

SYLVAIN MARCHAL

Hupomnêmata

Pensées

EducArt Edition

I.1 Citations

C'est quand chacun de nous attend que l'autre commence que rien ne se passe.

Le plus grand échec est de ne pas avoir le courage d'oser.

Abbé Pierre

Si vous n'échouez pas de temps à autre, c'est signe que vous ne faites rien d'innovant.

Woody Allen

Un moment de patience dans un moment de colère empêche mille moments de regret.

Ali Ibn Abu Talib

De temps en temps, il est bon d'arrêter notre quête du bonheur et d'être tout simplement heureux.

Guillaume Apollinaire

L'ignorant affirme, le savant doute, le sage réfléchit.

Aristote

Un homme n'est vieux que quand les regrets ont pris chez lui la place des rêves.

John Barrymore

La liberté ne s'use que si l'on ne s'en sert pas.

Guy Bedos

Il vaut mieux viser la perfection et la manquer que viser la médiocrité et l'atteindre.

Francis Blanche

II POESIES

Liberté

Quand le mental, les jugements sont libérés,
Quand je vois ce qui est, quand je choisis la vie,
Quand je suis là serein, que le soleil me frôle,
Quand je vis pleinement le doux moment présent,
Quand je sens le vent clair souffler dans mes cheveux,
Quand j'ai le cœur léger battant dans ma poitrine,
Quand la simplicité suffit à mon bonheur.

Quand j'éprouve la joie maintenant dans l'action,
Quand mes gestes liés s'enchaînent en un ballet,
Quand le feu créatif promptement me submerge,
Quand rien ne résiste au pouvoir de l'esprit,
Quand je prends ma moto, quand je prends mon vélo,
Quand je voyage au loin, quand je visite auprès,
Quand mon corps se transforme et répond à mes rêves.

Quand mes pas et mon trot me mènent où bon me semble,
Quand pouvoir et vouloir fusionnent en harmonie,
Quand je dis mon idée sans risque d'embastillement,
Quand devoirs et dettes ne sont pas des entraves,
Quand je me sens guidé par le bras de Thémis,
Quand je crois à mon Dieu sans craindre pour ma vie,
Quand je suis pour les miens qu'à dessein de moi-même.

Liberté, liberté, nous nous sommes retrouvés.



III MANAGEMENT D'EQUIPES

III.1 Aphorismes et bons principes

III.1.A Aphorismes

Tout expert dans un domaine a été autrefois un débutant.

L'ingénieur conseil est comme l'eunuque, il sait mais il ne peut pas.

Quand on passe son temps à éponger l'eau par terre, il est bon de relever la tête et de commencer par fermer le robinet.

Pour réussir à faire bouger les choses il est bon de sauter sur tout ce qui bouge.

Ce qui fait mal, ce n'est pas le rocher sur la route car on le contourne. Ce qui fait mal c'est le petit caillou dans la godasse.

Pour avancer, il faut parfois tenir compte du sens du vent.

Un bon leader, ça fait du vent. Un bon leader est aussi un bon suiveur.

Le feedback, c'est un cadeau, c'est donc emballé et bien emballé, sinon ce n'est pas un cadeau.

Il ne suffit pas d'avoir des idées, il faut les mettre en œuvre.

colorations d'empathie, de mansuétude, de bonté, de réflexion.

Les hiérarchiques médiocres illustrent le stéréotype classique du tyran militaire. Ils sont à cheval sur les règlements, négatifs, durs, réprobateurs et égocentriques. Comparés aux managers d'exception, les moyens sont plus autoritaires, plus tatillons, plus distants, plus cassants. Le règlement et leur position hiérarchique légitiment, à leurs yeux, leurs actes et leur autorité.

Parabole du volcan islandais : Initier un cercle vertueux de contrôle et de stabilisation. Les flots mouvants, changeants et imprévisibles sont repoussés au profit d'une base solide et stable. Il faut une certaine énergie au départ, mais la zone ensuite s'étend.

La démotivation est comme une couche de poussière qui masque la véritable valeur d'une personne. Le chef doit souffler pour ôter cette couche, longtemps mais pas trop fort.

Equation de la non-performance : Erreur (de bonne foi) x Négligence (mal fait) x Irresponsabilité (pas fait) = 0
Equation de la performance : Talent (un peu) + Ténacité (beaucoup)

De la différence entre un leader et un manager (Warren Bennis) : Le leader n'accepte pas le statu quo, il est confiant, innove et développe. Il demande quoi et pourquoi et prend les mesures appropriées en regardant l'horizon et en

Quand utiliser les matrices SWOT ?

