

ATTEINDRE SES OBJECTIFS

LES HABITUDES À ADOPTER POUR AVOIR PLUS DE TEMPS ET ATTEINDRE SES OBJECTIFS



LE MINIMALISME

QUI SUIS-JE ?



À ABANDONNER



À DÉVELOPPER



ASTUCES



QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle Kevin Turby. Je suis dans le monde professionnel depuis bientôt **5 ans**. Au début, je m'investissais complètement dans mon travail et je ne comptais pas les heures. J'ai la chance de faire quelque chose que j'ai choisi de faire et qui me porte à cœur. Mais au fil du temps, ce travail a commencé à avoir une place **trop importante** dans ma vie et je n'arrivais pas à voir les résultats de mes efforts. J'ai alors **pris du recul** sur ce que je faisais et je me suis rendu compte que j'investissais presque tout mon temps dans un travail qui est passionnant, certes, mais qui **me prenait une partie de ma vie**.

Devenir **minimaliste** paraissait alors comme une évidence. J'ai voulu avoir plus de temps à me consacrer, à consacrer aux personnes qui comptent pour moi et à mes **projets personnels**. La solution était de travailler moins : en travaillant moins j'aurais un salaire moindre mais j'aurais plus de temps. C'est ce que j'ai décidé de faire.

Maintenant, il est important pour moi de n'acheter que ce qui est **essentiel, utile**. De préserver mon argent, donc mon temps, afin de le consacrer à ce qui est réellement **important**.

Kevin

4



• À QUOI SERT CE GUIDE ?

Le minimalisme consiste à ne se préoccuper que de **l'essentiel** et je pense que tu seras d'accord avec moi pour dire que l'une des choses essentielles que nous avons tous dans notre vie est **notre temps**. Ce temps qui nous semblait infini lorsque nous étions plus jeunes mais qui, à mesure qu'il passe, nous rappelle à quel point il est **rare** et **précieux**.

Ce que je te propose dans cet ebook, c'est de partager avec toi des pistes, conseils, astuces sur comment utiliser ton temps à réaliser des projets qui comptent réellement pour toi. Des projets qui demandent un temps que tu n'as pas toujours. Tu reportes alors à une prochaine fois ou pire, tu te dis qu'au final, ce n'est peut-être pas si important, alors tu les mets de côté.

Donne toi du temps pour toi et tes projets. Il est important de consacrer du temps à ce qui donne **sens** pour toi.

Je partage avec toi uniquement des choses qui ont **fonctionné pour moi**, que je pratique régulièrement et que j'essaie constamment d'améliorer, de développer.

J'espère que ces pratiques t'aideront autant qu'elles m'aident dans ma vie de tous les jours.

À ABANDONNER

Avant de chercher des moyens de **gagner** du temps, il faut qu'on regarde, d'abord, comment ne pas en **perdre**. Nous avons tous des passe-temps, mais tu verras que certains sont quand même plus « toxiques » que d'autres.

• LA TÉLÉ

Nous passons en France, près de **4 heures** par jour devant la télévision (d'après Médiamétrie). La télé est une des premières choses à bannir de son chez-soi.

Certains vont peut-être dire que la télé nous permet de nous tenir au courant de ce qui se passe dans le monde ou que certains programmes sont intéressants et divertissants.

Le problème avec la télé est que nous restons **passifs** à la regarder pendant plusieurs heures sans que cela n'apporte **rien d'important** à nos vies.

Et si tu es honnête avec toi même, tu sais que si quelque chose de réellement important va se passer autour de toi, tu le sauras via internet ou par l'intermédiaire d'un de tes amis. Tu n'as pas besoin de regarder la télé **quotidiennement** pour ça.

