

50 POSITIVE HABITS TO TRANSFORM YOUR LIFE

Michael Chapman

Livre anglais

LES IDÉES

QUELLES SONT TES VALEURS, TES FORCES DE CARACTÈRES

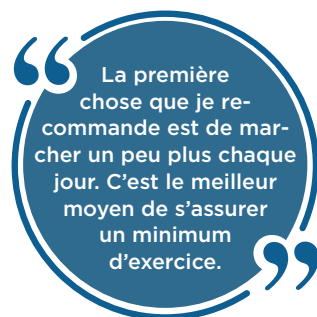


« L'un des grands problèmes de notre temps est que nous ne savons pas ce que nous caractérise. Connaître ses propres valeurs nous aide à définir ce que nous voulons faire, et surtout, à savoir si notre état d'esprit ou notre personnalité nous le permet. **Nos actions et nos décisions doivent être motivées par nos valeurs fondamentales.** » On touche un point plutôt important ici. Identifier, puis se recentrer sur ses valeurs peut prendre un temps fou, mais le jeu en vaut clairement la chandelle. Si tu n'as jamais fais le test de viacharacter.org, cours-y ! Après l'avoir fait une dizaine de fois, je retrouve désormais toujours le même échantillon de valeurs, de forces de caractères. Mon top 6 ? Humour, perspective et sagesse, gentillesse et générosité, maîtrise de soi, l'amour de l'étude et curiosité ;-)



SE LEVER UN PEU PLUS TÔT

« Le simple fait de mettre mon réveil une heure plus tôt a été la décision la plus bénéfique que j'ai prise de toute ma vie. **Cette heure supplémentaire fait toute la différence sur ma journée.** » Haha, I love it. Hal Elrod et beaucoup d'autres vont sans doute approuver. D'ailleurs, voici comment il en parle dans son livre *Miracle Morning* ([notes ici](#)) : « Il suffit de changer votre façon de vous réveiller pour transformer, plus vite que vous ne l'auriez jamais imaginé, n'importe quel pan de votre vie ».



La première chose que je recommande est de marcher un peu plus chaque jour. C'est le meilleur moyen de s'assurer un minimum d'exercice.

30 MINUTES PAR JOUR SUR UN NOUVEAU PROJET



Encore une belle habitude à prendre : « **Travailler 30 minutes par jour, sans interruptions et sans exceptions, sur un projet personnel a été l'un des moyens les plus créatifs** que j'ai trouvé pour inspirer mes plans et mes ambitions pour le futur. » Ceci - est - une - excellente - idée ! Ou comment mettre l'*effet cumulé* de Darren Hardy ([notes ici](#)) en action. Il est clair que 30 minutes par jour, c'est vraiment pas grand chose. Pourtant, si on cumule sur une année, on dépasse les 5 semaines de 35 heures. Imagine un peu ce que tu pourrais créer / construire / bâtir pendant tout ce temps ? Un livre ? Un site internet ? Un complément de revenu ? Tout ça commence peut-être (et simplement) par une demi-heure de moins devant la télé chaque jour ;-)



CHALLENGER SON CERVEAU

Prendre cinq minutes chaque matin pour me remémorer un souvenir positif fut une belle façon de transformer mon état d'esprit.

J'aime beaucoup celle-ci. Aujourd'hui, avec la moindre information disponible à tout moment au prix de quelques secondes, **nous perdons l'habitude de retenir ou de mémoriser** quoique ce soit. « Trouvez un petit poème ou quelques mots de sagesse sur internet chaque matin, et essayez de les mémoriser d'ici la fin de votre journée. **Ce challenge quotidien vous apportera beaucoup de confiance dans votre capacité à apprendre, et améliorera sensiblement votre culture générale.** » Pourquoi pas ?! #ChallengeAccepted !

PRATIQUER CONSCIEMMENT LA RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE



Contrairement à la respiration thoracique, la respiration diaphragmatique provient **du bas de nos poumons**. Lorsque nous sommes tendus ou stressés, notre diaphragme est souvent bloqué. Cette respiration est naturellement **plus lente et plus profonde**, ce qui permet **une meilleure oxygénation du sang** (amélioration du rendement du cerveau et des muscles) et **une stimulation du système parasympathique** (qui produira différentes hormones et entraînera une sensation de relaxation). Chapman nous dit qu'il se sent plus heureux, plus confiant et en meilleure santé depuis qu'il la pratique consciemment chaque jour. Si tu souffres de petits problèmes d'anxiété, voici peut-être **une excellente habitude à installer** dans ton quotidien !