Un jour ou un autre, la vie vous frappera en pleine figure. Dans ces moments très sombres, allez chercher au plus profond et soyez la meilleure version de vous-mêmes.



«L'espoir est la plus grande force de l'univers. Avec de l'espoir, vous pouvez inspirer des nations entières. Avec de l'espoir, vous pouvez soulager la douleur d'une perte insoutenable. **Parfois, une seule personne peut faire la différence**. On se retrouvera tous un jour avec de la boue jusqu'au cou. Ce sera le meilleur moment pour sourire, chanter, et relever ceux autour de nous afin de leur donner l'espoir que demain sera un jour meilleur.» L'auteur insiste beaucoup sur cette idée qu'une seule personne peut faire la différence. **Sois ce leader qui amène de l'espoir dans les moments les plus sombres !**

NE JAMAIS, JAMAIS ABANDONNER



«De toutes les leçons que j'ai apprises dans l'entraînement des SEAL, celle-ci a été la plus importante : **ne jamais abandonner**. Ça ne semble pas particulièrement profond, mais la vie vous place constamment devant des moments où l'abandon semble être l'option la plus confortable. Quand les chances de réussite sont contre vous, cela semble être la chose la plus rationnelle à faire. [...] **Si vous abandonnez, vous le regretterez toute votre vie. Abandonner ne rend jamais les choses plus faciles.**» La leçon finale du Navy Seal : «si vous refusez d'abandonner vos rêves, si vous restez grand et fort face aux détracteurs, **vous déciderez de votre vie et vous la rendrez incroyable. N'abandonnez jamais.**» #word !