

SOMMAIRE

Trouver et entretenir la motivation

- Présentation du "réseau de salience"
- Reprendre le contrôle
- Ruses mentales des Jedis
- Le pouvoir de la méditation

Dire stop à la procrastination

- Pourquoi manquez-vous de discipline
- Pourquoi la discipline est-elle si importante ?
- Comment acquérir une discipline sans faille
- L'importance de la récompense
- Encore une chose ...
- Surmonter la peur

Le code samouraï

- La leçon des stoïciens
- Gérer sa peur
- Saisir sa chance

Booster sa confiance en soi

- Pourquoi la confiance en soi va vous changer la vie
- Comment avoir plus confiance en soi
- Booster sa confiance superficielle
- La confiance intérieure
- Renforcer sa confiance en soi

Une vie plus saine

- Comment envisager la nourriture
- Mettre en place une activité physique

Comment adopter de bonnes habitudes

- Comment créer de nouvelles habitudes
- La règle des 30 jours
- Les micro-habitudes
- Le contexte
- Le pouvoir de la routine

Comment donner du sens à sa vie

- Votre vie a-t-elle du sens ?
- Le monomythe
- L'ombre de l'évolution
- Comment donner du sens à votre vie

Contrôlez votre cerveau

- Comment fonctionne votre cerveau
- La plasticité cérébrale
- Comment pirater votre cerveau et contrôler ses performances
- Contrôler les neurotransmetteurs
- Contrôler votre cerveau

Se fixer des objectifs de façon simple

- Un exemple de mauvais objectif
- Un meilleur objectif
- Votre objectif est-il trop ambitieux ?

Libérez votre esprit

- Présentation de la TCC
- La restructuration cognitive
- Comment utiliser le scan corporel en méditation