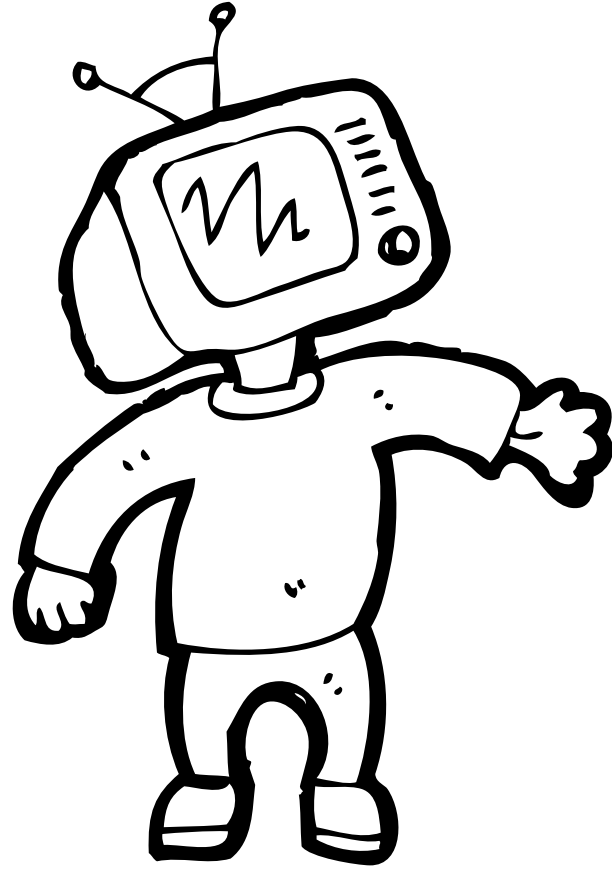
Tu sais également que la plupart du temps, tu allumes la télé sans savoir ce qu'il y aura comme programme et au final, tu l'utilises davantage comme un **passe-temps pour te détendre**.

Pose toi la question :

" Qu'apporte la télévision à ma vie ? "

Si tu arrives à avoir une réponse qui te satisfait, c'est donc peut-être mieux que tu gardes ta télé. Dans le cas contraire, je te conseille de t'en débarrasser le plus vite possible.

Il est important d'avoir une **réflexion** là-dessus étant donné que la télé nous prend quand même, pour la plupart d'entre nous, 4 heures de notre journée, 28 heures de notre semaine...



• LES INTERRUPTIONS (LES NOTIFICATIONS)

Pendant que tu lis cet ebook, tu as peut-être reçu une notification Facebook, WhatsApp, SnapChat ou autres. Peut-être un SMS ou un mail. Tu as l'impression qu'il ne s'est rien passé, tu as lu ta notification et tu es revenu à cet ebook.

Pourtant, on **perd** un temps considérable à cause des **interruptions** de tous les jours. Certaines, nous ne pouvons y échapper (quelqu'un qui frappe à la porte par exemple) mais celles sur lesquelles nous avons la main, il faut les **éliminer**. Il nous faut en moyenne **25 minutes** pour revenir complètement à notre état de concentration une fois qu'il y a eu avant une interruption (selon l'étude universitaire de la californienne Gloria Mark). Imagine le temps perdu à cause des interruptions que nous avons chaque jour.

9

Je te propose dès maintenant d'aller dans les réglages de ton téléphone et de **désactiver** toutes tes notifications. Personnellement, je n'ai gardé que les notifications SMS, étant donné que certaines sont importantes.



Cela te fera bizarre au début mais tu verras, si tu arrives à prendre cette habitude, tu auras déjà l'impression d'avoir **plus de temps**.

Ensuite, il ne faut pas retomber dans le piège d'aller vérifier toutes les 10 minutes ses notifications, mails, SMS ou autres.

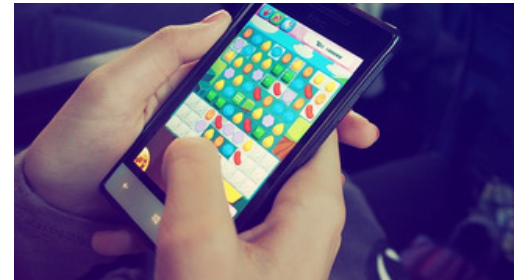
• LES PASSE-TEMPS

Je n'aime pas ce mot : "passe-temps". Le temps est bien trop précieux pour le laisser passer. Après avoir supprimé les interruptions et la télé, tu devrais déjà avoir beaucoup plus de temps.

Je te conseille maintenant de faire la liste de tout ce que tu fais pour faire "passer le temps". Toutes les petites choses qu'il t'arrive de faire quand tu t'ennuies ou quand tu n'as pas envie de travailler.

