

CONCENTRATION PROFONDE

CAHIER D'EXERCICES

THIBAUT MEURISSE

Part I. Un mental clair

Premier jour – Quinze questions pour définir votre objectif

Prenez ce moment pour réfléchir sur vous et répondez à ces questions. Si vous n'êtes pas sûr de vos réponses, vous pourrez les revoir et les affiner plus tard.

A. Susciter un désir

1. Que souhaitez-vous vraiment ?

2. Si vous vous réveilliez demain, complètement seul, sans aucune famille, ami ou collègue pour influencer vos décisions, que feriez-vous différemment ?

3. Si vous étiez totalement honnête avec vous-même, que commenceriez-vous à faire dès maintenant ? Que cesseriez-vous de faire ?

4. Si vous étiez certain de réussir tout ce que vous entreprenez, où souhaiteriez-vous être dans trois ans ?

5. Si vous pouviez passer la journée exactement comme vous le vouliez, que feriez-vous du matin au soir ? Quelle serait la journée idéale ?

6. Si vous pouviez vous concentrer sur une seule chose jusqu'à la fin de vos jours, quelle serait-elle ?

7. Si vous étiez convaincu de pouvoir réaliser absolument tout ce que vous voulez en y travaillant suffisamment longtemps, que feriez-vous au cours des trois à cinq prochaines années ?

B. Trouver vos forces et vos capacités uniques

8. Quels moments et activités vous rendent le plus heureux au travail ?

9. Quelle est cette tâche à laquelle vous excellez, au point où il vous est difficile de comprendre pourquoi les autres n'y arrivent pas ?

10. Selon votre entourage, dans quels domaines excellez-vous ?

C. Découvrir votre passion

II. Qu'aimiez-vous faire quand vous étiez enfant ?

12. Qui enviez-vous et pourquoi ?

13. Si vous aviez tout le temps et l'argent du monde, que feriez-vous ?

14. Si vous aviez une confiance totale en vous et que vous aviez déjà la vie dont vous rêvez, que feriez-vous ?

15. Comment souhaitez-vous vous exprimer face au monde ?

Deuxième jour – Clarifier votre objectif

Évaluez votre objectif

Notez ce que vous souhaitez vraiment. Essayez ensuite d'évaluer si ces objectifs sont fondés sur l'amour ou la peur. Ajoutez « A » pour les objectifs fondés sur l'amour et « P » pour ceux qui sont fondés sur la peur. N'hésitez pas à continuer sur une feuille de papier séparée si nécessaire.

Mes objectifs	A/P

Troisième jour – Clarifier les étapes de votre objectif

Revoyez votre stratégie

Sélectionnez un objectif majeur sur lequel vous travaillez actuellement ou sur lequel vous souhaitez vous concentrer. Puis, demandez-vous : si je continue à faire ce que j'ai fait aujourd'hui ou cette semaine, est-ce que j'atteindrai cet objectif ? Si la réponse est *non*, que dois-je changer ?

Il est maintenant temps de trouver une stratégie précise en répondant aux questions ci-dessous. Vous pourrez continuer à réviser votre stratégie au fil du temps :

1. Qui a atteint un objectif semblable dans le passé ?

2. Y a-t-il un livre ou un cours qui m'aiderait à atteindre cet objectif ?

3. Sur quels éléments devrais-je me concentrer pour atteindre cet objectif ?

Quatrième jour – Clarifier la progression de votre objectif

Réduisez votre courbe d'apprentissage

Pour réduire votre courbe d'apprentissage vous devez vous concentrer sur deux éléments :

1. Trouver les bonnes informations
2. Demander de l'aide à des personnes qui ont déjà atteint vos objectifs (ou des objectifs similaires)

1. Trouver les bonnes informations

Tout d'abord, définissez vos objectifs d'apprentissage le plus clairement possible. Pour vous y aider, répondez aux questions suivantes :

- a. Qu'essayez-vous d'apprendre ou de faire exactement ?

- b. Pour quelles raisons souhaitez-vous suivre cet apprentissage ou effectuer cette tâche. Pourquoi devez-vous vous attaquer à cette tâche ? Comment s'inscrit-elle dans l'ensemble ?

c. Que résultat final souhaitez-vous obtenir ? Assurez-vous de construire une image détaillée du résultat final.

2. Demander de l'aide

Si vous connaissez quelqu'un qui a atteint vos objectifs dans le passé, je vous encourage à « l'interviewer » en lui posant les questions suivantes :

Quelle était votre stratégie d'apprentissage ?

Quelle a été l'activité la plus efficace pour vous ?

Quel a été l'obstacle majeur et comment l'avez-vous surmonté ?

Si vous deviez réapprendre cette compétence, que feriez-vous différemment ?

Si vous étiez à ma place, comment feriez-vous pour l'apprendre ?

Dois-je savoir autre chose ?

Les réponses à ces questions devraient vous aider à élaborer un plan efficace.

Rappelez-vous que pour développer une concentration profonde, vous devez connaître l'objet de votre concentration. Faire appel à des gens qui sont passés par ces étapes est un moyen efficace d'y parvenir.

Maintenant, posez-vous la question suivante : sachant ce que je sais maintenant, est-ce que je continuerais à m'engager dans cette activité ? Vous pouvez également faire de même pour les projets sur lesquels vous travaillez, les produits ou services que vous offrez, etc.

Mettre en œuvre la technique de la page blanche

Imaginez que vous puissiez créer votre emploi du temps d'une page blanche tout en ayant la liberté totale d'éliminer n'importe quelle activité. À quoi ressemblerait votre nouvel emploi du temps minimum ?

Apprendre à dire *non*

Maintenant, notez ce que vous pourriez refuser la prochaine fois et comment vous allez formuler ce refus, précisément.

B. Réduire les distractions

Les distractions internes

Notez deux ou trois initiatives précises à mettre en œuvre pour réduire les distractions internes.

Les distractions externes

Notez deux ou trois initiatives précises à mettre en œuvre pour réduire les distractions externes.

Sixième jour – Réduire l'excès d'informations

Déterminez exactement ce que vous essayez d'apprendre ou de réaliser.

Notez vos activités hebdomadaires. Ensuite, séparez-les en deux catégories : la théorie et la pratique.

Théorie	Pratique

À présent, notez au moins une chose que vous pourriez faire (ou arrêter de faire) pour réduire les informations que vous assimilez, et augmenter la pratique.

Septième jour – Éliminer les obstacles et le gaspillage d'énergie

Sélectionnez une tâche sur laquelle vous voulez travailler aujourd'hui ou demain. Ensuite, notez différentes actions à mettre en œuvre pour éliminer le plus d'obstacles possible.

Enfin, créez des habitudes simples pour vous aider à démarrer cette tâche.

Planifiez votre journée en notant trois tâches que vous aimeriez accomplir aujourd'hui. Passez délibérément d'une tâche à l'autre et prenez conscience de chaque moment où votre mental essaie de vous distraire.

Notes:

Notes:

Notes:

