

## 7 choses à faire tous les jours

Salut chers amis, merci de me rejoindre. Aujourd'hui, on va faire une vidéo de développement personnel. Vous êtes très, très nombreux à me réclamer plus de vidéos de développement personnel. C'est touchant. C'est quelque chose qui me fait plaisir, j'aime beaucoup ça, mais j'essaye aussi de varier les sujets sur la chaîne. Tu as vu parfois, on fait des sujets culturels, des sujets liés à la langue, des sujets liés à des expressions et des sujets de développement personnel comme aujourd'hui. Et aujourd'hui, ce qu'on va faire, c'est exclusif, je ne l'ai jamais fait dans aucun de mes contenus, c'est qu'on va lister sept choses qui sont simples et que je te recommande de faire tous les jours. Sept choses simples à faire tous les jours. Reste bien jusqu'au bout de la vidéo parce que les sept choses sont importantes. Si tu n'en fais que six, ça marche moins bien. Six c'est mieux que zéro, c'est mieux que 5, mais 7, c'est l'idéal. Donc, reste bien jusqu'au bout pour au moins déterminer ces sept choses et pour au moins les comprendre.

Pour les définir, ces sept choses à faire chaque jour, je me suis basé sur mes lectures, tu vois, encore tu ne vois qu'une petite partie. J'adore lire. Je lis à peu près un livre par semaine, la lecture est mon activité favorite, donc j'ai beaucoup lu sur le sujet. J'ai beaucoup étudié de concepts qui parlent justement de choses à faire chaque jour, etc. et je me suis basé aussi, évidemment, sur mon expérience personnelle.

Et l'idée de base, elle est simple, en fait. L'idée de base, c'est qu'on a tous, en tant qu'êtres humains, des besoins fondamentaux. Ça, ça existe depuis... depuis super longtemps. La pyramide de Maslow, par exemple, qui a été inventée par Maslow, un psychologue américain nous disait justement qu'on avait tous des besoins fondamentaux qui étaient décomposés sous forme de pyramide. Et un des enseignements de Maslow, c'est qu'on a tous, en tant qu'êtres humains, les mêmes besoins. Et l'idée de base, c'est de se dire que si on répond à ces besoins fondamentaux et vitaux communs à tous les êtres humains, si on y répond un peu chaque jour, eh bien on va passer des bonnes journées. Si on répond à tous ses besoins tous les jours, on passe des bonnes journées. Et la succession des bonnes journées, ça crée une belle vie. Donc, en gros, le fait de mettre en place tous les jours un certain nombre de choses, ça nous permet d'avoir tout simplement une belle vie. C'est simple, c'est facile à appliquer pour tout le monde, mais bien sûr, et c'est là où je dois t'avertir, il faut faire attention de ne pas trop en faire. Il faut rester simple. J'ai personnellement, à un moment essayé de trop en faire, d'ajouter trop de choses de développement personnel dans mes journées, et ça devenait contreproductif, ça devenait négatif puisque le développement personnel prenait une place tellement importante dans ma vie que ça me stressait. Donc je vais te mettre un lien en haut. J'ai enregistré une vidéo sur le sujet qui était "Quand le développement personnel devient contreproductif". Donc, tu pourras jeter un petit coup d'œil sur cette vidéo et maintenant, on va voir à sept choses à

appliquer au quotidien de façon simple, sans que ce soit trop extrême pour avoir une belle vie.

Numéro 1 : Bouger. Eh oui. On nous le dit à la télévision, on nous le dit dans les journaux, on nous le dit partout. Il faut bouger tous les jours. On est fait comme ça. Nos ancêtres passaient leur temps à chasser, à cueillir. Ensuite, ils passaient du temps à travailler dans les champs. Notre corps a besoin d'être actif. On est aujourd'hui dans une civilisation qui est plutôt sédentaire, c'est-à-dire qu'on ne bouge plus beaucoup, on passe beaucoup de temps au bureau, dans les voitures, dans les transports, et ça, ça nous tue. Donc l'idée, c'est de prendre soin de son corps, de prendre soin de son activité physique sous deux formes. Tu peux faire d'une part un petit peu d'exercice intense (du jogging, du vélo) et d'autre part, des activités qui sont un peu plus douces, par exemple, la marche. Moi, je fais beaucoup de trampoline, du renforcement musculaire. Et d'ailleurs, si tu veux faire des activités physiques chaque jour, si tu bouges chaque jour, ça ne veut pas dire que tu dois faire un jogging chaque jour, mais ça veut dire que tu dois chaque jour mettre en place des activités physiques douces. Moi, je te conseille de varier dans trois domaines. L'activité physique qui fait travailler ton cœur (ce qu'on appelle le cardio). L'activité physique qui fait travailler un peu tes muscles (du renforcement musculaire, des petits exercices simples). Et l'activité physique qui assouplit tes muscles (du yoga, des étirements). Si tu combines ces trois activités, eh bien tu seras en forme et le fait de bouger va te donner une belle vie. Personnellement, je fais chaque jour de la marche, chaque jour du trampoline, chaque jour du développement musculaire, renforcement musculaire (des pompes, des abdominaux). Tout ça, je le fais du lundi au vendredi et le week-end, souvent le dimanche, je fais un jogging. Première chose à faire chaque jour : bouger.

