

Table des matières

PREMIÈRE PARTIE PHOTOGRAPHIE

Débuter et améliorer vos photos

18

Vos premiers pas en photographie **p.18**; *Dix raisons de vous mettre à la photo* **p.19**; *Les différentes phases de votre progression* **p.19**; *Sortir la tête de votre appareil photo* **p.21**; *Concentrez-vous sur les principes de base* **p.24**; *De la découverte à la maturité* **p.27**; *Apprenez tout puis oubliez ce dont vous n'avez pas besoin* **p.28**; *Prenez des photos aussi souvent que possible* **p.30**; *Combien de photos avez-vous prises le mois dernier ?* **p.33**; *Prenez plus de mauvaises photos* **p.34**; *Post-apprentissage* **p.34**; *Trois conseils pour progresser rapidement si vous débutez en photographie* **p.35**; *L'immense majorité des photos que vous prenez sont mauvaises* **p.38**; *La clé de la motivation éternelle est l'apprentissage éternel* **p.39**

Technique photo

41

Qu'est-ce qui différencie un photographe d'un photomaton ? **p.41**; *Pourquoi la technique est-elle importante en photographie ?* **p.42**; *La plupart des boutons et des fonctions de votre appareil photo ne servent absolument à rien* **p.44**; *Arrêtez de vous poser toujours les mêmes questions* **p.45**; *Le flou n'est pas l'ennemi du photographe* **p.46**; *Nous flirtons en permanence avec le flou* **p.48**; *Le flou par accident* **p.48**; *La beauté n'a pas besoin d'artifices pour briller* **p.52**; *La technique photo : un outil au service de votre œil et de votre vision artistique* **p.53**; *Le matériel que vous utilisez influence les photos que vous prenez* **p.53**; *Êtes-vous un photographe snob ?* **p.55**; *Achetez un appareil photo que vous pouvez casser* **p.56**; *Il n'y a pas de mal à se faire plaisir avec du matériel photo hors de prix* **p.57**

Éditing et projets photo

58

La clé d'une pratique épanouie de la photographie **p.58**; *Qu'est-ce que l'éditing en photographie ?* **p.59**; *Réussir vos projets et trouver votre style* **p.60**; *Triez vos photos dès que possible* **p.60**; *Les cinq étapes d'un éditing réussi* **p.61**; *La phase d'incubation de vos photos* **p.62**; *Le photographe est un iceberg* **p.63**; *L'effet Lindy* **p.64**; *Passez plus de temps avec vos photos* **p.65**; *Photographiez vos proches* **p.66**; *La photographie vous aidera à découvrir qui vous êtes* **p.69**; *Comment évolue un photographe* **p.69**; *Comment progresser rapidement en photographie ?* **p.70**; *Combien de temps un projet photo dure-t-il ?* **p.71**; *Oubliez le passé et ne pensez pas*

à l'avenir p.73; Combien de photos devez-vous garder lors de votre édition ? p.74; L'édition est un travail créatif p.75; Chaque image contient plus d'informations que ce qui est immédiatement visible p.76; Ne supprimez jamais aucune de vos photos p.78; L'édition pour montrer votre talent p.79; Vous deviendrez photographe lorsque vous aurez terminé un projet p.80; L'édition pour progresser et améliorer vos photos p.81; Prenez le temps d'analyser vos photos p.82; Les bénéfices d'un projet photo p.82