Avant tout, il s'agit d'utiliser cette méthode d'analyse à bon escient. Comme toutes les méthodes, elle n'est « bonne » qu'à partir du moment où elle est correctement utilisée et dans un contexte bien précis. Alors quand cette méthode est-elle utilisable ?

C'est un outil idéal pour :

- Comprendre
- Communiquer
- Améliorer une situation

De ce fait, on peut notamment l'utiliser pour auditer une organisation (entreprise, association, équipe, ...), un plan stratégique, des concurrents, un produit, ...

Comment faire une matrice SWOT ?

Le principe de cette méthode consiste à découper en deux ensembles environnementaux les informations relatives au sujet de l'analyse :

- Les facteurs internes : quelles sont les informations ou actions qui sont intrinsèques au projet ?
- Les facteurs externes : quelles sont les informations qui dépendent de l'environnement extérieur du projet ?



Ensuite pour chacun de ces deux ensembles, on scinde à nouveau en deux sous-ensembles qualitatifs :

- Les facteurs positifs : quels sont les avantages et les opportunités offerts par le projet ?
- Les facteurs négatifs : quels sont les points faibles et les menaces induits par le projet ?

On retrouve donc nos 4 briques élémentaires de la matrice SWOT à savoir :

- **Forces** : les facteurs internes positifs
- **Faiblesses** : les facteurs internes négatifs
- **Opportunités** : les facteurs externes positifs
- **Menaces** : les facteurs externes négatifs

Et alors ?

Que faire avec cette matrice SWOT une fois terminée ? Rappelons qu'une matrice SWOT est complètement inutile si elle n'est pas déclinée en plan d'action qui aura pour but de mettre en œuvre l'une des 4 stratégies proposées ci-dessous.

Les 10 étapes d'une annonce :

1	Présentation synthétique de la situation existante	Lignes de forces et faiblesses Risques et opportunités
2	L'objectif général recherché par l'entreprise, le service, l'organisation	Rappel
3	La décision	Contenu : Bref, clair, affirmatif Forme : Energique, entraînante
4	Le résultat attendu	Qualitatif, quantitatif, délais
5	Les moyens particuliers mis ou à mettre en œuvre	Budget, ressources Calendrier
6	Les réorganisations internes nécessaires	Qui fait quoi ? Comment ?
7	Les actions d'accompagnement	Formation, coaching
8	Le responsable de la mise en œuvre	Qui ? Fonctions et missions
9	Le premier bilan des actions réalisées et des résultats obtenus dans x mois	Qui, quand ? Comment (réunion, rapport...)
10	Les améliorations à apporter, proposition d'aide	Définition des objectifs, organisation, rôles

PDCA : La roue de Deming est aussi connue sous le nom de méthode PDCA, Plan, Do, Check et Act. La roue de Deming a été créée par William Edwards Deming.

La roue de Deming consiste à reproduire 4 actions :

Plan : Planifier ; Do : Réaliser ; Check : Contrôler ; Act : Agir, Améliorer.

Pour que la roue de Deming ou la méthode PDCA soit bénéfique, il ne faut jamais revenir en arrière.

III.2 Le savoir-être

III.2.A La bienveillance

(D'après Xavier Cornette de Saint Cyr, coach chez Hexalto)

La gentillesse, une utopie dans un monde de concurrence acharnée ? Une naïveté ? Un manager efficace peut être bienveillant sans se muer en « Bisounours ».

Le manager bienveillant n'est ni un « mollasson », ni un cynique manipulateur, ni même un psy. Il fait preuve de respect et d'humanité au quotidien afin de mettre de l'huile dans les rouages de l'équipe et de la faire avancer. C'est un pragmatique, focalisé autant sur les objectifs que sur le bien-être de tous, ce qui n'empêche pas l'autorité. Un équilibre subtil à trouver mais efficace. Illustration en sept mots clés.

1. Ego : A mettre en sourdine. Seuls doivent compter l'objectif et l'intérêt supérieur du collectif, équipe ou entreprise. Exemples : boucler un dossier urgent, devenir leader sur un marché, s'accomplir dans la réalisation d'une idée. La bienveillance impose de dépasser ses préjugés mais aussi d'écarter la volonté plus ou moins consciente d'avoir toujours raison, en tout et sur tout. Au point d'en être directif ou de faire « à la place de ».

