

# L'attitude des Héros

## SIGNIFICATION

Raviver la flamme qui nous anime

Fred **Colantonio**

Préfaces de :

Nino Colantonio

Joël Michiels

Carlos Vaquera



L'attitude des Héros

# Table des matières

## SIGNIFICATION - RAVIVER LA FLAMME QUI NOUS ANIME

<b>Remerciements</b> .....	<b>7</b>
<b>Le mot de l'auteur</b> .....	<b>8</b>
<b>Préface de Nino Colantonio</b> .....	<b>17</b>
<b>Préface de Joël Michiels</b> .....	<b>19</b>
<b>Préface de Carlos Vaquera</b> .....	<b>21</b>
<hr/>	
<b>TROUVER CE QUI NOUS ANIME, UNE QUESTION UNIVERSELLE</b> .....	<b>25</b>
<b>Notre trajectoire idéale : le cœur de la Signification</b> .....	<b>31</b>
<b>“Que veux-tu faire quand tu seras grand-e ?”</b> .....	<b>33</b>
<b>Quel regard porterons-nous sur nous-mêmes ?</b> .....	<b>40</b>
<hr/>	
<b>POURQUOI DONNER DU SENS ET CROQUER LA VIE À PLEINES DENTS DÈS MAINTENANT ?</b>	<b>47</b>
<b>Pour donner du sens à nos actions et à notre existence</b> .....	<b>53</b>
Identifions notre trajectoire idéale : trouvons notre fil rouge .....	53
<i>Connecter les expériences de notre parcours</i> .....	53
<i>Avoir la conviction que les liens s'établissent</i> .....	55
<i>Bien faire les premiers pas même si le chemin n'est pas entièrement tracé</i> .....	56
Reprenons les choses en main : choisissons la direction à prendre .....	57
<i>Relever la tête pour mieux avancer</i> .....	57
<i>Clarifier nos aspirations</i> .....	59
<i>Tester pour valider la direction</i> .....	60
Marchons sur notre propre route : écrivons le livre de notre vie .....	62
<i>Faire de notre échéance personnelle notre meilleure alliée</i> .....	64
<i>Déterminer l'empreinte que nous voulons laisser et son ampleur</i> .....	66
<i>Oser pour vivre ce beau roman, cette belle histoire : la nôtre</i> .....	70
<b>Pour choisir nos priorités</b> .....	<b>73</b>
Accordons la priorité à nos priorités : remplaçons l'important au cœur du temps .....	73
<i>Arrêter de courir après le temps</i> .....	73
<i>Etablir nos priorités</i> .....	74
<i>Remplacer la quantité par la qualité</i> .....	77
Mettons l'essentiel avant l'accessoire : apprenons à dire souvent “non” et quelquefois “oui” .....	79
<i>Intégrer nos priorités dans notre emploi du temps</i> .....	79
<i>Osciller entre concentration et attention</i> .....	83
<i>Déterminer quand dire “non” et quand dire “oui”</i> .....	85
Allons au fond des choses : veillons aux détails qui font la différence .....	87
<i>Plonger au fond des choses pour mieux les maîtriser</i> .....	88
<i>Prendre du recul pour choisir ce que nous regardons</i> .....	89
<i>Faire les choses sérieusement sans se prendre au sérieux</i> .....	94
<b>Pour influencer nos convictions et notre environnement</b> .....	<b>97</b>
Acceptons de prendre la mer et de tanguer : passons des certitudes aux convictions .....	98
<i>Délaisser le poids figé des certitudes</i> .....	99
<i>Prendre appui sur la force de nos convictions</i> .....	102
<i>Assumer le non-conformisme de nos convictions</i> .....	103
Soyons clairs sur nos intentions : précisons nos exigences personnelles .....	105
<i>Clarifier nos intentions pour mieux nous comprendre</i> .....	105
<i>Lever les écarts de perceptions</i> .....	109
<i>Élever le niveau de nos exigences personnelles</i> .....	110
Racontons notre histoire : inspirons ce que nous voulons vraiment .....	115
<i>Partager ce qui nous enflamme</i> .....	115
<i>Inspirer grâce à la gratitude</i> .....	117
<i>Faire l'éloge de la simplicité</i> .....	119

<b>LES QUESTIONS À NOUS POSER</b> .....	<b>125</b>
<b>Quelles sont les 7 habiletés pour garder la flamme ?</b> .....	<b>126</b>
Courage et confiance .....	127
Passion et plaisir .....	130
Aptitudes et travail .....	134
Chance .....	137
<b>Qu'est-ce que la réussite ?</b> .....	<b>139</b>
La signification que peut avoir l'argent .....	139
La signification du succès .....	141
La vie est un jeu de piste .....	144
<b>Comment être les Héros de nos propres vies ?</b> .....	<b>145</b>
<b>ET APRÈS ?</b> .....	<b>147</b>
La Signification, socle durable de l'Inspiration et levier gagnant de l'Action .....	147
<b>INDEX</b> .....	<b>148</b>
Personnalités réelles ou de fiction citées dans ce livre .....	148
Principaux films cités .....	148
<b>EXTRAITS DE BIBLIOGRAPHIE ET DE WEBOGRAPHIE</b> .....	<b>149</b>
Eléments de bibliographie .....	149
<i>Ouvrages consacrés à un Héros en particulier ou écrit par l'un d'eux</i> .....	149
<i>Autres ouvrages et publications</i> .....	149
Eléments de webographie .....	150
<b>TABLE DES MATIÈRES</b> .....	<b>152</b>
<b>NOTES PERSONNELLES</b> .....	<b>154</b>



L'attitude des Héros