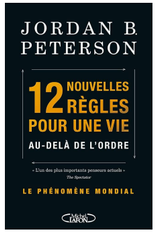
12 NOUVELLES RÈGLES POUR UNE VIE - JORDAN PETERSON



L'APPORT DU LIVRE→ 12 nouveaux principes pour traverser les difficultés chaotiques de la vie.

Éviter de constamment dénigrer la créativité et les institutions sociales

Le paradoxe entre les structures sociales stables et prévisibles et les transformations créatrices nécessaires / Les règles garantissent l'harmonie sociale / La transformation créatrice / Choisir entre suivre les règles et les enfreindre lorsqu'elles sont un obstacle à l'incarnation de leurs vertues

Retenir que l'opportunité se cache là où l'on a démissionné de ses responsabilités

Le sens de l'existence se trouve dans l'adoption volontaire de responsabilités / Devenir indispensable / Organiser ce que l'on trouve mal organisé / Exprimer clairement ce que l'on a besoin / Affronter les difficultés / Se projeter dans le futur / Poursuivre un objectif long terme

Ne pas faire ce qui nous déplait

Mener une existence honnête, sérieuse et productive / Protester contre les transgressions à l'encontre de nos valeurs / Oser contester un ordre injuste même quand les autres nous désapprouvent / Agir de manière honorable

Renoncer à l'idéologie

Exiger que les choses changent est une erreur / Consentir à faire des efforts pour obtenir ce que l'on désire / créer ses propres valeurs, les projeter sur une réalité qui en est dépourvue, puis les respecter / balayer de sa porte en priorité

Imaginer ce que l'on pourrait devenir et viser résolument cet objectif

Éclairer la nature et le développement de la personnalité humaine intégrée / Mimer les comportements adéquats en s'inspirant des règles déjà codifiées / Se fixer un objectif sérieux / Rectifier le cap régulièrement / Travailler pour affiner ses objectifs / Affronter délibérément les obstacles

Travailler aussi dur que possible dans au moins un domaine

Les efforts disciplinés dans une seule direction et la résistance à l'adversité sont des composantes essentielles au succès / S'engager dans une seule voie / Se soumettre à un ensemble de règles déterminées par la société afin de créer une unité.

Essayer de décorer du mieux possible au moins une pièce de son chez-soi

Faire l'effort d'établir une relation avec la beauté / acheter une œuvre d'art / Faire de son bureau un lieu de créativité et de beauté en le décorant / La beauté nous ramène à ce que l'on a perdu en nous rappelant ce qui reste à jamais immunisé contre le cynisme et que tout ne se vaut pas.

Noter en intégralité les vieux souvenirs qui nous hantent

priver de leur horreur les expériences passées dont le souvenir reste chargé de douleur et de peur, grâce à une analyse et à un réexamen verbaux volontaires / Apprendre du passé / Si nous voulons atténuer les tourments du passé, il convient de les affronter délibérément.

Éviter de cacher dans le brouillard ce dont on ne veut pas

S'occuper de toutes les choses contrariantes, même les plus insignifiantes / Accepter le combat et faire des choses désagréables sur le moment / Montrer sa rancœur lorsque quelque chose ne va pas dans votre sens / Admettre que parfois nos sentiments peuvent être déplacés et nous indiquer la mauvaise direction / Oser affronter ce qui se trouve devant, plutôt que de se cacher d'une vérité

S'organiser et s'appliquer à ce que sa relation reste romantique

Une histoire d'amour nécessite de la négociation directe pour que soient maintenus la bonne volonté, le respect mutuel et la coopération sincère / Exiger la vérité / Apprendre à négocier / Insister même si c'est douloureux / Éviter de trop attendre pour faire des enfants / Prendre le temps de déterminer qui fait quoi. / Communiquer de manière continue.

S'interdire la tromperie, l'arrogance et le ressentiment

Contre le ressentiment : décortiquer ses problèmes / s'efforcer d'éviter d'aggraver la situation/ élaborer des stratégies / observer ce qui se passe.
Contre la tromperie et l'arrogance : comprendre que la tromperie corrompt et déforme la fonction de l'instinct le plus fondamental qui nous aide à surmonter les difficultés de la vie

Être reconnaissant malgré les souffrances

Considérer la gratitude face aux drames inévitables de l'existence comme la principale manifestation d'un courage moral admirable nécessaire à la poursuite de notre difficile ascension vers le sommet / Manifester notre force face à l'adversité pour affronter directement le pire et l'emporter.