

-Action, Attention, Motivation-

-Action, Attention, Motivation-

Patrick Combes

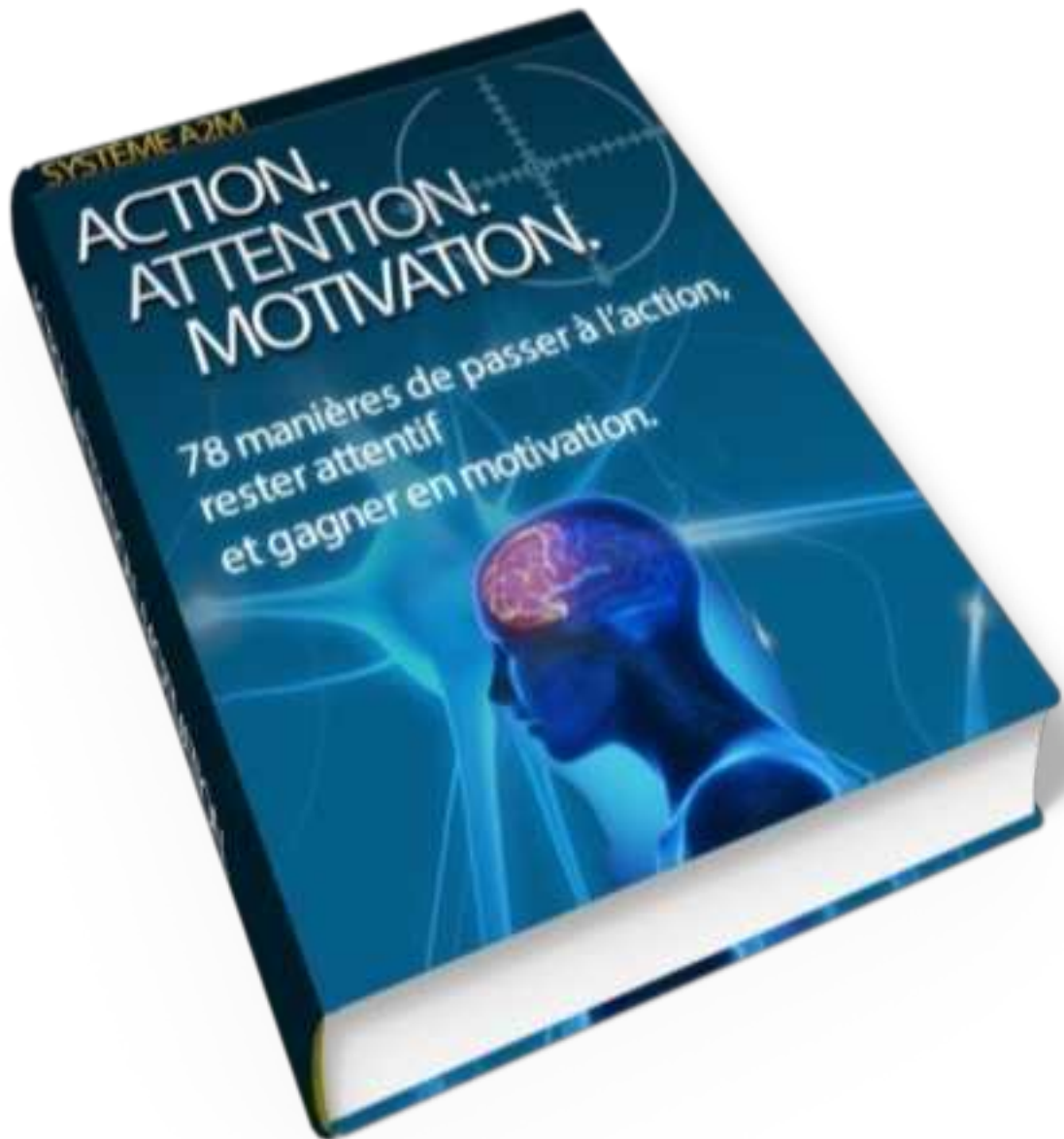


Table des matières

Mentions Légales.....	5
Introduction.....	6
Comment utiliser cet e-book ?.....	7
Astuces pour passer à l'action.....	8
Astuce numéro 1: se lancer sans trop réfléchir, tout simplement.....	8
Astuce numéro 2 : faire quelque chose n'est pas systématiquement concret.....	9
Astuce numéro 3 : bien respirer pour mieux avancer.....	9
Astuce numéro 4 : lire les ouvrages spécialisés.....	10
Astuce numéro 5 : Une étape à la fois.....	10
Astuce numéro 6 : Rome ne s'est pas faite en un jour.....	11
Astuce numéro 7: ne vous mettez pas la pression inutilement.....	11
Astuce numéro 8 : la compétition a du bon, mais elle ne fait pas tout.....	11
Astuce numéro 9 : Croire en soi-même.....	12
Astuce numéro 10 : associez-vous.....	12
Astuce numéro 11 : Déléguez.....	13
Astuce numéro 12 : Demander de l'aide.....	13
Astuce numéro 13 : recommencer après une erreur.....	14
Astuce numéro 14 : toujours essayer, ne pas abandonner.....	14
Astuce numéro 15 : le plan B.....	14
Astuce numéro 16 : Listez vos ressources.....	15
Astuce numéro 17 : regardez avant de sauter.....	15
Astuce numéro 18 : ni (trop) têtu ni (trop) rigide.....	16
Astuce numéro 19 : N'attendez pas que les choses tombent du ciel.....	16
Astuce numéro 20 : un échéancier raisonnable.....	16

Astuce numéro 21 : Décidez de décider.....	19
Astuces pour rester attentif.....	20
Astuce numéro 22 : Faire une checklist.....	20
Astuce numéro 23 : Utiliser un agenda.....	20
Astuce numéro 24 : Le pouvoir des habitudes.....	20
Astuce numéro 25 : Pas d'excuses !.....	21
Astuce numéro 26 : Un peu de souplesse, quand c'est nécessaire.....	21
Astuce numéro 27 : Eliminer les distractions.....	22
Astuce numéro 28 : Stop aux réseaux sociaux.....	22
Astuce numéro 29 : Méditer.....	23
Astuce numéro 30 : Une pause, oui, mais seulement une pause.....	23
Astuce numéro 31 : Dormez-vous assez ?.....	24
Astuce numéro 32 : Mangez-vous bien ?.....	24
Astuce numéro 33 : Et le sport ?.....	24
Astuce numéro 34 : Aimez ce que vous faites, faites ce que vous aimez.....	25
