

21 CHOSES QUE J'AURAIS AIMÉ QU'ON M'APPRENNE À L'ÉCOLE



Je suis à la retraite maintenant. Je ne pense pas au passé et ne regrette pas beaucoup ces temps là.

Mais parfois, j'aurais aimé connaître, un peu plus tôt, certaines des choses que j'ai apprises au cours de ces dernières décennies

Peut-être qu'il y avait un cours de perfectionnement personnel à l'école. Et d'une certaine façon, il y en avait probablement un.

Parce qu'un enseignant a probablement parlé de quelques-unes de ces 21 choses en classe. Mais je les ai oubliés ou je n'ai pas fait attention.

Certaines de ces choses ne seraient probablement pas restées gravées dans ma mémoire de toute façon.

Ou tout simplement été trop loin de ma réalité à l'époque pour que je puisse l'accepter et l'utiliser.

Mais je pense toujours que prendre quelques heures de tous ces cours d'allemand et les utiliser pour des cours de développement personnel aurait été une bonne idée.

Peut-être une heure par semaine au lycée. Cela serait probablement utile pour de nombreux étudiants et, à plus grande échelle, très utile pour la société en général.

Voici donc 21 choses que j'aurais aimé qu'on m'enseigne à l'école (ou que j'aurais aimé savoir plus tôt).

Sommaire :

1. Le principe de Pareto.
2. la loi de Parkinson.
3. Traitement en groupes.
4. Premièrement, donner de la valeur. Ensuite, prendre de la valeur. Pas dans l'autre sens.
5. Soyez proactif - Pas réactif.
6. Les erreurs et les échecs sont bons.
7. Se battre contre soi-même n'aidera pas.
8. Supposez un rapport.
9. Utilisez votre système d'activation réticulaire à votre avantage.
10. Votre attitude change votre réalité.
11. La gratitude vous aidera de plusieurs façons.
12. Ne vous comparez pas aux autres.
13. 80 à 90% de ce dont vous craignez ou que vous vous inquiétez n'arrivera jamais.
14. Ne prenez pas les choses trop au sérieux.
15. Il est normal d'être imparfait
16. Écrivez tout sur papier.
17. La Pleine Conscience peut beaucoup vous aider.
18. Presque toutes les expériences offrent des possibilités.
19. Allez lentement pour avancer vite.
20. Vous n'avez pas à attendre de vous sentir motivé ou inspiré.
21. Faire un petit pas en avant est l'une des choses les plus puissantes que vous puissiez faire.

1. Le principe de Pareto.

Environ 80 % des effets sont le produit de 20 % des causes.

C'est l'une des meilleures façons de faire un meilleur usage de votre temps. La règle des 80/20 - également connue sous le nom de Principe de Pareto – dit essentiellement que 80% de la valeur (bonheur, argent, progrès réalisés dans votre travail, etc.) que vous recevrez proviendront de 20% de vos activités.

Donc, une grande partie de ce que vous faites n'est probablement pas aussi utile ni même nécessaire à faire que vous ne le pensez.

Vous pouvez simplement laisser tomber - ou réduire considérablement le temps que vous y consacrez - tout un tas de choses.

Et si vous faites cela, vous aurez plus de temps et d'énergie à consacrer pour des choses qui vous apportent vraiment de la valeur, du bonheur, de l'épanouissement, etc.

2. la loi de Parkinson.

Pour travailler moins et mieux.

Vous pouvez faire les choses plus rapidement que vous le pensez.

Cette loi stipule qu'une tâche prendra de l'ampleur et semblera complexe selon le temps que vous y consacrez.

Par exemple, si vous vous dites que vous allez trouver une solution d'ici une semaine, alors le problème va sembler devenir de plus en plus difficile et vous allez passer de plus en plus de temps à essayer de trouver une solution.

Concentrez-vous sur la recherche de solutions.

Ensuite, donnez-vous simplement une heure (au lieu de toute la journée) ou la journée (au lieu de toute la semaine) pour résoudre le problème.