Devenez un meilleur photographe

86

*Ayez toujours un appareil photo avec vous p.86; Réveillez-vous et regardez ! p.87; Si quelque chose attire votre regard, photographiez-le p.87; Cloche Zen p.88; Provoquez le hasard p.90; Posez le cerveau p.91; L'important est d'être rapide, pas d'être parfait p.92; Vous devez être prêt p.93; Tout est source d'inspiration p.94; Simplicité, curiosité et authenticité p.94; Écoutez votre curiosité p.95; Regardez intensément ce que vous pensez déjà connaître p.96; Ne laissez pas le temps fermer vos yeux p.97; Lire la lumière p.98; Développez votre vision de photographe p.99; Ne prenez pas une photographie au pied de la lettre p.100; Les choses simples en disent long p.101; Trois conseils importants pour améliorer vos photos de rue et de voyage p.102; Photographiez l'humain p.104; Apprenez à photographier des inconnus dans la rue p.105; Photographie et développement personnel p.106; Si vous ne savez pas quoi prendre en photo... p.106; Adaptez la photo à votre vie plutôt que votre vie à la photo p.107; Parfois, ça ne se passe pas comme prévu p.108; Utilisez votre appareil photo comme un journal p.108; La plupart des gens ne vivent pas dans l'instant présent... p.109; La recette de la liberté et du succès p.110; La façon dont vous voyez le monde dépend entièrement de vous p.110; Soyez vous-même p.111; Ayez le courage de montrer ce que vous voyez, et soyez vrai p.111; Vous avez peut-être besoin d'un coup de pied au c*l p.113; Cinq conseils pour vaincre votre manque de confiance en vous p.113; Offrir une photo est un très beau cadeau p.117; Vous avez le choix : vous pouvez vous trouver des excuses, ou décider de devenir un grand photographe p.118; Je n'ai pas le temps, je n'ai pas les moyens... p.119*

DEUXIÈME PARTIE ART & CRÉATIVITÉ

Beauté

122

Qu'est-ce qui fait le succès d'une œuvre d'art ? p.122; Beau ou à la mode ? p.124; Mettez plus de beau dans vos vies p.124; Recherchez la beauté p.125

Simplicité

126

La complexité nous rassure. p.126; Votre problème n'est pas le manque de temps mais la complexité p.126; Prenez le temps de simplifier p.127; Exploitez la complexité p.128; Simplifier est une libération p.129; Réduisez vos possessions p.130; Qu'allez-vous simplifier aujourd'hui ? p.130; Simplifier p.130; Enlevez avant d'ajouter p.131

Soyez vous-même

132

Tout change... p.132; Ne vous collez aucune étiquette p.133; Devenir qui vous êtes p.134; Vous êtes un oignon p.134; Lâchez prise... p.135; Être un artiste... p.136; Toute œuvre commence par une question p.136; L'art est une quête infinie de la vérité p.137; Travaillez sur des projets qui vous inspirent p.137; Le feriez-vous si vous étiez seul sur terre ? p.137; Ne cherchez pas à être original p.138; Vous êtes la seule personne à satisfaire p.138; Quelque chose, quelque part, veut vous guider p.139; Faites confiance à votre muse p.139; Vous n'êtes qu'un intermédiaire p.139; Ne vous justifiez pas p.140; Votre recherche de validation ne vous mènera nulle part p.140; Réagir aux critiques p.140; Percevoir le monde comme une expérience sensorielle p.141; Trouver votre style p.141; Vous ne deviendrez jamais cette personne que vous imaginez p.142; Je suis moi-même et je m'aime p.143; Être vous-même est important, mais ne vous garantit pas le succès p.143

Montrez-nous vos créations

144

Pourquoi ? p.144; Votre créativité est votre meilleur atout p.146; Pourquoi travailler sur un projet créatif ? p.146; Vous êtes la seule chose qui vous empêche de vous lancer p.147; N'attendez pas de savoir où vous allez pour avancer p.147; Vous n'avez pas besoin de savoir où aller pour commencer à avancer p.148; L'action doit être une priorité p.149; Vous manquez de temps pour vous lancer ? p.150; Créez plus. Consommez moins. p.151; Ce qui vous manque c'est l'action, pas l'inspiration p.151; La réalité ressemble-t-elle à votre rêve ? p.152; C'est en commençant petit qu'on devient grand p.153; Pour réussir... p.154; Soyez professionnel p.154; Créez en public p.155; Les prochaines années vont être fascinantes p.156; Montrer vos créations est un acte courageux et généreux p.157; Tout le monde peut être créatif p.158; Ça va être difficile... p.158