La deuxième chose à faire tous les jours, c'est se reposer. Notre corps, il fonctionne bien quand il a des activités ou des actions opposées. Par exemple, quand tu respirez, tu inspires, l'air rentre et tu expires, l'air sort. Ce sont des activités opposées. Ton cœur, quand il bat, le muscle du cœur se contracte et se relâche. Activités opposées. Eh bien c'est la même chose pour toi. Il faut bouger, il faut faire des exercices, mais il faut aussi se reposer. Donc, tu as une opposition activité/repos qui est super importante. Le repos, il y en a plusieurs sortes. La base de tout, c'est le sommeil et il y a plein d'études. J'ai lu plein de bouquins sur le sujet qui ont été réalisés et qui disent qu'on a besoin, en tant qu'être humain, entre 7 et 9 heures de sommeil. La moyenne est à 8. Certains ont besoin d'un peu moins, d'autres un peu plus. Fais la sieste. Ça, c'est super utile aussi, si tu le peux. Moi, je fais une sieste chaque jour de 20 minutes. Et dans repos, on pense au repos physique, mais on pense aussi au repos mental, c'est-à-dire s'asseoir et ne rien faire, marcher et juste réfléchir, penser ; se mettre à la fenêtre et penser. Le repos mental et la détente doivent faire partie de ton quotidien. Donc, c'est la deuxième chose à faire chaque jour : se reposer.

Troisième chose à faire tous les jours : respirer. Évidemment, je ne parle pas de la respiration classique qu'on fait tous, puisque si tu ne le faisais pas, tu mourrais tout simplement. Je parle plutôt de la respiration abdominale, ventrale qui te permet de te calmer. Bien respirer, c'est faire en sorte de diminuer ses émotions, l'intensité des émotions et annihiler, détruire les émotions négatives. Quand tu es bien dans ton corps, quand tu détends ton corps, tu détends aussi tes émotions. Et le meilleur moyen de calmer son corps, c'est de respirer profondément en partant par le ventre. Donc, fais des petites séances deux à trois fois par jour. C'est simple, il suffit d'en avoir le réflexe. Au milieu de la matinée, hop, tu te mets sur ta chaise – ça prend deux minutes – et tu fais une dizaine de respirations en inspirant pendant quatre secondes ou tu comptes jusqu'à quatre, tu gonfles le ventre, tu maintiens en comptant jusqu'à deux et tu souffles en comptant jusqu'à 8, par exemple. Ça, c'est un type d'exercice. Il y en a plein d'autres, mais l'idée, c'est de bien le faire en expirant bien et en faisant deux à trois fois par jour la respiration ventrale. C'est un truc simple, mais qui pourrait vraiment résoudre beaucoup de problèmes dans le monde parce qu'il limite les émotions. Donc, c'est la troisième chose à faire tous les jours : bien respirer.

Quatrième chose à faire chaque jour : lire. Il y a une citation de Mark Twain que j'adore, que je cite très, très souvent qui est : « Celui qui ne lit pas, n'a pas davantage sur celui qui ne sait pas lire ». Cette citation dit tout en fait. Si tu ne sais pas lire, tu ne vas pas t'instruire, tu ne vas pas apprendre, tu ne deviendras pas meilleur. Tu ne sais pas lire. Et si tu ne lis pas, c'est pareil. Donc, si tu ne lis pas ou si tu ne sais pas lire, c'est le même résultat. Donc lis, lis des choses qui t'intéressent, essaie de te focaliser sur le développement personnel et tu peux aussi agrémenter tes lectures de différents romans parce que dans les romans, il y a souvent un message un peu profond qui permet aussi de te développer. Quatrième chose à faire tous les jours : lire.