Allez, je t'aide un peu : cela peut être jouer à 'Candy Crush', aller sur Facebook, aller sur YouTube, envoyer des SMS à tes amis, écouter de la musique, etc...

Après avoir fait la liste de ce que tu fais pour faire passer le temps, à côté de chaque activité, tu vas essayer de te demander : 'Est-ce que cette activité m'apporte quelque chose que je veux vraiment ?' Si tu n'as pas de réponse positive, tu peux arrêter cette activité et la remplacer par quelque chose d'autre.



Je prends, par exemple, le fait d'écouter de la musique. Cela peut être quelque chose qui m'apporte un moment de sérénité, un moment qui apaise une douleur, etc... **Parfois, c'est quelque chose dont j'ai besoin.**

Par contre, entendre de la musique pour faire passer son trajet de métro est, personnellement, quelque chose qui ne m'apporte pas grand chose.

Cela doit rester **personnel**, tu dois te poser **honnêtement** la question et y répondre **sincèrement**. Avec cette méthode, tu devrais pouvoir faire le tri dans ce que tu veux **vraiment** faire et ce que tu peux laisser de côté.

11

Cela marche également pour la télé qu'on a abordé plus tôt : « Est-ce que regarder la télé m'apporte quelque chose dont j'ai vraiment besoin ? ». Si comme moi, la réponse à cette question est non, tu pourras te passer de la télé et faire autre chose.

À DÉVELOPPER

• LA MÉDITATION

La méditation est une pratique qui se développe de plus en plus. Et cela se comprend facilement : cela n'a que des **bienfaits**, ne demande aucun matériel et que très peu de temps.

C'est quelque chose de très **puissant** mais qui demandera une certaine **régularité**. Comme dans tout, si tu souhaites t'améliorer et voir des résultats, tu devras faire en sorte d'en faire un peu chaque jour.

Super ! Ça a l'air d'être génial, mais qu'est-ce que cela va m'apporter concrètement ?

La méditation régulière va te permettre de te concentrer davantage sur **les choses importantes de ta vie**, c'est comme si tu passais un coup de balai dans ton esprit, que tu y mettais de l'ordre. Cela te permettra de voir les choses plus clairement et de te rendre compte de ce qui a une réelle importance pour toi dans la vie (excellent pour ceux qui souhaitent devenir minimaliste ☺).

Cela va te permettre également de **prendre du recul** sur certaines choses et sur toi même. Le plus souvent, lorsqu'on est malheureux, c'est qu'on est trop centré sur nous-mêmes.

La méditation te permettra de relativiser ce que tu ne possèdes pas, et d'être plus **reconnaissant** des choses que tu as, et que parfois tu ne vois même plus.

COMMENT JE MÉDITE ?

La première chose à faire, lorsque tu souhaites méditer, c'est de trouver un endroit **tranquille**. L'idéal est de le faire le **matin**, c'est le moment où on sera le moins dérangé.

Ensuite, il faudra te mettre dans une position dans laquelle tu es **à l'aise**. Le mieux est de s'asseoir sur une chaise, le dos bien droit. **Fixe toi un temps** pour méditer, au début, quelques minutes suffisent. Cela ne doit pas devenir une contrainte, si 5 minutes c'est trop long pour toi, essaie d'en faire 3.

Une fois commencé, tu devras te concentrer sur ta **respiration**, et chasser les autres pensées que tu pourrais avoir. Ces pensées viendront, obligatoirement. Mais sois conscient qu'elles arrivent et essaie de reprendre le fil de ta concentration sur ta respiration. Si tu fais ça **régulièrement**, je t'assure que cela aura un impact sur ta vie. Cela en a eu sur la mienne en tout cas.

Pour t'aider, tu peux utiliser une application sur ton smartphone qui t'accompagnera durant ta méditation. Le plus connu est, je pense, 'Petit Bambou', qui dispose de plusieurs cours et qui est une application super bien pensée. Il y en a une également qui semble être très appréciée : 'HeadSpace'. C'est une application qui n'est malheureusement qu'en anglais mais si vous maîtrisez un peu la langue, n'hésitez pas. J'utilise pour ma part 'Insight Timer' qui me permet d'avoir un minuteur pour ma méditation. Je préfère pour l'instant la faire seul.

