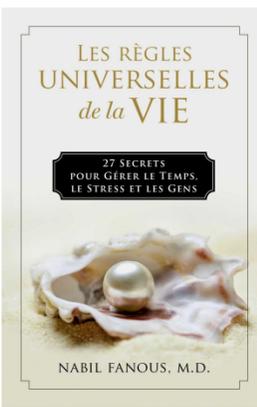


# LES RÈGLES UNIVERSELLES DE LA VIE - NABIL FANOUS



L'APPORT DU LIVRE → 27 PRINCIPES SUR LA GESTION DU TEMPS, L'ÉPANOUISSEMENT ET LA RÉUSSITE PROFESSIONNELLE



Agir immédiatement  
perfectionner plus tard

et



Viser le bonheur



Changer de méthode  
pour changer de résultat



Oser demander ce que l'on veut  
moins une fois)

(au



Ne rien faire lorsqu'on ne sait pas



Se comparer à soi plutôt qu'aux autres



Commencer une critique par un compliment  
et un argument par un accord



Ne rien dire lorsqu'on ne sait pas quoi dire



Apprendre des erreurs des autres



Se tenir droit et regarder devant



Ne pas jouer avec ce que l'on ne peut pas  
se permettre de perdre



Être digne de confiance, mais être vigilant  
lorsqu'on fait confiance aux autres



Écouter avant de parler



Arrêter immédiatement les comportements  
qui génèrent de l'angoisse



Ne pas se venger



Éliminer, déléguer et réduire ses tâches



Créer des habitudes qui nous simplifient  
la vie



Toujours avoir un filet de sécurité



Jouer sur l'absence



Préférer le mono-tâche au multi-tâches



Porter attention à son apparence



Mettre ses problèmes sur papier



Considérer que rien n'est gratuit



Agir comme un gagnant



Envisager, à la fois, le pire scénario  
et le scénario le plus probable



Considérer que les gens ne changent pas



Vivre dans le présent en se concentrant  
sur chaque minute