



SUPERHUMAN BY HABIT

Tynan

Livre anglais

LES IDÉES

INVESTIR DANS LA MISE EN PLACE DE BONNES HABITUDES

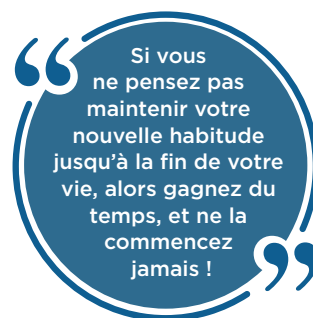


Tu cherches un investissement utile avec une forte rentabilité ? Investis dans la construction d'habitudes positives !! Les bonnes habitudes sont LA formule magique des personnalités qui réussissent tout ce qu'ils entreprennent. On a déjà vu ensemble que **notre volonté n'est pas infinie et s'épuise au fil de la journée. Or une habitude transforme une action qui te demandera un certain montant de volonté en une action automatique et presque inconsciente.** Investir dans plusieurs bonnes habitudes peut tout simplement être l'unique pièce manquante au moteur de ta réussite !



ÉDUCER SON CERVEAU

Le cerveau humain n'est conçu que pour une seule chose : nous maintenir en vie. Il n'aime pas les changements, et va nous résister. Il est construit pour être efficace, ce qui peut parfois se traduire par de la paresse. Pour réussir dans la mise en place d'une habitude, il faut donc éduquer correctement notre cerveau : lui résister en cas de paresse (en passant à l'action, on n'a rien sans rien ...), le punir en cas d'échec (tu n'as pas fait ton habitude ? double ton objectif le lendemain !), mais aussi le récompenser en cas de succès (souris, félicite-toi, offre toi un carré de chocolat noir). En revanche retiens bien ceci : **Ne récompense JAMAIS un cerveau fainéant !** Si t'as la flemme, allumer la télé n'est pas une excellente idée ...



NE JAMAIS MANQUER DEUX JOURS DE SUITE ...



On y revient encore et toujours : la **régularité prime sur l'intensité.** Toujours, partout, tout le temps. «**Sécher**» une habitude ne peut (doit) pas être une option. Manquer un jour, c'est déjà grave, mais **manquer deux jours consécutifs, c'est le suicide assuré de ton habitude !!** Tynan nous dit que si tu rates deux jours de suite, tu réduis tes chances d'acquisition du nouveau «comportement» de 40%, autant recommencer depuis le début ! **Fais en sorte que ton action soit la plus simple possible** (une mini habitude en fait ! [notes ici](#)), mais **si par malheur tu rates une journée, fais-en la priorité absolue pour le lendemain.** Planifie-la avec précision pour être sûr de ne jamais rater ce deuxième jour d'affilé !!



IMPOSER SES NOUVELLES HABITUDES AUX AUTRES => ERREUR !

Vous obtenez le meilleur rendement en maximisant la fréquence et en minimisant l'intensité. Par exemple, commencez à méditer une seule minute, mais tous les jours. Puis passez à 5, puis à 10, puis à 15 ...

N'essaye-pas de convertir tout ton entourage à prendre les mêmes (nouvelles) habitudes que toi. Se construire une habitude demande une profonde motivation qui doit venir de l'intérieur. En revanche, si une personne veut profiter de ton expérience, n'hésite-pas à l'aider ! En règle générale, tes changements feront naturellement réagir ton entourage. Une personne voulant progresser dans un domaine particulier viendra vers toi dès que sa motivation arrivera à maturité. Ce sera alors le bon moment pour lui parler de ton expérience et lui dispenser tes meilleurs conseils ;-)

QUELQUES EXEMPLES DE BONNES HABITUDES À PRENDRE



Tynan termine son livre par une large partie «pratique», avec un éventail conséquent d'idées de bonnes habitudes à mettre en place. En voici une liste inspirante (non-exhaustive) : **penser positif, manger sainement, bien dormir, méditer, boire du thé, prendre de la vitamine D, faire du sport, voyager, tenir un journal, sortir de sa zone de confort, utiliser un agenda, se débarrasser des choses/objets inutiles, toujours être à l'heure, ne plus procrastiner, noter sa journée, ...** Voilà ! Je suis sûr que ça t'a donné une ou deux idées ! :D Alors au boulot, **le meilleur moment pour s'y mettre est toujours ... ? Maintenant !!**