

Les outils des géants, les clés pour réussir

Timothy Ferriss (TF)

Les passages et les citations qui ont retenu mon attention

Lorsque le nom de l'auteur apparaît en premier signifie qu'il s'agit d'un passage pris durant la lecture. Lors que le nom de l'auteur apparaît à la fin de la citation, il s'agit d'une citation illustrative incluse dans un chapitre.



TF. Les grands changements peuvent advenir progressivement. Pour changer radicalement de vie, vous n'avez pas à courir un marathon, décrocher un doctorat ou vous réinventer complètement. Ce sont les petites choses, systématiquement accomplies, qui forment les grandes.

Deux choses sont infinies, l'Univers et la bêtise humaine. Mais en ce qui concerne l'Univers, je n'en ai pas encore acquis la certitude absolue. Albert Einstein

Ils avaient visiblement confondu "vivre le moment présent " et "tout avoir ou tout faire tout de suite"[...] vivre le moment présent, c'est avoir son attention totalement alerte à chaque instant - écouter, regarder, sentir ce qui se passe en soi et à l'extérieur d3 soi - y compris quand le prof parle. Serge Marquis

TF. Qu'est-ce que je continue à m'imposer que je ne fais pas bien ? Mieux vaut chercher à l'améliorer, l'éliminer ou le déléguer.

L'opposé de jouer n'est pas travailler, c'est déprimer. Jane McGonigal

Chris Sacca. La bizarrerie est la raison pour laquelle on adore nos amis... la bizarrerie nous lie à nos collègues. Notre bizarrerie nous démarque des autres, c'est grâce à elle qu'on se fait embaucher. Assumez votre côté bizarre. Être bizarre pourrait être la clé du bonheur.

Marc Andreessen. Soyez tellement bon qu'on ne puisse plus vous ignorer.

Arnold Schwarzenegger. Si on a une vision claire de son objectif, y parvenir devient plus facile

Tony Robbins. Ce n'est pas ce que l'on sait, mais ce que l'on fait régulièrement

Derek Sivers (le plus inspirant selon moi). 45 au lieu de 43 minutes. dans la vie, je pense que toute maximisation (chercher à tirer profit du moindre sou, de la moindre seconde, de la moindre minute) ça ne vaut pas la peine qu'on se stresse pour l'obtenir. Je fais les choses, mais j'arrête avant que ça ne devienne stressant.

Non je ne suis pas débordé, parce que je suis maître de mon temps. "Débordé"= hors de contrôle

Alexis Ohanian. Que faites-vous qui soit grandiose alors que le reste du monde ne s'en rend pas compte

TF. la plus part des super héros sont des créateurs étranges, névrosés, qui réalisent de grandes choses MALGRÉ beaucoup de contre production et de fréquents dialogues intérieurs.

Être occupé est une forme de paresse.

Ne surestimez pas les autres, et ne vous sous-estimez pas. Vous êtes meilleur que vous le pensez. Et surtout, vous n'êtes pas un cas isolé.

Matt Mullenweg (WordPress). Le clavier qwerty (ou même azerty) ne sont pas efficaces du tout !

Tony Robbins. Si vous laissez ce que vous apprenez se transformer en savoir, vous devenez bête. Si vous laissez ce que vous apprenez se transformer en action, vous devenez riche.
La qualité de votre vie reflète la qualité de vos questions.

James Cameron. L'espoir n'est pas une stratégie ; la chance n'est pas un facteur ; la crainte n'est pas une option.

TF. le processus est plus important que le résultat (dans la de marche d écrire u journal, pas pour être productif, mis pour être publié ni même relu, uniquement pour soi)

Ludwig Wittergenstein, philosophe. Les limites de mon langage définissent les frontières de mon monde.

N'allez jamais vous coucher sans exprimer une demande à votre inconscient. Thomas Edison

Seth Godin. La vache pourpre c'est toujours la difficulté qui crée la valeur. Vous êtes plus puissant que vous le pensez. Agissez en conséquence

James Altucher auteur du livre La puissance de dire non.
Si tu ne trouves pas 10 idées trouves en 20. et la première étape pour chacune d'elle.

10 idées anciennes à renouveler

10 idées ridicules à inventer

10 livres à écrire

10 idées commerciales pour Google Twitter amazon ...

10 personnes à qui je peux transmettre mes idées

10 idées de podcast

10 industries où j éliminera l'intermédiaire

10 ch que je désapprouve alors que tout le monde oui (les études supérieures l'accession à la propriété le droit de vote les médecins.. .

10 façons de transformer mes vieux posts en livres

10 personnes dont j'aimerais être l ami

10 choses apprises hier

10 choses apprises de x

10 choses que je pourrai faire autrement aujourd'hui

10 façons de gagner du temps

10.choses que j'aimais enfant qui seraient sympas aujourd'hui

10 méthodes à tester

Au bout du tunnel il y a la lumière, il ne faut pas ignorer qu'il fait tout noir au milieu.

Stephen Hawking. Quand on se plaint, personne n'a envie de nous aider.

Chris Young. Il faut maintenir la qualité, demander de l'aide, arranger les choses, faire le nécessaire, mais, jamais tricher.

Luis von Ahn (captcha Duolingo). Essayer de dire sans relâche "je ne comprends pas. Pouvez-vous m'expliquer?" réfléchir en profondeur jusqu'à se rendre compte de ce qui n'est pas clair dans notre esprit

Le principe de *antembulo* : On atteint le succès en aidant les autres à atteindre les leurs

On considère les voyages dans des pays lointains comme un rêve récurrent ou une tentation exotique, mais pas quelque chose qui s'applique ici et maintenant. au lieu de ça- à cause de notre sens du devoir et des factures mensuelles pour payer des choses dont on a pas vraiment besoin- on réduit nos voyages à de courtes escapades frénétiques. Ainsi, en mettant nos richesses au service d'une notion

abstraite appelée "mode de vie", voyager devient un accessoire de plus - une expérience lissée et abrégée qu'on achète comme on achèterait un vêtement ou du mobilier.