Astuce numéro 35 : Et pourquoi pas un changement de rythme ?.....	25
Astuce numéro 36 : Changer la routine.....	26
Astuce numéro 37 : De la méthode.....	27
Astuce numéro 38 : A propos de la musique.....	27
Astuce numéro 39 : C'est à vous de choisir.....	28
Astuce numéro 40 : ne soyez pas une chiffre molle.....	28
Astuce numéro 41 : attention aux inquiétudes.....	28
Astuce numéro 42 : Respectez vos priorités.....	29
Astuce numéro 43 : Trouvez votre meilleur moment.....	29
Astuce numéro 44 : Maximisez votre temps.....	30
Astuce numéro 45 : Découpez les gros projets et étapes et sous-étapes.....	30
Astuce numéro 46 : les erreurs, c'est top.....	31

Astuce numéro 47 : Améliorez vos techniques de mémorisation et d'apprentissage.	31
Astuce numéro 48 : Lisez mieux et plus vite.....	32
Astuce numéro 49 : ayez soif d'apprendre.....	32
Astuce numéro 50 : Faites des listes.....	32
Astuce numéro 51 : Souvenez-vous des conséquences.....	33
Astuce numéro 52 : Vous n'êtes pas seul(e) au monde.....	33
Astuce numéro 53 : Attention aux téléphones.....	34
Astuce numéro 54 : Ne consacrez pas plus de 5 minutes par heure à surveiller vos e-mails.....	34
Astuces pour entretenir la motivation.....	35
Astuce numéro 55 : Ne pas oublier de cocher vos listes !.....	35
Astuce numéro 56 : La méthode Coué.....	35
Astuce numéro 57 : Félicitez-vous quand vous avancez.....	35
Astuce numéro 58 : Récompensez-vous aussi.....	36
Astuce numéro 59 : Ajustez votre objectif.....	36
Astuce numéro 60 : Voir le bon côté des choses.....	36
Astuce numéro 61 : Trouvez un modèle.....	37
Astuce numéro 62 : Cherchez l'inspiration.....	37
Astuce numéro 63 : Connaissez-vous la visualisation ?.....	38
Astuce numéro 64 : les proverbes et dictons n'existent pas pour rien.....	38
Astuce numéro 65 : Parler avec les enfants.....	38
Astuce numéro 66 : <i>Carpe diem</i> !.....	38
Astuce numéro 67 : l'adversité est un moteur puissant.....	39
Astuce numéro 68 : Suivez les gourous de la motivation.....	39
Astuce numéro 69 : Le chemin et la destination.....	39
Astuce numéro 70 : Tenez un journal.....	40
Astuce numéro 71 : Tenté d'abandonner ? Continuez encore 5 minutes.....	40