Cela forcera votre esprit à se concentrer sur les solutions et l'action.

Le résultat peut ne pas être aussi parfait que si vous aviez consacré une semaine à cette tâche, mais comme mentionné dans le point précédent, 80% de la valeur proviendra de 20% des activités de toute façon.

Où vous pourriez vous retrouver avec un meilleur résultat parce que vous n'avez pas surchargé les choses.

Cela vous aidera à faire les choses plus rapidement, pour améliorer votre capacité à vous concentrer et à vous donner plus de temps libre, où vous pourrez vous concentrer entièrement sur ce qui est devant vous au lieu d'avoir une tâche imminente créant du stress au fond de votre esprit.

3. Traitement en groupes.

Les tâches ennuyeuses ou routinières peuvent créer beaucoup de procrastination et d'anxiété de bas niveau.

Une bonne façon de faire ces choses rapidement est de les regrouper.

Cela signifie que vous les faites tout de suite.

Vous serez en mesure de les faire plus rapidement de cette façon parce qu'il y a moins de temps de démarrage que si vous les répartissez.

Et lorsque vous groupez, vous devenez plus concentré et pleinement impliqué dans les tâches.

Voici un ensemble de choses à faire pendant une heure aujourd'hui :

- Nettoyez votre bureau
- répondez aux courriels d'aujourd'hui
- vérifiez vos comptes sur les réseaux sociaux
- passez trois appels
- rédigez une liste de courses pour ce soir.

4. Premièrement, donner de la valeur. Ensuite, prendre de la valeur. Pas dans l'autre sens.

C'est un peu contre-intuitif.

On pense souvent que quelqu'un devrait nous donner quelque chose ou faire quelque chose pour nous avant que nous ne le rendions.

Le problème, c'est que beaucoup de gens pensent comme ça.

Et jusqu'ici, moins que possible est donné dans un sens ou dans l'autre.

Si vous voulez augmenter la valeur de ce que vous recevez (argent, amour, gentillesse, opportunités, etc.), vous devez augmenter la valeur de ce que vous donnez.

Parce qu'avec le temps, vous obtenez à peu près ce que vous donnez.

Ce serait peut-être bien d'avoir quelque chose pour rien.

Mais cela arrive rarement.

5. Soyez proactif - Pas réactif.

Celui-ci est lié au dernier point.

Si tout le monde est réactif, très peu de choses seront faites.

Vous pourriez attendre et espérer que quelqu'un d'autre fasse quelque chose.

Et cela arrive assez souvent, mais cela peut prendre beaucoup de temps.

Une façon plus utile et bénéfique consiste à être proactif, à être simplement celui qui prend les premières mesures pratiques et de faire avancer les choses.

Cela vous évite non seulement beaucoup d'attente, mais est également plus agréable, car vous avez l'impression d'avoir plus de pouvoir sur votre vie.

Au lieu de vous sentir comme dirigé par un tas de forces extérieures.

6. Les erreurs et les échecs sont bons.

Quand vous êtes jeune, vous essayez simplement des choses et vous échouez jusqu'à ce que vous appreniez.

En vieillissant, vous apprenez, par exemple, à ne pas commettre d'erreur.

Et vous essayez de moins en moins de choses.

Cela peut vous amener à cesser d'être proactif et à prendre l'habitude d'être réactif, d'attendre que quelqu'un d'autre fasse quelque chose.

Je veux dire, et si vous avez essayé réellement quelque chose et que vous échouez ?

Peut-être que les gens se moqueront de vous ?

Peut-être qu'ils le feraient.

Mais lorsque vous vivez cela, vous vous rendez vite compte que c'est rarement la fin du monde.

Et souvent, les gens ne s'y intéressent pas beaucoup.

Ils ont leurs propres défis et leurs propres vies à affronter .

Le succès dans la vie vient souvent du fait de ne pas abandonner malgré les erreurs et les échecs.

Cela vient d'être persistant.

Lorsque vous apprenez à faire du vélo, vous risquez de tomber à plusieurs reprises.

Meurtrir un genou et pleurer un peu.

