L'OBSTACLE EST LE CHEMIN - RYAN HOLIDAY

L'apport du livre→ Une méthode et un cadre pour comprendre, apprécier et surmonter les obstacles de la vie.

Gérer ses perceptions et impressions

Reconnaître son propre pouvoir

Nous pouvons toujours maîtriser notre perception.
Craquer ou résister.

Garder son sang froid

Il y a toujours une riposte, un échappatoire, une issue, donc il n'y a pas de raison de stresser.

Gérer ses émotions

Concentrer son énergie exclusivement à la résolution des problèmes au lieu de surréagir face à eux.

Développer son objectivité

Retirer le "moi" (=la part subjective) de l'équation. Observer les faits avec exactitude sans faire intervenir des préférences personnelles.

Modifier son point de vue

Une simple modification du point de vue suffit à changer complètement nos réactions. La perception précède l'action.

Se concentrer sur son cercle d'influence

Acquérir la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer,
Le courage de changer les choses que je peux, Et la sagesse d'en connaître la différence.

Penser autrement

Penser autrement c'est plutôt ne plus considérer uniquement l'obstacle mais l'opportunité qui s'y cache.

Considérer une difficulté comme un apprentissage

Lutter contre un obstacle propulse le combattant vers un nouveau niveau de fonctionnement. Ainsi, un obstacle est un avantage

Agir énergiquement et persévérer.

Avancer

Créer de l'élan et l'entretenir. Avancer, même si on n'est pas prêt.

Persister

Ne jamais se presser / s'angoisser / se désespérer / s'arrêter net

Réitérer

Trébucher souvent mais ne jamais tomber.

Suivre le processus

Se focaliser sur la tâche à faire sur le moment puis, passer à la suivante, ainsi de suite. Diviser en petites étapes

Bien faire son travail

Tout est une occasion d'agir et de faire de son mieux.

Faire ce qui fonctionne

Penser progrès et non perfection.

Se contenter du plus efficace

Éviter de perdre son énergie dans des batailles menées par l'ego et la fierté.

Contourner les problèmes

Au lieu de s'obstiner par égo dans une voie vouée à l'échec, il est préférable de reculer ou contourner l'obstacle.

Canaliser son énergie

Être décontracté physiquement et faire preuve de retenue mentale.

Profiter des catastrophes

C'est lorsqu'on s'y attend le moins, que nous pouvons agir rapidement et inopinément pour arracher une grande victoire.

Faire preuve d'une puissante volonté

Se bâtir une citadelle intérieure

Développer sa force mentale par l'exercice physique et sa force physique par un entraînement mental.

Anticiper en pensant négatif

Se préparer à la victoire mais surtout à la défaite. Anticiper en cherchant à savoir ce qui pourrait clocher avant de se lancer.

Accepter et avancer

L'art du consentement. Arrêter de se battre contre les choses qu'on ne maîtrise pas et simplement de faire avec.

Apprécier le destin

Apprécier ce qui nous arrive et y faire face avec un inépuisable enjouement. Le but n'est pas « ça ne me fait rien » mais « C'est super ! » car j'en tire profit.

Persévérer

Parfois, il faut simplement serrer les dents, tenir bon et garder le cap

Agir conformément à ses valeurs

Arrêter de placer "je" devant les événements / adopter une vision d'ensemble / aider les autres.

Méditer sur notre sa propre finitude

Réfléchir à sa propre mort aide à clarifier ses priorités. Que changerais-je dans ma vie, si on m'annonçait que j'avais un cancer ?

Se préparer à recommencer

Une fois un obstacle vaincu, un autre apparaît. Ainsi, passer un obstacle signifie simplement que l'on est digne d'en affronter d'autres.