

L'attitude des Héros

ACTION

**Devenez le Héros de votre propre histoire
Relevez vos défis**

Fred Colantonio

Préface de Philippe Gabilliet



L'attitude des Héros

Table des matières

ACTION – DEVEZ LE HÉROS DE VOTRE PROPRE HISTOIRE - RELEVEZ VOS DÉFIS

Remerciements	7
Le mot de l'auteur	9
Préface de Philippe Gabilliet	15
Après l'inspiration, l'action	17
PARTIE 1 - LA PRÉPARATION À L'ACTION	21
Hasta la vista les excuses	22
L'invitation à l'action	25
Le livre dont vous êtes le Héros...	26
Si vous le décidez	26
<i>De l'importance de votre propre motivation</i>	27
<i>De l'importance de croire en vous plus que d'avoir confiance en vous</i>	28
<i>Je crois en vous et je vous fais confiance</i>	31
Se préparer à l'action par l'inspiration	32
Les personnalités hors du commun	32
<i>L'approche du Héros...</i>	33
<i>Dans sa propre histoire</i>	33
<i>Dans l'histoire d'autres</i>	34
Les 6 attributs en action	34
<i>Humilité</i>	35
<i>Unité/unicité</i>	37
<i>Miroir</i>	39
<i>Adaptation</i>	41
<i>Intuition</i>	43
<i>Naïveté</i>	46
<i>En synthèse: activez les attributs qui rendent le Héros HUMAIN</i>	50
La dynamique du processus héroïque	50
<i>Conscientisation</i>	51
<i>Chemin</i>	54
<i>Concrétisation</i>	59
Et vous dans tout ça ?	63
<i>Levez les freins : la réalité, les autres et vous, la crise</i>	63
<i>Des freins à la décision : halte à la pensée paresseuse et à la peur</i>	67
<i>De l'intention à l'action : déterminer la direction et s'autoriser la progression</i>	69
PARTIE 2 - LES 5 PRINCIPES DE L'ACTION	73
Pratiquez autant que vous le pouvez	74
Allez au bout de ce que vous commencez... ou arrêtez tôt pour corriger le tir	75
Soyez pris en "flagrant défi" : la maîtrise vient avec le temps et la répétition	77
"Comment faire pour l'action ?" ou les 5 principes appliqués par les Héros	78
Entourez-vous	78
<i>L'idée préconçue: "Je suis tout seul pour y arriver"</i>	79
<i>Le contre-pied</i>	80
<i>Ce que vous pouvez faire maintenant pour changer les choses</i>	82
Vivez dans le présent	84
<i>L'idée préconçue: "J'aurais dû le faire avant" ou "Je le ferai demain"</i>	84
<i>Le contre-pied</i>	86
<i>Ce que vous pouvez faire maintenant pour changer les choses</i>	87
Soyez curieux	89
<i>L'idée préconçue: "J'attends qu'on me propose"</i>	90
<i>Le contre-pied</i>	91
<i>Ce que vous pouvez faire maintenant pour changer les choses</i>	92
Cultivez l'imperfection	94
<i>L'idée préconçue: "Tout doit être parfait"</i>	95
<i>Le contre-pied</i>	97
<i>Ce que vous pouvez faire maintenant pour changer les choses</i>	99
Gardez le cap	100
<i>L'idée préconçue: "C'est trop difficile"</i>	101
<i>Le contre-pied</i>	102
<i>Ce que vous pouvez faire maintenant pour changer les choses</i>	104
En synthèse: des actions ordinaires aux pouvoirs extraordinaires	105

PARTIE 3 - VOS ACTIONS GAGNANTES EN DÉFIS	109
Votre mission, si toutefois vous l'acceptez...	111
Accepter de relever des défis, c'est déjà gagner	112
Le pouvoir du "fameux bracelet"	113
Fixons vos défis	115
<i>Votre 1^{er} défi : qui allez-vous contacter ?</i>	115
<i>Votre 2^{ème} défi : que voulez-vous faire, accomplir, vivre ?</i>	117
Les 7 atouts gagnants de vos défis	118
Sexy	118
Mesurable	119
Ambitieux	120
Réalisable	122
Temporel	123
Excitant	126
Récompensé	128
En synthèse: mieux que les objectifs SMART, les défis SMARTER	129
Les questions à vous poser	132
Votre interrogation principale: "Qu'est-ce que je gagne ?"	132
<i>L'attitude gagnante peut-elle être ramenée à une affaire de "boîte" ?</i>	132
<i>Est-il question de sanction (si vous avez "mal fait") ou de récompense (si vous avez "bien agi") ?</i>	133
<i>Quel est vraiment votre plus grand bénéfice à relever les défis de l'action ?</i>	135
Si d'autres le font, pourquoi pas vous ?	136
<i>Inspirez-vous encore et toujours de ce que d'autres ont fait, accompli, vécu</i>	137
<i>Soyez conscient de votre capacité d'action et de votre marge de succès</i>	138
<i>Choisissez entre la pilule bleue et la pilule rouge, entre garder le bracelet au poignet ou non</i>	139
Qu'est-ce que la réussite ?	141
<i>La réussite est différente de la célébrité</i>	141
<i>La réussite est différente de la richesse financière</i>	142
<i>Le succès est un style de vie, un processus qui repose sur l'action</i>	143
ET APRÈS ?	145
L'action : fondée sur l'inspiration, fixée par la signification	145
INDEX	146
Personnalités réelles ou de fiction citées dans ce livre	146
Principaux films cités	146
EXTRAITS DE BIBLIOGRAPHIE ET DE WEBOGRAPHIE	147
Eléments de bibliographie	147
<i>Ouvrages consacrés à un Héros en particulier</i>	147
<i>Autres ouvrages et publications</i>	147
Eléments de webographie	148
TABLE DES MATIÈRES	150
NOTES PERSONNELLES	153