Mais vous vous levez, vous brossez vos vêtements et vous vous remettez en selle.

Et vous finissez par apprendre à faire du vélo.

Si vous pouviez simplement vous connecter à votre moi de 5 ans et faire les choses de cette façon - au lieu d'abandonner après un ou deux essais / échecs, comme le font souvent les adultes - vous feriez probablement l'expérience de choses beaucoup plus intéressantes, apprendre des leçons précieuses et avoir beaucoup plus de succès.

7. Se battre contre soi-même n'aidera pas.

Pourquoi les gens abandonnent-ils après seulement quelques erreurs ou échecs?

Eh bien, je pense qu'une des raisons principales est qu'ils se sont trop battu.

D'après mon expérience, c'est une habitude qui aggrave le plus souvent les choses.

Cela ne fait que créer une douleur supplémentaire et inutile en vous et vous fait perdre un temps précieux.

Il est préférable d'essayer d'abandonner cette habitude autant que possible.

Un bon substitut est de vous poser la question suivante lorsque vous avez un revers :

Comment mon meilleur ami ou parent pourrait-il me soutenir et m'aider dans cette situation?

Ensuite, faites les choses et parlez-vous comme il le ferait.

8. Supposez un rapport.

Rencontrer de nouvelles personnes est amusant.

Mais cela peut aussi induire de la nervosité.

Nous voulons tous faire bonne impression et ne pas nous perdre dans une conversation embarrassante.

La meilleure façon de gérer cela (que j'ai trouvée jusqu'à présent) est de supposer un rapport.

Cela signifie que juste avant de rencontrer quelqu'un, vous faites semblant et pensez en vous-même que vous rencontrez l'un de vos meilleurs amis.

Vous vous retrouverez alors naturellement dans un état émotionnel et un état d'esprit beaucoup plus détendu, confortable, confiant et agréable.

Dans cet état d'esprit, la conversation tend à se dérouler plus naturellement aussi, sans trop réfléchir.

Comme avec vos amis.

Cela peut sembler un peu bizarre. Mais ça fonctionne étonnamment bien.

9. Utilisez votre système d'activation réticulaire à votre avantage.

J'ai appris sur les organes et le fonctionnement interne du corps en classe, mais personne ne m'a parlé du système d'activation réticulaire.

C'est dommage, car c'est l'une des choses les plus puissantes que vous puissiez apprendre.

Ce système de mise au point dans votre esprit vous permet de voir dans votre environnement ce sur quoi vous concentrez vos pensées.

Cela vous aide presque toujours à trouver ce que vous cherchez.

Donc, vous devez vraiment vous concentrer sur ce que vous voulez, pas sur ce que vous ne voulez pas.

Et gardez cette attention constante.

Vous pouvez le faire par exemple :

- Fixez-vous un objectif et le revoir fréquemment. C'est une façon de rester concentré sur ce qui est important et cela vous aidera à prendre des mesures qui vous permettront de vous rapprocher de votre objectif.
- Utilisez un rappel. Comme un morceau de papier que vous mettez où vous ne pouvez pas éviter de le voir tous les jours. Cela pourrait être sur la table de votre chambre ou dans votre espace de travail. Vous pouvez y écrire quelque chose comme «Assume Rapport» ou «Concentration sur les 20% d'activités les plus importantes».

10. Votre attitude change votre réalité.

Nous avons tous entendu dire que vous devriez garder une attitude positive ou peut-être que «vous devez changer votre attitude!».

C'est un bon conseil, je suppose, mais sans autre raison de le faire, il est très facile de supprimer de telles suggestions et de continuer à utiliser votre ancienne attitude.

Mais ce que j'ai découvert au cours de ces dernières décennies, c'est que si vous changez votre attitude, vous changez votre réalité.

Lorsque vous utilisez par exemple une attitude positive au lieu d'une attitude négative, vous commencez à voir des choses et des points de vue qui vous étaient invisibles.

Vous vous dites peut-être : pourquoi n'ai-je pas pensé à ces choses-là avant?