Sur le chemin de l'excellence

159

Le Mode Start-Up p.159; Soyez excellent p.159; Mettez sur la quantité p.160; Trouvez une tâche, terminez-la p.160; Une heure par jour p.161; Soyez profes-

sionnel p.161; Personne ne vous poussera à créer chaque jour p.162; Pratique quotidienne p.162; Votre pratique quotidienne est la clé de votre succès p.163; Comment créer chaque jour p.164; Les bonnes habitudes sont plus importantes que le talent p.165; Votre succès dépend de votre capacité de concentration p.166; Les créatifs et les artistes ont besoin d'organisation p.166; La discipline des artistes p.166; Mieux vaut créer chaque jour p.167; Le matin, j'écris et je ne fais rien d'autre p.168; Remplacez vos objectifs par des systèmes p.169; Des oui et des non p.169; Il existe un chemin que vous êtes la seule personne à pouvoir emprunter... p.170; Ikebana p.170; Chaque création est une nouvelle marche que vous gravissez p.171; Ne vous arrêtez jamais p.171; Un pas, c'est tout ce que vous avez à faire maintenant p.172; Un projet créatif est un animal vivant p.172; Travail en cours... p.173; Routine contre chaos p.173; Soyez un artiste de la vie p.174; Les raccourcis p.174; Visez grand mais espérez petit p.174; Nécessaire mais pas suffisant p.175; Ne vous cachez pas derrière une liste de tâches interminable p.175; En manque d'inspiration p.176; Manquez-vous d'inspiration ou de temps ? p.176; Si vous ne trouvez pas l'inspiration, c'est que vous n'insistez pas assez p.177; L'inspiration vient du travail p.177; Votre créativité est comme une série de vagues p.178; Avoir des idées est la partie facile d'un projet p.179; Il n'y a pas de finalité à votre pratique artistique p.179

Soyez courageux

180

Une grande partie de votre succès dépend de votre courage p.180; Agissez malgré vos peurs p.180; La magie opère dans l'inconnu p.181; Plus un sujet vous fait peur, plus il a de potentiel p.181; Le dragon que vous fuyez cache le trésor que vous cherchez p.183; Que feriez-vous si vous ne pouviez pas échouer ? p.183; Réinventez-vous p.183; Vous avez quelque chose à offrir au monde p.184; Votre obligation morale est d'accomplir votre mission p.184; Quoi que vous fassiez, vous serez critiqué... p.185; Quand quelqu'un vous critique et essaye de vous faire du mal... p.185; Vous devrez être persévérant p.186; Mon brouillon pourri... p.186; Le doute naît de l'inaction p.187; Vous n'échouez jamais. Soit vous réussissez, soit vous apprenez. p.187; Prenez plus de risques p.188

Soyez curieux

189

Ces étincelles qui naissent dans votre esprit p.189; Collision d'idées p.190; Tout projet commence par une question p.190; Comment puis-je répondre ? p.190; Être passionné est une chance p.191; Cultivez votre capacité de concentration p.192; Jouez aussi souvent que possible p.192; Être créatif me rend heureux... p.193; Écoutez votre curiosité p.194; Votre destin vous veut du bien. Apprenez à l'écouter.

p.195; *La vie n'est pas un voyage mais plutôt une errance* **p.196**

TROISIÈME PARTIE BUSINESS & MARKETING

Lancez votre business

200

Et si vous perdiez votre job ? **p.200**; *Échangeriez-vous cinq croissants contre deux ?* **p.201**; *Que faire lorsque vos études ou votre boulot ne vous plaisent plus et que vous voulez vivre de votre passion ?* **p.201**; *L'avenir appartient aux créapreneurs — les créatifs entrepreneurs* **p.204**; *Soyez un créapreneur* **p.205**; *Vous avez un blog ?* **p.207**; *Le seul risque est de ne pas essayer* **p.207**; *Deux chances de gagner et aucune chance de perdre* **p.208**; *Ça n'a jamais été aussi facile de créer et de vendre un livre* **p.208**; *Chaque problème résolu est un business potentiel* **p.209**; *Une question à vous poser...* **p.209**; *Vous apprenez plus de vos réussites que de vos échecs* **p.209**; *Répliquez ce qui fonctionne* **p.210**; *Si un obstacle vous barre la route...* **p.211**; *Si votre business ne fonctionne pas comme vous le voudriez...* **p.211**; *Quelle est votre définition du succès ?* **p.212**; *Lorsque vous aurez trouvé un projet qui vous passionne...* **p.212**