LE RITUEL DU MATIN DE TONY ROBBINS :

Tony Robbins est un coach, conférencier et auteur à succès en développement personnel. Il a développé une routine matinale qui lui permet d'entamer au mieux sa journée et de mener la vie qu'il souhaite.

Cette routine est extrêmement importante pour lui et définit le reste de sa journée. Dans cette routine, Tony Robbins consacre **10 minutes** à 'méditer'. Mais il le fait d'une manière bien particulière : il consacre 3 minutes à éprouver de la **gratitude** pour les choses qui sont présentes dans sa vie (cela peut être de très petites choses comme le bruit de la mer), 3 minutes ensuite où il se concentre sur la **présence de Dieu**, sur cette présence qui va le guérir, le porter, l'aider dans tout ce qu'il fera dans la vie.

Les 3 dernières minutes seront consacrées à se focaliser sur 3 **objectifs** et d'imaginer sa vie une fois que ces objectifs seront **atteints** : c'est une manière de se représenter la vie qu'il veut réellement. (voir l'interview de Tony Robbins dans ***Tools of Titans*** de Tim Ferriss)



• LA LECTURE

J'ai commencé à lire il y a moins de 5 ans... enfin, j'ai commencé **réellement** il y a moins de 5 ans.

Si tu me demandais, 10 ans auparavant si j'aimais lire, je t'aurais répondu : « Pas spécialement ». Je sais, comme toi, lire correctement depuis l'école mais je n'avais jamais vraiment lu des choses qui m'intéressaient réellement. J'ai eu une période où je lisais beaucoup de mangas mais cela s'arrête à là (les illustrations jouaient pour beaucoup quand même).

Et puis, le développement personnel a commencé à m'intéresser.

J'avais vu plusieurs vidéos déjà sur Internet mais je me suis vite rendu compte que les vidéos n'allaient pas **au fond des choses**. Hormis les romans, je crois que le premier livre que je me suis procuré est « *Réfléchissez et devenez riche* » de Napoleon Hill. Et cela ne s'est plus arrêté depuis...

J'ai compris que si je voulais développer mes compétences dans un domaine et **apprendre des choses**, le meilleur moyen serait les livres. Dans un livre, l'auteur partagera tout ce qu'il sait, il prendra le temps d'entrer dans les détails et il fera le maximum pour faire en sorte de rendre sa pensée la plus claire possible. Toi, tu auras le temps de faire des pauses, de **prendre le temps** nécessaire pour comprendre quelque chose, de revenir sur un chapitre, etc...

CONSACRE QUOTIDIENNEMENT DU TEMPS À LA LECTURE

Je consacre maintenant du temps quotidiennement à la lecture d'un livre.

Il ne faut pas que cela te semble être une corvée mais essaie de le faire régulièrement, tous les jours. Si tu n'as pas l'habitude, tu peux commencer par lire 10 minutes par jour. Et une fois que tu auras commencé à prendre plaisir à lire, tu peux augmenter ce temps au fur et à mesure. Les contraintes de la vie font que tu n'auras peut-être pas le temps certains jours ; ce n'est pas grave, reprends ton rythme tranquillement le lendemain.

Tu peux peut-être avoir l'impression que lire prend du temps, demande de la concentration et un effort de ta part. Mais c'est l'un des meilleurs investissements que tu feras, si tu choisis les bons livres et que tu fais attention à lire un peu chaque jour.



Tu dois faire partie de ces 48% de Français (source Ipsos) qui lisent chaque jour ou presque.

COMMENT SAVOIR QUEL LIVRE LIRE ?

Il te suffit d'aller sur **Amazon** et de cliquer sur la catégorie qui t'intéresse : « Développement personnel » par exemple. Là, tu auras tous les livres qui traitent de ce sujet et tu auras la possibilité de voir les **commentaires** et **appréciations** attribués par les lecteurs pour chaque livre. Cela te permet d'avoir déjà une bonne idée de la qualité du livre, même si cela ne fait pas tout.



« L'art de la simplicité » de Dominique Loreau, le premier livre que j'ai présenté sur mon blog, par exemple, a reçu 153 commentaires pour une note moyenne de 4,1/5 sur Amazon. Je peux voir tout de suite qu'il s'agit d'un livre **apprécié** et **populaire**. A toi maintenant de te faire ta propre idée de la chose en commençant sa lecture.