La cinquième chose à faire tous les jours, c'est de capturer ses idées. Capturer ses idées. On oublie beaucoup. Notre cerveau, il est fait et conçu pour oublier les choses qu'on n'utilise pas ou qu'on ne revoit pas. Heureusement, sinon, imagine si tu te souvenais de tout ce que tu avais vu entendu au cours de ta vie, tu ne saurais plus vraiment comment trier les informations. Donc, le meilleur moyen de conserver les choses importantes, c'est de les capturer. Quand tu apprends des choses, quand tu lis des choses, capture-les, écris-les. Personnellement, je capture beaucoup d'idées dans mon journal. J'ai un journal dans lequel j'écris chaque matin et très souvent le soir et parfois au cours de la journée. Tu peux le faire sous une autre forme. Tu peux utiliser une application mobile du type Evernote mais l'important, c'est de capturer ses idées, de penser sur papier et de les revoir. Le but de la capture, c'est de te permettre de revoir régulièrement ce que tu as appris. Cinquième chose à faire tous les jours : capturer ses idées.

Sixième chose à faire tous les jours : réfléchir. Réfléchir tu peux le faire sur papier, sur ton journal, par exemple (voir le point précédent). Tu peux le faire dans ta tête, on appelle

ça un peu s'évader. Tu sais, moi, parfois, après avoir lu quelque chose ou après avoir regardé un contenu un peu profond, je me mets à la fenêtre de mon bureau et je regarde et je pense, je réfléchis. Je me dis « tiens, comment je pourrais appliquer cette chose ? » et mon esprit part. Parfois, je le fais sur papier en écrivant dans mon journal, mais cette habitude de réfléchir tous les jours elle est super importante. Je le fais aussi dans ma marche parfois, donc, tu vois qu'on peut combiner. Tu peux combiner le fait de bouger avec le fait de réfléchir. Tu peux combiner le fait de capturer tes idées avec le fait de réfléchir. Donc, ce n'est pas cette habitude. Tu peux avoir des habitudes qui te permettent de faire plusieurs choses à la fois, mais il est important de se poser des questions, de te dire pourquoi j'ai agi comme j'ai agi. Qu'est-ce que je veux vraiment ? Est-ce que je suis vraiment content de ma situation ? Qu'est-ce que je pourrais faire pour améliorer ma vie ? Souvent, moi je parle des habitudes et de la puissance des habitudes et je dis que les habitudes, ce sont une clé pour faire un maximum de choses. Et c'est vrai. Le problème des habitudes, c'est qu'elles nous empêchent de réfléchir. Donc parfois, tu vas faire une chose par habitude et si tu ne prends pas le temps de faire cette chose qu'est la réflexion, eh bien tu ne vas pas réaliser que cette chose n'est pas bonne pour toi. Donc fais des pauses pour réfléchir chaque jour. C'est la sixième chose à faire au quotidien.

Et enfin, septième chose à faire tous les jours : se connecter avec les autres. Nous sommes, en tant qu'êtres humains, des créatures sociales. C'est dans notre ADN. L'évolution a fait en sorte que ceux qui collaborent, ceux qui sont connectés avec les autres êtres humains, survivent mieux. A l'époque de nos ancêtres, être seul dans un monde hostile, c'était mourir. Donc, ceux qui n'avaient pas de bonnes capacités de connexion mouraient. S'ils mouraient, leur ADN était moins transmis de génération en génération et c'est l'ADN de ceux qui collaboraient, qui était bons socialement, qui est venu jusqu'à nous. Donc, nous sommes des créatures sociales. C'est un besoin humain. Si on ne remplit pas ce besoin de connexion, on est malheureux. Donc, il est indispensable de prendre du temps et de le passer avec sa famille, avec ses amis. Je suis partisan de beaucoup travailler. Je travaille beaucoup, mais il est primordial de passer du temps avec sa famille, ses amis pour, eh bien, ne pas déprimer. Septième chose à faire au quotidien : se connecter, passer du temps avec les autres.

Donc voilà, c'était des choses puissantes, j'imagine. Sept choses à faire tous les jours. C'est impératif.

Il faut au quotidien bouger.

Il faut se reposer.

Il faut respirer.

Il faut lire.

Il faut capturer ses idées.

Il faut réfléchir.

Et il faut se connecter avec les autres.

J'espère que cette vidéo de développement personnel t'a plu. On a une playlist Développement personnel, donc tu peux jeter un coup d'œil si tu as envie de t'améliorer. Si tu as aimé cette vidéo, laisse un petit j'aime comme d'habitude. Ça fait toujours plaisir, ça m'encourage à en faire toujours plus pour toi. N'hésite pas à t'abonner à la chaîne en activant les notifications pour être informé de la sortie de toutes les nouvelles vidéos. Et dis-moi en commentaire s'il y a déjà des choses parmi les sept choses citées que tu appliques au quotidien.

Merci de m'avoir suivi. A très bientôt. Salut !