Quand vous changez votre attitude, vous changez ce sur quoi vous vous concentrez.

Et toutes les choses de votre monde peuvent maintenant être vues sous un jour différent.

Ceci est bien sûr très similaire au conseil précédent mais je voulais lui donner un peu d'espace.

Parce que changer votre attitude peut créer un changement énorme dans votre monde.

Ca n'en a peut-être pas l'air si vous y réfléchissez.

Le pessimisme peut sembler être du réalisme.

21 CHOSES QUE J'AURAIS AIMÉ QU'ON M'APPRENNE À L'ÉCOLE

Mais c'est surtout parce que votre système d'activation réticulaire est réglé pour voir toutes les choses négatives que vous voulez voir et les raisons pour lesquelles quelque chose ne fonctionne pas.

Et cela vous donne l'impression que vous avez raison.

Et c'est peut-être ce que vous voulez.

C'est au moins ce que je voulais depuis longtemps.

Mais j'ai finalement découvert qu'il y avait plus de choses amusantes que d'avoir toujours raison.

Si vous essayez réellement de changer votre attitude véritablement pendant une semaine ou 30 jours - au lieu d'analyser un tel concept dans votre esprit - vous serez surpris.

11. La gratitude vous aidera de plusieurs façons.

Bien sûr, on m'a probablement dit que je devrais être reconnaissant.

Peut-être parce que c'était la bonne chose à faire ou juste quelque chose que je devrais faire.

Mais si quelqu'un avait dit que se sentir reconnaissant à propos de certaines choses pendant une minute ou deux était une excellente façon de transformer une humeur négative en une humeur heureuse, j'aurais probablement davantage pratiqué la gratitude.

C'est aussi un bon outil pour garder votre attitude et vous concentrer sur les bonnes choses. Et pour rendre les autres heureux.

Quelque chose qui a tendance à vous rendre encore plus heureux, puisque les émotions sont contagieuses.

Voici deux questions simples pour vous aider à commencer à pratiquer la gratitude :

- Quelles sont les 3 choses pour lesquelles je peux être reconnaissant dans ma vie aujourd'hui?
- Quelles sont les 3 personnes que je peux être reconnaissant d'avoir dans ma vie et pourquoi?

12. Ne vous comparez pas aux autres.

L'ego veut se comparer.

Il veut trouver des raisons pour que vous vous sentiez bien dans votre peau (j'ai une nouvelle moto !).

Mais en faisant cela, il devient également très difficile de ne pas se comparer à d'autres qui en ont plus que vous (Oh non, Paul a acheté une moto encore plus belle!).

Et vous ne vous sentez pas si bien dans votre peau une fois de plus.

Si vous vous comparez aux autres, vous laissez le monde autour de vous contrôler ce que vous ressentez pour vous-même.

Cela devient toujours des montagnes russes d'émotions.

Si vous voulez vous comparer, alors une façon plus utile de le faire est de vous comparer à vous-même.

Regarder jusqu'où vous êtes allés, ce que vous avez accompli et comment vous avez grandi.

Cela peut ne pas sembler amusant, mais à la longue, cela apporte beaucoup plus de calme intérieur, de pouvoir personnel et de sentiments positifs.

13. 80 à 90% de ce dont vous craignez ou que vous vous inquiétez n'arrivera jamais.

C'est un gros coup.

La plupart des choses que vous craignez n'arriveront jamais.

Ce ne sont que des monstres dans votre esprit.

Et si elles se produisent, elles ne seront le plus souvent pas aussi douloureuses ou mauvaises que vous vous attendiez.

L'inquiétude est souvent une perte de temps.

Bien sûr, c'est facile à dire.

Mais si vous vous souvenez du peu de ce que vous avez craint au cours de votre vie, vous pouvez commencer à libérer de plus en plus de cette inquiétude de vos pensées.

14. Ne prenez pas les choses trop au sérieux.

Il est très facile de s'emballer dans des choses.

Mais la plupart des choses qui vous préoccupent ne deviennent jamais une réalité.

Et ce qui peut sembler être un gros problème en ce moment, vous ne vous en souviendrez peut-être même pas dans trois ans.

Prendre trop au sérieux vos pensées et vos émotions semble souvent conduire à davantage de souffrances inutiles.

Alors détendez-vous un peu plus et allégez-vous un peu.

Cela peut faire des merveilles pour votre humeur et en prolongement, Votre Vie.

15. Il est normal d'être imparfait

(et de ne pas faire les choses parfaitement).

Essayer d'être parfait, c'est placer la barre trop haut.

Il sera impossible de l'atteindre.

Et ainsi vous réduirez votre estime de soi.

Vous n'êtes peut-être pas très heureux de la façon dont les choses se passent dans votre vie.

Même si ça se passe très bien.

Le perfectionnisme est un état d'esprit qui vous ronge, vous et votre bonheur.

Dire oui à l'imparfait peut renverser la situation.

Voici deux façons de le faire :

- Réalisez les coûts de l'achat dans les mythes de la perfection. En regardant trop de films, en écoutant trop de chansons et en prenant que ce que le monde vous dit, il est très facile d'être bercé dans des rêves de perfection. Cela semble si bon et merveilleux et vous le voulez. Mais dans la vraie vie, il entre en conflit avec la réalité et il peut vous porter préjudice, voire vous amener à mettre fin à des relations, des emplois, des projets, etc. simplement parce que vos attentes sont hors de ce monde.

21 CHOSES QUE J'AURAIS AIMÉ QU'ON M'APPRENNE À L'ÉCOLE

- Allez-y pour assez bien. Viser la perfection se retrouve généralement dans un projet ou quelque chose d'autre très lentement ou jamais terminé. Alors allez plutôt pour le bien à la place. Ne l'utilisez pas comme une excuse pour vous relâcher. Mais il suffit de réaliser qu'il y a quelque chose qui s'appelle assez bon et quand vous êtes là, vous en avez fini avec tout ce que vous faites.

16. Écrivez tout sur papier.

Si votre mémoire est semblable à la mienne, c'est comme un seau qui fuit.

Beaucoup de vos bonnes ou grandes idées peuvent être perdues à jamais si vous ne prenez pas l'habitude d'écrire les choses.

Le faire sur papier ou sur un écran est également un bon moyen de rester concentré sur ce que vous voulez et d'obtenir un aperçu afin que vous puissiez réfléchir plus facilement.

17. La Pleine Conscience peut beaucoup vous aider.

Quand j'avais au début de mes vingt ans, la Pleine Conscience était quelque chose d'inutile que j'associe à une sorte de mouvement de méditation «OM, AUM».

Je me suis complètement trompé.

La Pleine Conscience - signifiant que vous êtes pleinement concentré et attentif sur ce moment précis - est l'une des choses les plus puissantes que j'ai apprises au cours de la dernière décennie.

Parce qu'il n'y a qu'un moment et un endroit où vous pouvez être et avoir le contrôle.

Le moment présent.

Mais la plupart d'entre nous passons encore une grande partie de nos journées régulières perdus dans des souvenirs, revivant des vacances ensoleillées ou peut-être plus souvent répétant un vieux conflit ou une situation négative encore et encore dans nos pensées.

Ou nous nous perdons dans des scénarios sur ce qui pourrait arriver à l'avenir.

Peut-être à travers des rêves éveillés.

Ou peut-être en construisant des monstres dans nos esprits que nos pensées tournent en rond et créent des montagnes effrayantes et dangereuses à partir de taupinières ou simplement de l'air.

Ou bien vos pensées peuvent se diviser et se décentrer entre plusieurs choses et tâches différentes.

La Pleine Conscience contrebalance cela.

Et vous n'avez pas besoin d'être dans une position de lotus pendant 30 minutes pour en récolter les bénéfices.