Ensuite, tu auras le **bouche-à-oreille** : si tu fréquentes des personnes qui ont les mêmes centres d'intérêt que toi ou que tu fais parti d'une **communauté** qui partage les mêmes passions que toi, n'hésite pas à leur demander s'ils ont lu des livres passionnants qu'ils pourraient te recommander. Je posterai au maximum des articles te présentant des livres sur mon blog. N'hésite pas à y faire un tour ;)

UN OUTIL QUI VA CHANGER TA PRATIQUE DE LA LECTURE : LA LISEUSE

D'après l'étude réalisée par l'agence *We Are Social* en 2016, nous ne sommes que **3%** en France à utiliser une liseuse mais je suis convaincu que son utilisation se répandra de plus en plus.

19

L'avantage de la liseuse sur le livre papier est qu'elle te permettra :

- * d'avoir des **dizaines de livres** avec toi tout le temps (elle fait la taille d'une sacoche),
- * de **relever quelque chose** dans le texte ou d'y faire une recherche plus facilement,
- * d'acheter des livres qui sont souvent **moins chers** que leur version papier.

Le but d'un livre est de transmettre de l'information alors ne t'attache pas au papier, je sais que certains ont de l'affection pour le livre en tant qu'objet. Cela ne t'empêche pas d'acheter un beau livre ou une édition d'un livre auquel tu tiens particulièrement.

Je t'invite à aller sur le blog pour lire un **article** plus complet sur le sujet.

• L'ÉCRITURE

Il n'est pas question ici d'écrire un livre. J'ai commencé à écrire il n'y a que quelques mois et au fil du temps, ma pratique a changé.

J'utilise l'écriture maintenant pour me « **libérer** » **l'esprit**. Je ne passe que quelques minutes le matin à écrire ce qui me passe par la tête. Et cela a pour effet de la « vider ». Je veux dire par là que tu mettras de **l'ordre** dans tes pensées en les écrivant. Cela peut être quelque chose que tu as sur le cœur, quelque chose qui te tracasse ou juste les choses qui te passent par la tête.

Cela ne te prendra que **2 ou 3 minutes** mais tu auras l'impression d'être soulagé.

Ce n'est pas important si ce que tu as écrit n'est pas écrit parfaitement, s'il y a des fautes ou que le style n'est pas là. Tu veux juste ici te « libérer » de certaines pensées qui seraient là et qui te freineraient la journée parce que tu y **repenses**. Si tu ne vois pas la différence à la première écriture, ne désespère pas.

Essaie de prendre cette habitude, de le faire 1 ou 2 fois dans la semaine et regarde ce qui se passe. Je ne le fais pas personnellement tous les jours mais quand j'en ressens le besoin.

L'ÉCRITURE POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS

J'utilise l'écriture également pour me **fixer des objectifs** que j'écris clairement.

Je note mon **avancement** au fur et à mesure. Cela me permet de voir tout de suite si j'ai avancé ou pas dans mes projets. Tu verras que l'écriture est très puissante, cela **t'engage** d'une certaine manière et te permet de **visualiser** très clairement ce que tu veux.

Note tes objectifs ! Mais ces derniers doivent être précis : ne note pas 'Je veux être heureux', c'est un objectif trop vague qui ne va pas t'engager suffisamment ; note plutôt : 'Je veux me libérer 2 heures par semaine pour écrire le roman que j'ai toujours voulu écrire'. Si ton objectif est **quantifié**, il te sera plus simple de t'assurer que tu as atteint ou pas ton objectif.

21



Pour écrire, j'utilise l'application '**Day One**' sur Mac qui est une application qui te permet de tenir un journal : je la trouve simple, intuitive et vraiment bien faite.

Elle est payante mais ne coûte quasiment rien.

Tu peux aussi te tourner vers des applications gratuites ou écrire dans un simple document Word ou sur une feuille de papier, cela fonctionne tout aussi bien.



LES ASTUCES

• LES MINI-OBJECTIFS

Te fixer des objectifs est ce qui te permettra d'avancer vers ce que tu **souhaites réellement**.

