

Table des matières

Introduction

Chapitre n°1 : Qu'est-ce que le "mindset" ?

- *Comment se forme votre mentalité*
- *Différents types de mentalité*

Chapitre n°2 : Pourquoi l'état d'esprit est-il important ?

- *L'importance de votre mentalité dans la vie de tous les jours*
- *La mentalité va au-delà des croyances*
- *Les expériences de la vie renforcent l'état d'esprit*
- *Le facteur émotionnel*
- *Que dit la science sur les états d'esprit ?*

Chapitre n°3 : L'état d'esprit figé contre l'état d'esprit évolutif

- *L'état d'esprit en pratique*
- *L'état d'esprit en action*
- *Les bases de la différence entre l'état d'esprit figé et l'état d'esprit évolutif*

Chapitre n°4 : Les dangers de l'état d'esprit figé

- *Sous-estimer l'importance de l'effort*
- *Chercher obsessionnellement à prouver sa valeur*
- *Le désir d'être parfait*
- *La diminution de la connaissance de soi*
- *Le besoin permanent de reconnaissance*

Chapitre n°5 : Le pouvoir de l'état d'esprit évolutif

- *L'amélioration par l'effort*
- *L'accès à une sensation d'épanouissement*
- *Le développement de la résilience*
- *Se protéger contre la démotivation*
- *Encourager la persévérance*
- *La promotion de la pensée critique*
- *La pratique est mère du succès*

Chapitre n°6 : Peut-on changer d'état d'esprit ?

- *La résistance au changement*
- *Se servir de la peur pour changer d'état d'esprit*
- *Utiliser des actions pour changer d'état d'esprit*

- *Identifier vos états d'esprit négatifs*
- *Passer du négatif au positif*
- *Comprenez "POURQUOI" il faut que vous changiez*
- *Commencez petit pour réussir grand*

Chapitre n°7 : Les stratégies de développement d'un état d'esprit évolutif

- *Apprendre en permanence*
- *Impliquez-vous*
- *Développez un amour-propre sain*
- *Travaillez sur vos perspectives d'avenir*
- *Fixez-vous des buts efficaces*
- *Gérez votre voix négative intérieure*
- *Faire face à l'adversité*
- *Acceptez les critiques et retours*

Chapitre n°8 : Gérer les revers

- *L'importance de l'échec*
- *L'expérience et les connaissances*
- *La résilience et la croissance*
- *Changez de stratégie*
- *Cherchez l'inspiration chez les autres*
- *Servez-vous de l'échec comme point d'appui*
- *Redéfinir ses priorités et ses valeurs*
- *Ne vous définissez pas par vos échecs*
- *L'échec aide à atteindre son potentiel*
- *L'échec vaut toujours mieux que le regret*
- *Les revers suggèrent de nouveaux itinéraires*

Conclusion