

LE MOINE QUI VENDIT SA FERRARI

Robin S. Sharma

Livre anglais

Livre français



LES IDÉES

SEPT VERTUS, PRINCIPES FONDAMENTAUX



«Sept principes fondamentaux renferment les clés de la discipline personnelle, de la responsabilité et de l'édification spirituelle.» La fable entière est construite autour de ces sept fameuses vertus, qui nous permettent de transformer notre esprit, notre corps et notre âme, d'avoir plus d'énergie, d'enthousiasme et d'harmonie intérieure, et de retrouver un bien-être et un équilibre durables : «**maîtrisez votre esprit, concentrez-vous sur votre but, pratiquez le kaizen (amélioration constance et incessante), respectez le temps qui vous a été accordé, servez en oubliant les autres, et ouvrez les bras au présent.**» !!!



LE SECRET DU BONHEUR

«Le secret du bonheur est simple : **tu dois découvrir ce que tu aimes vraiment faire, et ensuite le faire avec tout ton énergie.** [...] Il s'agit presque toujours de servir les autres d'une certaine façon.» Viktor Frankl disait également : «Le bonheur ne peut être poursuivi, il doit se manifester. Et il ne se manifeste que comme un effet secondaire du dévouement à une cause plus grande que soi.» Tout d'abord, **connais-toi toi-même.** Et lorsque tu sais réellement ce que tu aimes faire, **trouve des solutions pour le faire plus souvent.** Et mets-y toute ton énergie (que tu ne gaspilles pas dans d'inutiles distractions) !



L'OPTIMISME



«Si tu soignes ton esprit, si tu le nourris et si tu le cultives tout comme un jardin fertile et riche, il produira des fleurs bien au-delà de tes attentes [...] Pour vivre pleinement, tu dois monter la garde à la porte de ton jardin et ne laisser pénétrer que les meilleures informations. **Tu ne peux vraiment pas te permettre le luxe d'une pensée négative, pas une seule.**» Il faut réaliser que gérer notre esprit est essentiel dans la gestion de notre vie. «Quoiqu'il arrive dans ta vie, toi seul as la capacité de choisir ta façon de réagir.» Cette capacité, tu l'auras toujours, quelque soit les circonstances ! **La maîtrise de l'esprit est la clé de la liberté.** Rien n'est possible si nous en sommes incapables. **Prends l'habitude de toujours chercher l'élément positif quelque soit les circonstances !**



LE RITUEL DE LA RÉFLEXION PERSONNELLE

Investis en toi-même, c'est le meilleur investissement possible. Ce n'est qu'après avoir maîtrisé l'art de t'aimer toi-même que tu pourras sincèrement aimer les autres.

«Prends le temps de penser. Prends l'habitude de faire régulièrement une introspection personnelle.» Chaque soir, **prends cinq à dix minutes pour revenir sur ta journée** : ce que tu as bien ou mal fait, la nature de tes pensées, comment t'es-tu comporté, etc ... Et **fais l'engagement de reproduire les comportements positifs et de corriger les comportements négatifs que tu auras exprimé.** Le rituel de la réflexion personnelle est un outil extrêmement puissant pour devenir une meilleure personne. «**La seule façon d'améliorer le lendemain, c'est de savoir ce que tu n'as pas bien fait aujourd'hui.**»

LA VOLONTÉ, REINE DES VERTUS



«Quand tu libéreras ta volonté, tu deviendras le maître de ton monde personnel. Quand tu t'exerceras continuellement à l'art ancien de la maîtrise de soi, il n'y aura aucun obstacle que tu ne pourras surmonter, aucun défi que tu ne pourras relever et aucune crise que tu ne pourras résoudre ». La volonté est la reine des vertus. Sais-tu qu'elle est **le meilleur prédicteur de notre santé, bonheur, richesse ou réussite ?! Tu peux renforcer ton autodiscipline rapidement en faisant chaque matin un petit combo Méditation + Exercice physique.** Découvres-en un peu plus sur la science de la volonté avec Kelly McGonigal [ici](http://www.kellymcgonigal.com) !