The One Thing : Passez à l'essentiel - Gary Keller et Jay Papasan

L'apport du livre → Des conseils pour s'améliorer sur le long terme en se focalisant sur l'essentiel.

L'IMPORTANCE DE PASSER A L'ESSENTIEL

L'idée clé du livre repose sur la question suivante : Quelle est la chose la plus importante à faire aujourd'hui pour améliorer ma vie sur le long terme ?

Minimiser ses actions

privilégier ce que l'on doit absolument faire, ignorer tout le reste afin d'obtenir ce que l'on veut et faire décoller ses résultats.

Avancer une chose à la fois

établir les bonnes priorités puis investir son énergie dans l'essentiel.

Détecter les indices du succès

la vision claire du produit/service / L'entourage / Le développement des compétences

LES MENSONGES QUE NOUS ACCEPTONS INCONSCIEMMENT

"croire que tout à la même importance"

Aller vers le moins en faisant seulement ce qui compte le plus / Aller vers l'extrême en se concentrant sur une seule chose / Oser dire "non"

"être multitâche"

Le travail multitâche n'est qu'une occasion de rater plusieurs choses à la fois.

"avoir une vie disciplinée"

Acquérir de puissantes habitudes grâce à quelques périodes de discipline sélectives d'environ deux mois

"compter sur la force de volonté"

Taiter l'important le plus tôt possible au début de la journée, au moment où la force de volonté est à son maximum.

"viser une vie équilibrée"

Laisser la priorité aux éléments nécessaires, et s'occuper du rééquilibrage régulièrement.

"voir grand, c'est mal"

être audacieux, de ne pas craindre l'échec et d'oser voir grand.

S'ENGAGER SUR LE CHEMIN DE LA PRODUCTIVITÉ

Se poser la question essentielle

« Quelle est la chose essentielle que je peux faire, de telle sorte qu'en la faisant, tout le reste deviendra plus simple voire inutile ? »

Transformer la question essentielle en habitude

Chercher quotidiennement la chose essentielle à accomplir est l'habitude fondatrice à appliquer dans tous les domaines de vie

Trouver de grandes réponses

Penser "possibilités" / s'appuyer sur l'expérience des autres / Accepter de changer.

LIER LE BUT, LA PRIORITÉ ET LA PRODUCTIVITÉ

Viser un but dans la vie

Avoir une direction qui oriente nos actions.

Noter et prioriser

Déterminer un seul but immédiat pour n'avoir qu'un essentiel mais écrire tous ses objectifs et les garder à portée de main.

Être productif

Bloquer du temps de détente / du temps pour l'essentiel / du temps pour planifier son temps. Se protéger des distractions et garder un œil sur l'essentiel.

Respecter ces trois engagements

1 - Suivre la voie de la Maîtrise en passant du temps sur son essentiel / 2 - Améliorer continuellement sa façon de travailler afin d'optimiser son temps et son énergie /

3 - Être responsable de ses résultats

Se protéger des quatre voleurs

L'incapacité à dire « non » / La peur du Chaos / La mauvaise hygiène de vie / un environnement qui ne soutient pas nos objectifs

S'engager dès à présent sur le chemin de l'essentiel

Mener une vie qui ne laisse pas de regrets et faire ce qu'on l'on souhaite dans les différents domaines de vie.