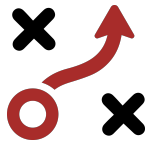


DE LA PART D'UN AMI - ANTHONY ROBBINS

L'APPORT DU LIVRE → 11 LEÇONS POUR PRENDRE LE CONTRÔLE DE SA VIE

LEÇON 1 : S'ORIENTER VERS LES SOLUTIONS ET AGIR MASSIVEMENT CHAQUE JOUR



1. Vaincre la spirale des pensées négatives (se concentrer sur les solutions)
2. Entreprendre des actions positives et constructives pour aller vers ces solutions
3. Persévérer

LEÇON 2 : COMPRENDRE QU'IL N'Y A PAS D'ÉCHEC



“God’s delays are not god’s denials”. Les obstacles sur le parcours ne constituent en aucun cas un échec, tant qu’on cherche à les contourner.

LEÇON 3 : PRENDRE DES DÉCISIONS



*“It is in your moments of decision that your destiny is shaped”
“(C’est en prenant des décisions que nous scellons notre destinée)”*

Se concentrer en priorité sur 3 types de décisions :

- Décider sur quoi se focaliser
- Décider de la signification des choses
- Décider quoi faire

LEÇON 4 : CONSTRUIRE SES CROYANCES ET LES SUIVRE



Les croyances sont une grande source de pouvoir. Elles déterminent nos comportements et les actions que l'on prend.

LEÇON 5 : VISUALISER LE RÉSULTAT POUR L'OBTENIR



Par exemple, pour se sentir heureux, il suffit de se concentrer sur quelque chose qui nous fait sentir bien (un souvenir heureux, une envie,...)

LEÇON 6 : POSER DES QUESTIONS



Les questions contrôlent notre attention, nos pensées et nos sentiments. Il convient de prendre l'habitude de se poser des questions qui peuvent nous apporter des réponses utiles.

LEÇON 7 : TRAVAILLER SA POSTURE



Porter une grande attention à son attitude, ses actions, ses gestes. Modeler les comportements des gens que l'on admire. Reproduire leur psychologie, leur geste, leur posture, la manière dont ils bougent...

LEÇON 8 : ADOPTER LE VOCABULAIRE DU SUCCÈS



Les mots influencent nos pensées. Nos pensées influencent nos sentiments et ce que l'on ressent influence notre comportement. “en colère” → “irrité” → “stimulé” / “intéressé” → “captivé” ...

LEÇON 9 : UTILISER DES MÉTAPHORES POUR CHANGER SES CROYANCES



Une simple métaphore peut nous permettre d'appréhender une situation sous un autre angle et changer notre manière d'y faire face.

LEÇON 10 : SE FIXER DES OBJECTIFS POUR CONSTRUIRE SON FUTUR



Se fixer un objectif permet de donner une direction dans laquelle avancer. Découper un objectif en petites étapes, avancer progressivement vers leur réalisation tout en célébrant les petites accomplissements.

LEÇON 11 : UTILISER LE 10 DAYS MENTAL CHALLENGE



Prendre le contrôle de son esprit. Refuser chaque pensée, sentiment, question ou mot négatifs durant les 10 prochains jours et se concentrer sur les solutions plutôt que sur les problèmes