Développez votre business

213

Apporter de la valeur **p.213**; *N'essayez pas de paraître important* **p.214**; *Vous n'êtes pas doué pour prédire l'avenir* **p.214**; *Créez des produits intemporels* **p.215**; *Le meilleur marketing que vous puissiez faire...* **p.215**; *Visez juste* **p.216**; *Choisissez une niche qui vous convient, mais ne vous y enfermez pas* **p.217**; *Quelle histoire racontez-vous ?* **p.218**; *Emmenez-nous avec vous* **p.218**; *Tout le monde devrait avoir une newsletter* **p.218**; *Et si Facebook et Instagram disparaissaient...* **p.219**; *Préférez un blog aux réseaux sociaux* **p.220**; *Réseaux sociaux : la cigarette du XXI^e siècle* **p.221**; *Les réseaux sociaux, c'est comme la cigarette* **p.221**; *Posez votre smartphone loin de vous* **p.222**; *Transformez votre smartphone en téléphone fixe* **p.222**; *Vous ne pouvez pas satisfaire tout le monde* **p.223**; *Tout ce qui fait peur fait vendre mais est-ce un bon exemple ?* **p.224**

Rentabilisez votre business

225

Argent et succès **p.225**; *Pauvre ou fauché ?* **p.226**; *Le coût des choses* **p.227**; *Vous avez besoin de peu de choses pour survivre* **p.227**; *Les gens font plus d'efforts pour faire semblant d'avoir réussi leur vie que pour la réussir* **p.228**; *Les intérêts composés* **p.229**; *Choisissez bien où investir votre attention* **p.230**; *On ne devient pas riche en économisant* **p.231**; *Vous n'avez pas besoin d'argent pour investir* **p.232**; *Quel est votre taux horaire ?* **p.232**; *Avoir de l'argent est un confort in-*

croyable pour un créatif **p.233**; *Vous pouvez vivre d'un business, mais vivre de vos rêves est plus compliqué* **p.233**

QUATRIÈME PARTIE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Prenez de meilleures décisions **238**

Heuristique **p.238**; *Statistiques* **p.240**; *Une absence de preuve n'est pas une preuve d'absence* **p.241**; *Prenez moins de décisions* **p.242**; *Le train fou* **p.242**; *Si vous devez prendre une décision ou affronter une crise...* **p.243**; *Le paradoxe du choix* **p.244**; *Deux types de décisions* **p.245**; *Gestion des risques* **p.246**; *Ne prenez que des risques asymétriques* **p.246**; *Soyez antifragile* **p.247**; *Le plus important n'est pas la résolution d'un problème* **p.248**; *Mieux vaut résoudre les problèmes que masquer les symptômes* **p.249**; *Hard choices, easy life. Easy choices, hard life* **p.249**; *Une absence de décision est une décision* **p.250**; *Comment abordez-vous les difficultés ?* **p.251**; *Dissonance cognitive* **p.252**

