

Table des matières

Introduction

- Comment utiliser cet ebook ?

Astuces pour passer à l'action

- Astuce numéro 1 : se lancer sans trop réfléchir, tout simplement.
- Astuce numéro 2 : faire quelque chose n'est pas systématiquement concret.
- Astuce numéro 3 : bien respirer pour mieux avancer.
- Astuce numéro 4 : lire les ouvrages spécialisés.
- Astuce numéro 5 : Une étape à la fois.
- Astuce numéro 6 : Rome ne s'est pas faite en un jour.
- Astuce numéro 7 : ne vous mettez pas la pression inutilement.
- Astuce numéro 8 : la compétition a du bon, mais elle ne fait pas tout.
- Astuce numéro 9 : Croire en soi-même.
- Astuce numéro 10 : Associez-vous.
- Astuce numéro 11 : Déléguez.
- Astuce numéro 12 : Demander de l'aide.
- Astuce numéro 13 : Recommencer après une erreur.
- Astuce numéro 14 : Toujours essayer, ne pas abandonner.
- Astuce numéro 15 : Le plan B.
- Astuce numéro 16 : Listez vos ressources.
- Astuce numéro 17 : Regardez avant de sauter.
- Astuce numéro 18 : Ni (trop) têtu ni (trop) rigide.
- Astuce numéro 19 : N'attendez pas que les choses tombent du ciel.
- Astuce numéro 20 : Un échéancier raisonnable.
- Astuce numéro 21 : Décidez de décider.

Astuces pour rester attentif

- Astuce numéro 22 : Faire une checklist.
- Astuce numéro 23 : Utiliser un agenda.
- Astuce numéro 24 : Le pouvoir des habitudes.
- Astuce numéro 25 : Pas d'excuses !
- Astuce numéro 26 : Un peu de souplesse, quand c'est nécessaire.
- Astuce numéro 27 : Eliminer les distractions.
- Astuce numéro 28 : Stop aux réseaux sociaux.
- Astuce numéro 29 : Méditer.
- Astuce numéro 30 : Une pause, oui, mais seulement une pause.
- Astuce numéro 31 : Dormez-vous assez ?
- Astuce numéro 32 : Mangez-vous bien ?
- Astuce numéro 33 : Et le sport ?
- Astuce numéro 34 : Aimez ce que vous faites, faites ce que vous aimez.
- Astuce numéro 35 : Et pourquoi pas un changement de rythme ?
- Astuce numéro 36 : Changer la routine.
- Astuce numéro 37 : De la méthode.
- Astuce numéro 38 : A propos de la musique.
- Astuce numéro 39 : C'est à vous de choisir.
- Astuce numéro 40 : Ne soyez pas une chiffe molle.
- Astuce numéro 41 : Attention aux inquiétudes.
- Astuce numéro 42 : Respectez vos priorités.
- Astuce numéro 43 : Trouvez votre meilleur moment.

- Astuce numéro 44 : Maximisez votre temps.
- Astuce numéro 45 : Découpez les gros projets et étapes et sous-étapes.
- Astuce numéro 46 : Les erreurs, c'est top.
- Astuce numéro 47 : Améliorez vos techniques de mémorisation et d'apprentissage.
- Astuce numéro 48 : Lisez mieux et plus vite.
- Astuce numéro 49 : Ayez soif d'apprendre.
- Astuce numéro 50 : Faites des listes.
- Astuce numéro 51 : Souvenez-vous des conséquences.
- Astuce numéro 52 : Vous n'êtes pas seul(e) au monde.
- Astuce numéro 53 : Attention aux téléphones.
- Astuce numéro 54 : Ne consacrez pas plus de 5 minutes par heure à surveiller vos emails.

Astuces pour entretenir la motivation

- Astuce numéro 55 : Ne pas oublier de cocher vos listes !
- Astuce numéro 56 : La méthode Coué.
- Astuce numéro 57 : Félicitez-vous quand vous avancez.
- Astuce numéro 58 : Récompensez-vous aussi.
- Astuce numéro 59 : Ajustez votre objectif.
- Astuce numéro 60 : Voir le bon côté des choses.
- Astuce numéro 61 : Trouvez un modèle.
- Astuce numéro 62 : Cherchez l'inspiration.
- Astuce numéro 63 : Connaissez-vous la visualisation ?
- Astuce numéro 64 : les proverbes et dictons n'existent pas pour rien.
- Astuce numéro 65 : Parler avec les enfants.
- Astuce numéro 66 : Carpe diem !
- Astuce numéro 67 : l'adversité est un moteur puissant.
- Astuce numéro 68 : Suivez les gourous de la motivation.
- Astuce numéro 69 : Le chemin et la destination.
- Astuce numéro 70 : Tenez un journal.
- Astuce numéro 71 : Tenté d'abandonner ? Continuez encore 5 minutes.
- Astuce numéro 72 : L'échec n'est pas une option.
- Astuce numéro 73 : Ne jamais dire jamais (ou alors pour dire "ne jamais abandonner").
- Astuce numéro 74 : Le mieux est l'ennemi du bien.
- Astuce numéro 75 : Espérer le meilleur, préparer le pire.
- Astuce numéro 76 : Faites-le, même s'il faudra du temps.
- Astuce numéro 77 : Gérer les problèmes instantanément pour s'en débarrasser.
- Astuce numéro 78 : Comparer dans le bon sens.

Conclusion