

## WHAT THE MOST SUCCESSFUL PEOPLE DO BEFORE BREAKFAST ?

Laura Vanderkam

Livre anglais



# LES IDÉES

## RITUELS MATINAUX : CARRIÈRE / RELATIONS / SOI-MÊME



« Les meilleures rituels matinaux sont composés d'activités qui, pratiquées régulièrement, offre de grands bénéfices sur le long-terme. » L'auteur nous explique que nous gagnerons à organiser nos matinées de sorte que : 1- Elles nourrissent notre carrière (en faisant une première session de travail intense avant d'ouvrir ses mails et autres distractions). 2- Elles nourrissent nos relations (en passant du temps de qualité, toujours sans distractions digitales, avec notre couple ou notre famille). 3- Elles nous nourrissent nous-même (en faisant par exemple, de l'exercice, pratique plus intéressante à effectuer en matinée qu'en soirée). Comme nous le disait Darren Hardy dans l'effet cumulé (notes ici), les matinées et les soirées sont les moments de la journées où l'on a le plus de contrôle, utilisons donc ces plages horaires avec sagesse :)



## DESSINER SA MATINÉE IDÉALE

J'aime cette idée. Nos matinées sont importantes, et l'on pourrait prendre un peu plus de temps pour profiter pleinement de celles-ci. Ou est-ce que l'on commence ? Tout simplement par imaginer / dessiner sa matinée idéale. Qu'a t-on envie de faire ? Qu'a t-on envie de manger ? Si tu n'as aucune idée, pense à l'idée numéro une, « carrière, relations et soi-même ». Une fois que l'on a une idée concrète de tout ça, il ne reste plus qu'à mettre en place ce qu'il faut (logistiquement) pour s'organiser : à quelle heure je me lève, combien de temps pour chaque activité, ... Enfin, une routine s'adapte avec le temps et la réalité donc on reste ouvert et flexible !



## 60 HEURES À ORGANISER AVEC SAGESSE LE WEEKEND



« Il y a 60 heures entre le moment où on ouvre une première bière à 18h le vendredi, et le moment où le réveil sonne à 6h le lundi matin. 60 heures, cela représente un pourcentage assez élevée dans une semaine de 168 heures. Même si on dort pendant 30 heures durant ce laps de temps, il nous en reste toujours une trentaine de disponible, presque l'équivalent d'une semaine de travail à temps plein. » Haha, j'ai rigolé en lisant ça. 30 heures, c'est vrai que c'est beaucoup ! Le weekend, on pourra essayer d'optimiser nos fins de matinées, souvent perdues, mais surtout on se repose (que ce soit activement avec des sorties en plein air ou passivement, en faisant des siestes...) et dans la mesure du possible, on déconnecte..!



## GÉRER SES COMPÉTENCES À LA MANIÈRE D'UN SPORTIF

« Ceux qui réussissent ont des priorités. Tôt le matin est le moment où leur emploi du temps est le plus sous contrôle, c'est du temps sans aucune distractions. »

Même si un sportif ou un musicien professionnel passe beaucoup de temps à manager et marketer sa carrière, il y consacre plus de la moitié à sa progression, sportive ou musicale. Lorsqu'un sportif ne progresse plus, il régresse. Nous devons approcher notre carrière de la même manière : garder un oeil critique sur nous-même et consacrer du temps à notre propre formation, au fait de développer de nouvelles capacités (techniques ou humaines). On en parle également ici dans la note de *Maximize Your Potential* de Jocelyn K.Glei !

## RECHERCHER LA JOIE PAR LE PROGRÈS



« Je ne peux pas imaginer quelle serait ma vie si j'attendais avec impatience le vendredi soir. [...] On découvre actuellement que la joie est une variable clé dans la productivité. Cette joie ne vient pas du fait de manger des M&M's, mais d'avancer, de progresser vers des objectifs importants pour nous. » C'est clair que c'est plutôt triste de ne vivre que pour le weekend, et de tant souffrir le lundi matin au réveil. On doit savoir ce qui nous apporte de la joie et du plaisir et essayer d'en amener toujours un peu plus dans le quotidien. Fixe-toi des objectifs importants (voir notes de *succeed* ici pour en savoir plus) et essaye d'avancer, doucement mais sûrement, vers la réalisation de ceux-ci !