Relations sociales **254**

Le monde est petit **p.254**; *Entourez-vous des bonnes personnes* **p.255**; *Choisissez bien les personnes que vous côtoyez* **p.255**; *Vos sentiments se propagent comme un virus* **p.256**; *Les personnes en face de vous sont votre reflet* **p.256**; *Vous ne savez jamais à l'avance quand vous influencerez quelqu'un* **p.256**; *Personne ne vous en veut* **p.257**; *La plupart des comportements bizarres s'expliquent par la peur* **p.258**; *Comment gérer les imbéciles* **p.259**; *Jugements* **p.260**; *Réfugiez-vous dans votre esprit* **p.261**; *Laissez les autres avoir raison, même quand ils ont tort* **p.262**; *Maintenez le cap quoi qu'il arrive* **p.262**; *Votre apparence est une arme* **p.262**; *Polarisation de groupe* **p.263**; *La ligne rouge (ou ligne dans le sable)* **p.265**; *Silence, ennui et solitude* **p.266**; *Isolez-vous des réseaux sociaux et de l'actualité* **p.267**; *Apprenez à apprécier la solitude et le silence* **p.267**; *Partez* **p.268**; *Même isolé, vous n'êtes pas seul* **p.268**; *Seul, vous n'êtes rien* **p.269**; *Inutile de vous soucier de votre image* **p.270**; *Soyez généreux : pensez à vous en priorité* **p.270**

Cultivez le bon état d'esprit **271**

La plupart des gens vivent leur vie par accident... **p.271**; *Étoile Polaire* **p.271**; *Vous vivrez plus d'échecs que de succès* **p.274**; *Aucune contrainte ne peut détruire votre liberté* **p.274**; *Votre esprit est une forteresse imprenable* **p.275**; *Créez votre propre réalité* **p.275**; *Cherchez la magie* **p.276**; *Le monde des Bisounours* **p.276**; *Soyez positif. Quoi qu'il arrive.* **p.277**; *Soyez optimiste* **p.277**; *Le changement*

est inéluctable p.278; Vous ne pouvez pas contrôler ce qui vous arrive, mais vous pouvez contrôler la façon dont vous réagissez p.279; Ce qui vous arrive n'est peut-être pas de votre faute... p.280; Vous avez toujours le choix p.281; Choisissez bien vos mots p.281; Le filtre de la positivité est plus efficace que celui de la vérité p.282; Arrêtez de vous plaindre p.283; Vous aurez toujours des obstacles à affronter... p.283; La vie n'est qu'un jeu p.283; Vous sous-estimez la puissance des mots... p.284; Votre but n'est pas d'avoir raison ou tort p.285; Si vous n'aimez pas la pluie, plantez un potager p.285; Nous sommes faits pour partager p.285; Vos sentiments vous accompagnent toute la journée p.286; Entraînez-vous à abandonner ce que vous craignez de perdre p.287; Stress et excitation p.287; Reset p.288; Soixante minutes p.288; Marche et méditation p.289; Regarder les nuages passer p.289; Vous êtes votre pire ennemi p.290; Choisissez bien les mots que vous utilisez p.290; Vous et vous seul créez votre avenir p.291; Soyez décisif et assumez vos choix p.292; Quoi qu'il arrive, vous serez capable de le gérer p.293; Cette course en avant sans fin ne vous mènera nulle part p.293; Petits bonheurs quotidiens p.294; Vous êtes en vie et demain le soleil se lèvera encore p.295; Quand tout va mal, concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler p.295; Ce qui ne vous tue pas peut vous rendre plus fort p.296; Contrôlez vos sentiments p.297; Avancer malgré les problèmes les empirera p.297; À quoi votre vie ressemblera-t-elle dans deux ans ? p.297; Grosse confiance mais petit ego p.298; Soit vous réussissez, soit vous apprenez p.298

Avoir de l'énergie

299

Contrôler votre niveau d'énergie p.299; La bonne énergie p.300; Votre niveau d'énergie est toujours dynamique p.301; Trouvez votre propre rythme p.302; Répérez ces petites choses qui vous apportent de l'énergie p.303; Votre posture influence votre humeur p.304; Votre corps est la seule chose matérielle que vous êtes certain de garder toute votre vie... p.304; Ne sacrifiez pas votre santé p.305; Une heure de marche p.305; Je suis sportif p.306; Meilleur ou moins pire ? p.306; Nutrition p.307; La première chose à faire au réveil p.309; Perdre ou prendre du poids p.310; Respirez p.311