On va dire, par exemple, qu'au mois de janvier de cette année, tu t'es fixé comme objectif de terminer un marathon. La première chose que tu as du faire (si tu as bien lu ce qui était écrit avant), c'est **écrire** ton objectif quelque part. Cette première étape est déjà un premier pas.

Ensuite, tu vas devoir transformer cet objectif en de **mini-objectifs** atteignables en **quelques semaines**.

Toujours avec notre objectif du marathon, tu vas te dire par exemple : « Je dois pouvoir courir 30 minutes sans m'arrêter d'ici 1 mois. ». Le 2ème mois, tu peux te fixer l'objectif : « Je dois pouvoir courir 1 heure sans m'arrêter. » etc... Là encore, le mieux est d'avoir des objectifs **quantifiés** afin de te permettre de voir facilement si tu as réussi à atteindre ton objectif ou pas.

Transforme tes objectifs en mini-objectifs et **planifie-les** sur de courtes périodes. Cela te permettra de rester motivé tout au long du processus et d'y prendre plaisir.

Avoir un objectif non quantifié, trop vague et trop lointain de ta réalité actuelle ne fera que t'amener à abandonner au bout de quelques semaines.

≡ Courir un marathon

- ① Courir 30 minutes sans m'arrêter (4 semaines)
- ① Courir 1 heure sans m'arrêter (4 semaines)
- ① Courir 1 heure à 10 km/h (4 semaines)
- ① Courir 1 h 30 mn à 10 km/h (5 semaines)
- ① Faire le tour de mon quartier en gardant le même rythme (6 semaines)

 Terminer mon marathon !

▲ *Voilà à quoi pourraient ressembler tes mini-objectifs.*

• SE FIXER UNE DURÉE DE RÉALISATION

Je suis sûr qu'il t'est déjà arrivé, peut-être au travail, de faire trainer quelque chose que tu as à faire.

Imaginons que tu dois rendre un document à ton patron, un travail de recherche sur un thème particulier. Il te l'a réclamé ce matin pour la fin de la journée.

Si ce n'est pas quelque chose qui te **passionne** particulièrement, tu risques de faire **traîner** la chose et de prendre effectivement la journée pour réaliser ce travail. Tu sais très bien que tu aurais pu faire ça en 1 ou 2 heures mais comme ton patron t'a laissé la journée, aucune raison de se presser.

Dans le cas où il s'agirait de quelque chose qui te tient à cœur, que tu fais avec passion, tu voudrais peut-être que ce travail soit **parfait**, tu t'appliquerais à faire attention à chaque détail. Une journée ne serait pas suffisante pour que ce travail soit à la hauteur de tes espérances. Tu dis alors à ton patron de te laisser 1 ou 2 jours supplémentaires. Tu pourrais terminer cette tâche en 1 journée mais ce serait du travail bâclé selon toi.

Dans les 2 cas, on te laisse un certain temps pour effectuer quelque chose mais au final, **c'est toi qui décide du temps que tu prendras pour le faire** : tu peux y passer beaucoup de temps comme très peu.

Fixe toi un temps de réalisation pour ce que tu veux faire et tu verras que **tu le réaliseras dans le temps imparti**. Que tu aies 1 heure, 3 heures ou 5 heures, au final tu feras ce qu'il y a à faire. Tu ferais sûrement mieux si tu avais 5 heures plutôt que 1 heure, mais est-ce vraiment quelque chose qui mérite que tu y passes autant de temps ?

ACCORDE UNE DURÉE PLUS IMPORTANTE À CE QUI COMPTE LE PLUS

Prends un objectif que tu souhaites atteindre : **apprendre à cuisiner chinois** par exemple. D'après toi combien de temps cela pourrait prendre ? 1 mois ? 1 semaine ? Quelques jours ? Et si tu te donnais juste une journée pour faire ça, comment tu le ferais ? Est-ce qu'il serait envisageable que tu prennes 20 minutes pour chercher sur Internet 5 recettes de plats chinois que tu apprécies particulièrement et facile à faire ? Tu regardes ensuite les ingrédients qu'il te faut et tu vas les acheter dans le marché le plus proche de chez toi.