Le temps est notre seul véritable bien. Être heureux/ vagabonder est un comportement, pas un mode de vie ou une mode. C'est une question de temps et la façon dont on choisit de l'utiliser. c'est un choix individuel dans une société qui nous incite sans cesse à faire autrement.

Pico Lyer. [arrêter de travailler] ce n'est pas une pause en chemin, mais un pas dans une meilleure direction. (...) prendre un tournant pour s'assurer qu'on avance dans la direction dont on rêve, est une étape qui marque le début de qqch de nouveau et merveilleux.

Le travail est un temps pour rêver de voyages. ... pour que le voyage ne soit pas une fuite mais une découverte de votre vie réelle

Un projet ambitieux n'est pas 100 fois plus difficile, mais 100 fois plus gratifiant

Prenez des engagements lorsque vous êtes plein d'énergie pour ne pas vous désister lorsque vous en manquerez. TF.

Planifier à l'avance pour éviter l'évitement

Si ce n'est pas mesurable je ne peux pas l'améliorer.

La vie exauce les demandes spécifiques et frustre les souhaits vagues.

ne va pas pousser un rocher dans une montée seulement parce que tu en es capable.

Note personnelle : Je décide que ma santé est plus négociable et j'arrête de vivre à merci de l'hormone du stress.

Dr. B.J Miller. Améliorer la fin de vie. Savourez le périssable. Profiter de l'éphémère et de sa rareté, cela vous mènera très loin. non seulement dans le bonheur présent d'en profiter mais aussi dans l'excitation de sa découverte et surtout dans l'idée symbolique de se délecter de quelque chose de non pérenne.

Le changement apporte de l'incertitude, de l'instabilité et de la peur

Être heureux est mon état naturel.

Kevin Costner. Le jour où j'ai pu articuler clairement que je me moquais de l'opinion des gens et que seul mon avis comptait, le poids que je portais sur mes épaules s'est envolé, et tout est devenu possible. Ce poids s'est transféré sur tous ceux qui s'inquiétaient. C'était eux qui le portaient désormais. Quant à moi, je suis devenu si léger que je me suis senti libre.

Caroline Paul. Éviter de faire quelque chose parce qu'on risque de se blesser est une raison terrible pour ne rien faire.

Je suis un vieil homme qui a connu bien des difficultés, mais la plus part d'entre elles ne se sont jamais produites. Mark Twain

TF ce qui nous fait le plus peur est souvent ce qui a besoin de faire

Faire chaque jour quelque chose que vous redoutez

L'habitude la plus importante pour ceux qui réussissent et apprécient de le faire : agir

Dans ce monde de distraction, la tâche unique est un super pouvoir. Kevin Kelly (All species)

Les détails nous gâchent la vie... simplifiez, simplifiez... un homme est riche en proportion du nombre de chose dont il peut se passer. Henry David Thoreau

Il y a plus de liberté à gagner en pratiquant la pauvreté qu'en courant après la richesse. Souffrez un peu régulièrement et vous cesserez de souffrir.

Whitney Cumming, Si quelque chose vous offense, faites une introspection... c'est un signe qu'il y a qqch au fond de vous.

Tout le monde fait de son mieux dans son champ de compétences, même la guichetière pas commode!

Un conseil : Dire « je t'aime » à chaque personne qu'on croise ou « sois heureux » change la vie.

Si vous pensez à quelque chose plus de trois fois par semaine, vous devez écrire un truc à ce sujet.
Louis C.K.

Alain de Botton. Plus on sait ce qu'on veut, où on va, moins ce que font les autres a de l'importance. C'est au moment où notre chemin se complique que l'on entend la voix d'autres personnes, le chaos distrayant dans lequel nous vivons, des MS parasites qui prennent le dessus et deviennent menaçants

Tim kreider. la nature est toujours gratuite.

Note personnelle : il est triste de constater que l'oisiveté soit un luxe plutôt qu'une verrue. Je préfère avoir le temps plutôt que l'argent. Le meilleur investissement de notre temps limité sur cette Terre serait de le passer avec les gens que j'aime. La vie est trop courte pour être trop occupée.

Carl Fussman. Viser le cœur, pas la tête. Quand le cœur est atteint vous pouvez attaquer la tête. Quand vous avez atteint le cœur et la tête, vous avez accès à l'âme.

Soyez différent, pas seulement "meilleur". Ne paniquez pas, laissez faire le silence.

Écouter c'est être présent, pas seulement silencieux. Krista Tippett

Rick Rubin. Diluer des idées pour plaire au plus grand nombre me déplaît.

Soyez vous-même. Tous les autres sont déjà pris. Oscar Wilde

Naval Ravikant. La vie est courte et précieuse il est donc important de ne pas la vivre en étant malheureux. Vous n'avez pas d'excuse à être malheureux. Vous n'avez que 70 ans par rapport à l'univers qui en a encore 50 milliards devant lui

TF. Si on n'apprécie pas régulièrement les petites victoires, on appréciera jamais les grandes.

Il n'y a pas d'effort sans erreur et échec. Théodore Roosevelt

TF. le nouveau luxe est de ne pas se sentir pressé par le temps.

Jamie foxx. Souvent, ce que vous désirez se trouve à quelques centimètres à peine de votre zone de confort.

Brian koppelman. On ne trouve pas le temps, on le crée

Paul Levesque. Est-ce que c'est un rêve ou un objectif ? Tant que ce n'est pas sur un calendrier, ce n'est pas réel.