Améliorez-vous

313

Si vous le voulez, vous le pouvez p.313; Rise and shine p.313; Voyez grand p.314; Fixez-vous des objectifs que vous n'atteindrez jamais p.314; Discipline et concentration p.315; Les quatre piliers de la réussite p.315; Le plus difficile est le démarrage p.316; Suis-je meilleur qu'hier ? p.316; Ces derniers mois ont certainement été difficiles p.317; Quelle est votre définition de meilleur ? p.317; La recette

du bonheur p.317; Beaucoup de gens pensent que le succès les rendra heureux... p.318; Le confort est votre pire ennemi p.318; Oubliez votre bien-être p.318; Vous avez le pouvoir de tout changer p.319; Évitez les raccourcis p.319; Jouer sur le long terme p.320; L'autoroute du succès p.321; La vie est faite d'équilibres p.323; Ayez l'esprit critique et confiance en vos jugements p.323; Quelle est votre passion dans la vie ? p.324; Mettez tout sur vos points forts p.324; La vie est le seul test valable de votre intelligence p.325; Que faites-vous quand vous êtes seul ? p.326; Le monde est ce qu'il est... p.326; La vie n'est qu'un jeu p.326; Quand quelqu'un vous dit que c'est impossible... p.327; Prouvez que vous avez raison par vos résultats, pas par vos paroles p.327; Changer d'avis p.328; Soyez le meilleur au monde p.328; Vous devez acquérir de nouvelles compétences p.329

Lecture et éducation

331

La crise de 2008, les banquiers de Wall Street, du chocolat p.331; Le remède à la solitude et à l'ennui p.333; Il y a toujours quelque chose de plus à apprendre et c'est ce qui est passionnant p.333; Génie ou imbécile, choisissez votre camp p.334; Je ne sais pas comment faire... p.334; Apprenez à apprendre p.335; Je ne sais pas faire p.335; Tout le monde peut apprendre p.336; Élargir le champ des possibles p.336; Si quelqu'un peut le faire, vous pouvez le faire p.338; Rétro-ingénierie p.338; Inspirez-vous des autres, mais ne les copiez pas p.339; Modèles positifs et modèles négatifs p.339; Choisissez bien vos influences p.339; Sur les épaules des géants p.340; Dans tous les restaurants il y a des habitués... p.341; Soyez un meilleur lecteur pour devenir un meilleur photographe p.342; Comment devenir créatif comme Karl Lagerfeld p.343; Créer, Consommer ou Apprendre : votre futur dépend de vous p.344; D'un côté vous créez, de l'autre vous consommez p.346; Soyez un éternel étudiant p.346; Prenez plus de notes p.347; Comment améliorer votre prise de notes p.348; Qu'est-ce que je peux apprendre de ça ? p.349; Notez les leçons tirées de chacune de vos lectures ou conversations p.350; Une grande partie de notre apprentissage ne se fait pas sur le coup mais après coup... p.350; Quel sera votre prochain jeu ? p.351; Désapprendre pour réapprendre p.351; Acceptez d'être complètement nul p.352; Erreurs et progression p.352; Posez (-vous) les bonnes questions p.353; Ceux qui réussissent ne sont pas ceux qui ont les meilleures réponses p.353; Apprendre une nouvelle discipline p.354; Commencez par internaliser les bases p.355; Commencez votre apprentissage par le tronc p.356; Greffez vos connaissances p.356; Vous pouvez tout apprendre p.357; Votre apprentissage sera long, difficile et ennuyeux p.358; Si vous brûlez les étapes, vous tomberez p.358; Faites attention aux algorithmes p.359; Dire tout et son contraire p.360; Acceptez de prendre du retard p.362; Aucun conseil ne

s'applique à tout le monde p.363; Le virtuel ne remplacera jamais l'apprentissage sur le terrain p.363; Théorie et mise en pratique p.365; Enseignez ce que vous apprenez p.365; Quand une personne enseigne, deux personnes apprennent p.366; Comment trouver le meilleur formateur ? p.367; Choisissez bien vos conseillers p.368; Que ferait Seth Godin ? p.368; Lisez plus p.369; Si vous lisez chaque jour... p.370; Chaque livre contient les clés d'une porte p.370; Ne vous forcez pas à lire p.371; Comment (re)trouver le goût de la lecture p.371; Vous n'êtes pas obligé de lire un livre dans son intégralité p.372; Soyez éclectique dans vos lectures p.373; Il y a lecture et lecture p.374; Vous avez plus à apprendre d'un excellent livre que de dix bons livres p.375; Lire n'est pas le plus important p.375; Lire bêtement ne sert à rien p.375; Compréhension et mémorisation p.376; Comment lire un livre difficile ? p.376; Comment apprendre l'anglais p.378; Comment devenir un expert dans votre domaine p.379; Le cercle vertueux de l'éducation p.383; Engagez-vous à apprendre pour le restant de vos jours p.386; N'arrêtez jamais d'apprendre p.387

Pratique créative

388

La quête du bonheur est une course en avant sans fin p.388; Alternez travail et relaxation p.389; Ne pas laisser de traces p.389; Discipline, efforts, bonheur et liberté p.390; Le biais du présent p.390; Énergie et discipline p.392; Plaisir et discipline p.392; Formules magiques et bonnes habitudes p.393; Arrêtez de vous fixer des objectifs p.393; Sachez prendre de bonnes habitudes p.395; Je préfère les habitudes aux objectifs p.396; Vos systèmes sont plus importants que vos objectifs p.397; Ancrez vos habitudes dans votre routine quotidienne p.397; Aimez-vous faire, ou devez-vous faire ? p.398; Feedback p.399; Les progrès entraînent les progrès p.400; Choisissez bien vos habitudes p.402; Ce n'est jamais gagné p.403; 1 vaut toujours mieux que 0 p.403; Le jour d'après p.404; Un jour oui, mais jamais deux p.404; Mettez à l'épreuve vos habitudes p.405; Faire évoluer vos habitudes p.405; Le succès réside dans le fait de ne pas être interrompu p.406; Imprévus bénéfiques p.406; Votre attention détermine votre réussite p.407; Améliorez votre concentration en notant les idées et les problèmes qui traversent votre esprit p.407; Votre concentration et les aléas de la vie p.409; Assumez vos choix p.409

Gérez votre temps

411

Votre réservoir de temps p.411; Le temps est votre bien le plus précieux p.411; La mort est derrière nous, pas devant p.412; Disposer librement de son temps p.412; Soyez maître de toutes vos heures p.413; Un oui vaut dix non p.414; Le secret de la productivité p.414; Sachez toujours ce que vous devez faire p.415; Plus

vous serez organisé, plus vous aurez d'énergie **p.415**; *Définissez votre planning idéal* **p.416**; *La seule chose qui existe, c'est le présent* **p.418**; *Développez votre capacité à être présent* **p.419**; *On souffre plus de notre imagination que de la réalité...* **p.419**; *Le bon vieux temps* **p.420**; *L'univers n'a pas de mémoire* **p.420**; *Vous avez un projet intéressant mais vous manquez de temps ?* **p.421**; *5 h 00* **p.422**; *Je n'ai pas le temps de faire du sport...* **p.422**; *Nous avons tous vingt-quatre heures dans une journée...* **p.423**; *Faites de vos priorités de vraies priorités* **p.423**; *L'important est de choisir les bons fruits* **p.424**; *L'inaction est une option* **p.424**; *Combien de temps cela va-t-il me faire perdre ou gagner ?* **p.425**; *Gérez votre énergie, pas votre temps* **p.426**; *Toutes les heures de vos journées ne sont pas égales* **p.427**; *Trop de gens perdent leur temps et leur énergie inutilement...* **p.428**; *Ces tâches que vous reportez depuis des mois* **p.429**; *Gérer les problèmes urgents* **p.429**; *S'ennuyer est un privilège* **p.430**; *Vous vivrez cinq cents ans, à moins que vous ne mourriez demain* **p.430**