27

Tu peux ensuite commencer à cuisiner ces 5 repas que tu apprécies et inviter 1 ou 2 amis pour qu'ils viennent déguster ça avec toi le soir même. Est-ce que pour autant le résultat sera parfait ? Peut-être pas. Est-ce qu'il faudrait un peu plus de pratique ? Probablement. **Tu pourrais y passer plus de temps également, si c'est un objectif auquel tu tiens particulièrement.**



Je veux juste que tu comprennes qu'**il n'est pas nécessaire que tout ce que tu fasses soit parfait**. Donne du temps à ce qui compte le plus pour toi. Fixe toi un temps de réalisation en fonction et tu verras que tu atteindras plus facilement tes objectifs en t'engageant de cette manière.

• LES CHECK-LISTS

Rien de plus simple qu'une check-list, tu en fais peut-être déjà lorsque tu fais tes courses. Cela te permet de ne **rien oublier**.

Et bien là c'est la même chose ! Non seulement tu n'oublieras rien de ce que tu as à faire pour la journée mais en plus, tu seras **engagé** à réaliser toutes tes tâches.

L'idéal est de prendre un temps le **matin** pour planifier ta journée, pas plus de 5 minutes. Ce temps est important parce qu'il va conditionner le reste de ta journée.

Une fois que tu sais ce que tu vas faire dans la journée et que tu l'as écrit sous forme de check-list, il ne te reste plus qu'à commencer.

Concentre toi en premier sur ce qu'il y a de **plus important** à faire, la chose qui te tient le plus à cœur ou la chose la plus difficile à faire. En fin de journée, tu risques d'être fatigué ou d'avoir épuisé un bon capital de volonté, difficile alors d'attaquer une tâche difficile.

Laisse les petites choses simples à réaliser pour la **fin de la journée**.

L'avantage de commencer dès le matin par quelque chose qui te tient à cœur, un projet important pour toi, est que cela te boostera pour le reste de la journée.

Si tu as la satisfaction d'avoir accompli quelque chose d'important, ta motivation pour la suite ne sera que meilleure.

La tâche terminée, tu la barres de ta check-list. Tu verras qu'il est facile de se prendre au jeu et de vouloir barrer tout ce que tu as planifié le matin. En fin de journée, tu pourras **voir clairement si tu as été efficace** ce jour là ou pas.

Je t'assure que c'est beaucoup plus efficace que de se dire : « Alors, aujourd'hui je vais aller faire les courses, si j'ai le temps, je vais aller courir un peu ce soir, ou peut-être lire un livre, etc... ».

Tu as de nombreuses applications que tu peux utiliser pour tes check-lists. J'utilise pour ma part '**Evernote**' sur mon smartphone : avec la version gratuite, tu peux déjà réaliser tes check-lists sans problème. Et il est en plus très agréable à utiliser et très simple d'utilisation. J'ai découvert également, il n'y a pas longtemps, une extension Chrome qui s'appelle '**Momentum**'.

Je trouve cette application géniale : elle remplace la page d'accueil de ton navigateur par une jolie page où sont affichés tes objectifs de la journée sous forme de check-list. À chaque fois que tu ouvriras un nouvel onglet dans ton navigateur, tu verras tes objectifs s'afficher : tu auras tendance à **revenir** plus facilement à ce qui est important à faire pour toi dans la journée.



CONCLUSION

J'espère que cet ebook te sera utile et te permettra d'avancer dans tes projets de manière plus **efficace**.

Je t'encourage à appliquer ce que tu viens de lire **rapidement** pour en tirer les bénéfices dans ta vie de tous les jours. Tu n'es pas obligé de mettre en place toutes les recommandations de cet ebook d'un seul coup. Cela ferait beaucoup et tu risques d'abandonner certaines choses en chemin. Non, **prends ton temps**, et fais en sorte d'assimiler une chose, de t'en faire une habitude et de passer ensuite à la suivante.

