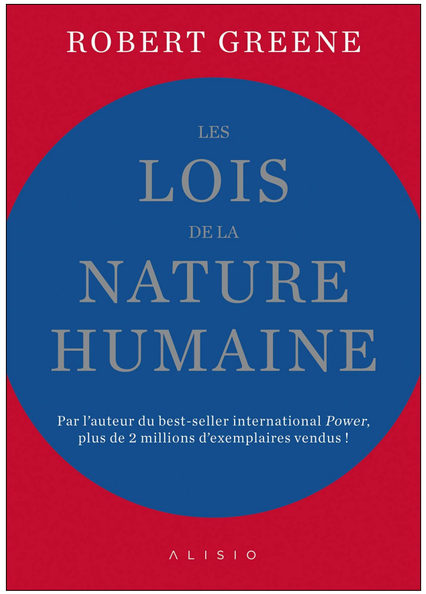
# LES LOIS DE LA NATURE HUMAINE - ROBERT GREENE

## L'APPORT DU LIVRE→ 18 LOIS RÉALISTES DECRIVANT EN DETAIL QUI NOUS SOMMES




### La loi de l'irrationalité
***Maîtriser son moi émotionnel***

Privilégier les choix rationnels. Apprendre à observer et analyser ses émotions (identifier nos biais cognitifs, se méfier de l'escalade émotionnelle, maîtriser les stratégies d'expression

### La loi du narcissisme
***Transformer le narcissisme en empathie***

On se crée une estime de soi. Devenir narcissique en tombant en admiration de soi-même. Faire preuve d'empathie (attitude empathique, empathie viscérale, empathie analytique, la faculté d'empathie)

### La loi de la persona
***Découvrir ce qui se cache derrière le masque***

Comprendre et accepter la théâtralité de la vie. Ne pas prendre les apparences des autres pour la réalité. Décrypter la communication non verbale. / Passer maître dans l'art de gérer son image.

### La loi du comportement compulsif
***Déterminer la force du caractère des individus***

Chercher à étudier le caractère des gens. Observer les schémas compulsifs des gens, Graviter autour des personnes qui montrent des signes de force, et éviter les nombreuses personnalités toxiques

### La loi de la convoitise
***Être un objet de désir insaisissable***

Se focaliser sur les autres, sur leurs désirs réprimés et leurs fantasmes insatisfaits. Façonner les perceptions des objets, susciter le désir et exploiter les fantasmes réprimés. Apprendre à créer du mystère autour de nous,

### La loi du manque de vision
***Prendre de la hauteur***

Prendre ses distances avec le présent et regarder plus loin dans l'avenir Evaluer les gens en fonction de l'étroitesse de leur vision ou de leur largeur d'esprit. Élargir autant que possible sa relation au temps et le ralentir.

### La loi de la défensive
***Briser les résistances d'autrui en les confortant dans leurs opinions***

Pour éviter que les gens ne se mettent sur la défensive, il est important qu'ils croient qu'ils agissent de leur plein gré. Créer un sentiment de chaleur mutuelle afin d'atténuer les résistances et donner envie de coopérer.

### La loi de l'auto-sabotage
***Changer la situation en changeant sa façon de penser***

S'éloigner des caractères renfermés (hostile / anxieux / fuyant / dépressif / aigri) Se rapprocher des caractères expansifs (positifs). Adopter un état d'esprit ouvert en se considérant comme un explorateur

### La loi du refoulement
***Affronter son côté obscur***

Reconnaître et analyser notre facette sombre et l'intégrer à sa personnalité. Les gens authentiques nous attirent. L'idée est de réussir à intégrer l'enfant et l'adulte, le côté sombre et le côté lumineux, l'esprit conscient et inconscient.

### La loi de l'envie
***Se méfier de l'égo fragile***

Transformer la tendance à se comparer : réfléchir à ce cache derrière l'objet de ses envies / Inverser les comparaisons / Pratiquer la Mitfreude / Transformer l'envie en émulation / Admirer la grandeur humaine

### La loi de la mégalomanie
***Apprendre à connaître ses limites***

Besoin impérieux d'avoir une bonne estime de nous-mêmes. Pour vaincre un leader mégalo : créer un désenchantement viral. Conserver son réalisme. Reconnaître le facteur chance. Cibler ses défis en se concentrant sur un seul projet ou problème

### La loi de l'inflexibilité des sexes
***Se re-connecter au masculin / féminin qui est en nous***

Être plus souple en renouant avec les côtés plus durs ou plus doux de notre personnalité pour déjouer les attentes des autres. Faire ressortir la nuance masculine ou féminine de sa personnalité. créer un rôle qui nous convienne.

### La loi du désœuvrement
***Avancer en donnant du sens à sa vie***

Identifier les moments d'attirance viscérale / utiliser les résistance et les incitations négatives pour affiner sa vision / s'inspirer de gens dont la raison d'être est forte / Créer un échelle d'objectif décroissant / Se plonger dans le travail et l'action

### La loi de la conformité
***Ne pas laisser le groupe nous tirer vers le bas***

En groupe nous devenons une personne différente. Prendre conscience de ce mécanisme. Maintenir une étroite connexion avec la réalité (finalité collective, bonne équipe de lieutenants, circulation de l'information, émotions productives)

### La loi de l'inconstance
***Leur donner envie de nous suivre***

Gagner la confiance de ses pairs. Montrer l'exemple / Se montrer véritablement empathiques / Mettre en pratique ce que l'on prêche / Travailler plus dur que les autres / Rendre des comptes pour ses erreurs / Privilégier l'authenticité

### La loi de l'agressivité
***Débusquer l'hostilité derrière l'amabilité de façade***

Se transformer en observateur des désirs agressifs insatisfaits d'autrui. Ne jamais s'engager dans une confrontation directe Apprendre à la maîtriser son agressivité à des fins productives.

### La loi de la myopie générationnelle
***Saisir l'instant historique***

Aller à l'encontre du passé / Adapter le passé à l'esprit du présent / Ressusciter l'esprit de l'enfance / Subvertir l'air du temps / Continuer à s'adapter / Faire en sorte que le temps soit davantage cyclique que linéaire.

### La loi du déni de mort
***Méditer sur sa mortalité***

Susciter une prise de conscience viscérale en visualisant le jour de notre mort / S' éveiller à la brièveté de la vie en considérant la notion d'échéance / Voir la mortalité en chacun / Embrasser la douleur et l'adversité / Ouvrir son esprit au Sublime