Au lieu de cela, faites ceci :

- Quand vous vous surprenez à aller quelque part dans le passé ou le futur avec vos pensées, alors - dans votre esprit - criez: STOP ! Ou : non, non, non, on ne recommencera pas !
- Ensuite, tout de suite après avoir perturbé ces pensées, retrouvez votre chemin vers le moment présent en vous concentrant uniquement sur ce qui se passe autour de

21 CHOSES QUE J'AURAIS AIMÉ QU'ON M'APPRENNE À L'ÉCOLE

vous en ce moment avec tous vos sens - la vue, les sons, les odeurs, etc. - ou en vous concentrant à 100% sur vos respirations entrant et sortant de votre corps. Faites l'une ou l'autre de ces choses pendant seulement 1 - 2 minutes.

18. Presque toutes les expériences offrent des possibilités.

Dans presque toutes les expériences, il y a toujours des choses que vous pouvez apprendre et des choses dans l'expérience qui peuvent vous aider à grandir.

Les expériences négatives, les erreurs et les échecs peuvent parfois être encore mieux qu'un succès, parce qu'il vous enseigne quelque chose de totalement nouveau, quelque chose qu'un autre succès ne pourrait jamais vous apprendre.

Chaque fois que vous avez une expérience négative, demandez-vous :

- Qu'est-ce que je peux apprendre de cela ?
- Comment puis-je ajuster mon cap pour éviter ce piège / faire la même erreur et probablement faire mieux la prochaine fois?

Avec le temps, une expérience négative peut vous aider à créer de nombreuses expériences très positives.

19. Allez lentement pour avancer vite.

J'ai constaté que lorsque j'allais trop vite, que j'essayais de penser, de parler, de manger et de me déplacer très rapidement dans mon monde, les choses ne se passaient pas très bien. Le stress s'accumule.

Je commence à faire des erreurs et à sous-performer.

Les pensées négatives sur à peu près n'importe quoi commencent à monter et je sens que mon pouvoir personnel diminue.

Mais si je ne ralentis seulement quelques minutes - même si je dois le forcer en marchant, en parlant, en respirant et en mangeant plus lentement -, mon esprit et mon corps se calmeront aussi.

Il devient plus facile de bien réfléchir, de bien faire les choses la première fois et de retrouver la perspective optimiste et constructive.

20. Vous n'avez pas à attendre de vous sentir motivé ou inspiré.

Ne tombez pas dans le piège du vieux mythe selon lequel vous devez avoir une grande inspiration ou une grande motivation pour vous lever et commencer.

J'ai trouvé qu'il était préférable de le faire et de commencer à travailler au lieu d'essayer de me motiver pour y aller.

Au début, ce que vous faites peut être nul et c'est difficile.

Mais au bout d'un moment, l'inspiration et la motivation semblent vous rattraper.

Les choses commencent à couler plus facilement et votre travail est de meilleure qualité.

21. Faire un petit pas en avant est l'une des choses les plus puissantes que vous puissiez faire.

Quand j'étais plus jeune, je pensais que faire un petit pas en avant était un signe de faiblesse.

Donc, je n'ai même pas essayé et je suis resté immobile à la place.

Maintenant, je sais que faire un petit pas, voire un tout petit pas en avant, est l'une des choses les plus puissantes qu'une personne puisse faire.

Parce que ça vous met en mouvement.

Et commencer à agir, que ce soit pour améliorer votre santé, votre vie amoureuse ou votre revenu, est généralement la partie la plus difficile.

Pensez à une chose que vous voulez dans votre vie.

Alors posez-vous la question : Quel est le plus petit progrès que je puisse faire aujourd'hui pour lancer le processus?

Trouvez une petite étape de 5 à 10 minutes que vous pouvez faire.

Ou si cela vous mène à l'inaction ou à la procrastination, ne faites qu'un petit pas en avant d'une minute ou deux.

Concentrez-vous uniquement sur ce pas en avant et agissez en conséquence.

Lorsque vous avez terminé, prenez une autre petite étape plus tard aujourd'hui ou demain.

Avant de vous en rendre compte, ces étapes s'additionnent.

Et ce qui a commencé avec juste un petit pas sera devenu un grand voyage qui changera votre vie.