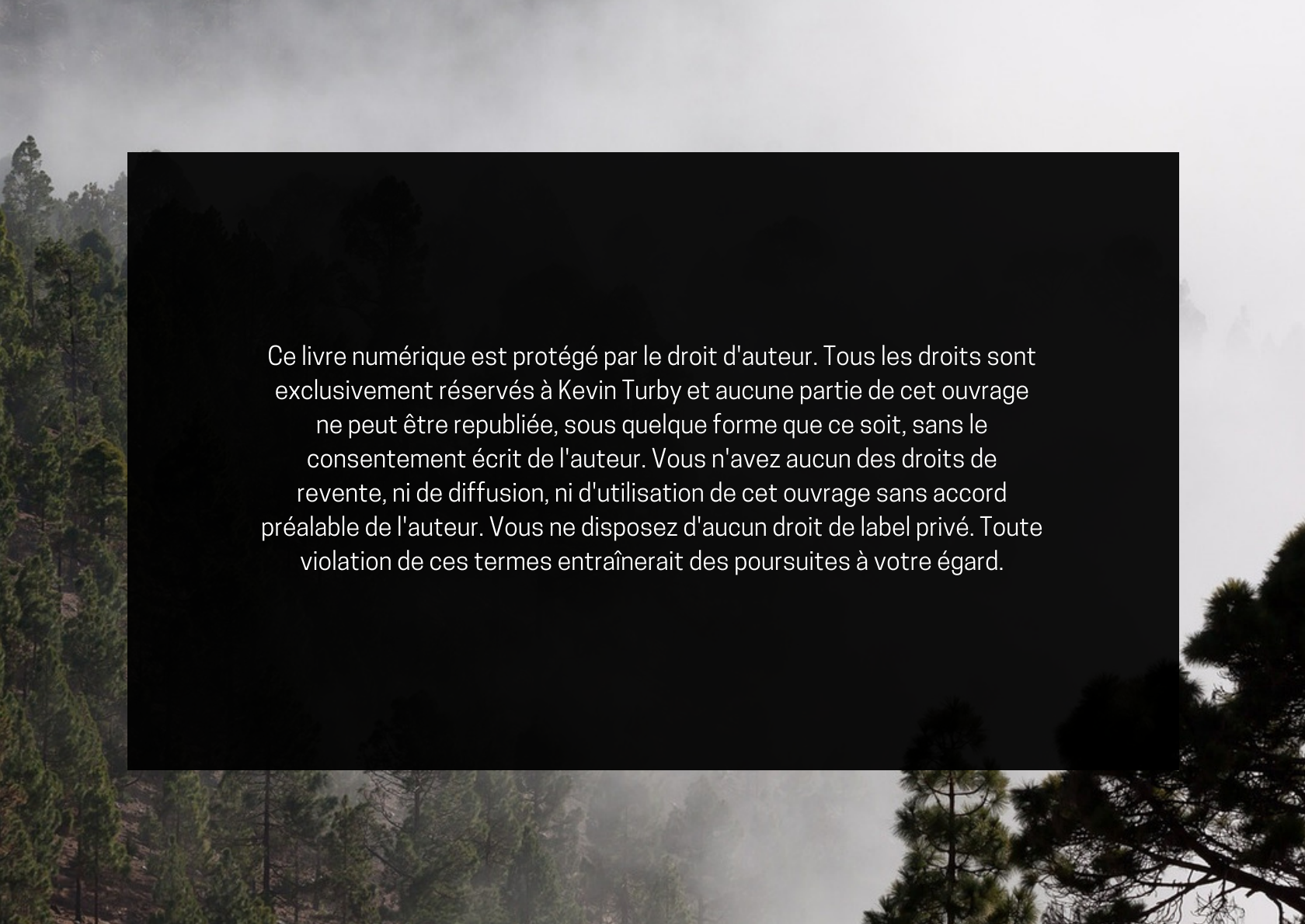
30

J'ai moi même intégré toutes ces choses au fur et à mesure dans ma vie.

N'hésite pas à me poser des questions dans les commentaires de la page de cet ebook, ce sera un plaisir pour moi d'y répondre.

Je te souhaite d'atteindre tous tes objectifs et je te dis à très bientôt sur le blog !

Kevin



Ce livre numérique est protégé par le droit d'auteur. Tous les droits sont exclusivement réservés à Kevin Turby et aucune partie de cet ouvrage ne peut être republiée, sous quelque forme que ce soit, sans le consentement écrit de l'auteur. Vous n'avez aucun des droits de revente, ni de diffusion, ni d'utilisation de cet ouvrage sans accord préalable de l'auteur. Vous ne disposez d'aucun droit de label privé. Toute violation de ces termes entraînerait des poursuites à votre égard.