A savoir : la bonne intention ne suffit pas à comprendre l'autre si on reste centré sur soi et ses propres critères.

2. Empathie : Ou « se mettre dans les chaussures de l'autre ». Il s'agit de ressentir ce qu'éprouve un salarié en difficulté ou en conflit, d'entrer en résonance avec ses émotions, de saisir son point de vue. Abordez-le avec tact : « Pourquoi bloques-tu sur le projet Z ? J'ai l'impression que tu

Art oratoire et présentation

III.2.B Parler en public

Avant de prendre la parole :

Respiration abdominale

Sourire

Entrée sur scène avec dynamisme, les gens passionnés sont passionnants

Regarder le public, vers le fond et en balayant du regard

Ancrage au sol ou déplacements motivés

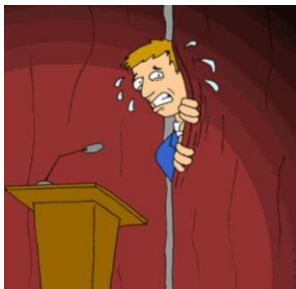
Connaitre ses premiers mots, l'accroche

L'accroche :

Pas de phrase d'introduction, ni de présentation, mais :

- Une anecdote
- Une devinette
- Un sondage
- Une statistique
- Une mise en scène d'un objet, d'une vidéo
- Une annonce choc

Et ensuite rebond sur la suite du discours en pensant à son public et à ce qui l'intéresse avant de construire son intervention.



III.2.C Le coaching

Les bénéfices du coaching professionnel :

- Améliorer son affirmation de soi face à une personne, un lieu ou un objet à risque,
- Faciliter la communication et la prise de responsabilités,
- Soutenir, faciliter et amener des initiatives, éclairer, apporter des idées, stimuler la créativité, révéler les styles et les talents cachés,
- Valoriser, libérer son potentiel, révéler ses valeurs, mieux connaître ses points forts et s'affirmer,
- Identifier les leviers pour contourner les résistances, gérer les conflits et le stress,
- Créer de meilleures relations, diminuer le poids affectif, acquérir une plus grande tolérance, une entente, une assurance, une confiance et une estime de soi,
- Accompagner pour réussir lors d'un enjeu important et savoir comment changer de job voire d'activité,
- Mieux envisager sa vie future et la construire, aller vers un état de sérénité,
- Minimiser les pensées et les croyances polluantes, négatives, voire même les supprimer et avoir une vision plus objective,
- Servir de catalyseur, permettre de modifier certains de ses comportements, être mis devant ses propres contradictions, se redonner une capacité de réaction et d'action rapide et juste,
- Bénéficier d'un temps d'arrêt, d'une remise en question, d'une prise de recul, avoir un regard neuf, non-expert, non-autoritaire, clarifier ses objectifs, aider à se poser les bonnes questions pour élaborer des solutions,

III.3 Psychologie

III.3.A Les personnalités difficiles

III.3.A.a Blanche-neige en réunion

Par Marie-Madeleine Sève pour L'Entreprise.com, publié le 02/04/2012

Des profils typés tels les sept nains de Blanche-Neige sont capables de semer la zizanie en réunion, voire d'en récupérer le leadership si vous n'y prenez pas garde.

Dès que dix personnes sont dans une même pièce, tout caractère affirmé devient difficile à contenir. L'effet groupe est en effet ravageur. Désireux de se faire remarquer, le trublion va plomber l'ambiance ou dissiper la troupe. Pire, il risque de retourner la salle contre vous et de saborder la réunion. Il faut donc reprendre la main. Voici sept profils d'agitateurs récurrents et les meilleures façons de les neutraliser.

1. « Grincheux »

Jamais d'accord, il contredit tout en permanence. « Ça ne marchera pas ! ». « C'est mal ficelé ce truc ! ». D'ailleurs, il ne se mouille pas et ne propose jamais rien, rétorquant : « Ah mais c'est toi le chef ! ». Ce spécimen n'est pas facile à manier. Pétri d'habitudes, rétif à la nouveauté, parfois agressif, il empêche toute prise de décision collective.

Agissez graduellement. 1/ Posez trois questions pas plus, afin de comprendre ses blocages. Mais pas question de se laisser embarquer dans un dialogue ping-pong sans fin. 2/ Confiez-lui une tâche dans laquelle il excelle afin de l'impliquer. 3/ Soyez directif : « C'est comme ça et pas autrement ! ». Et fixez-lui un point-bilan d'ici à un mois.

III.3.B L'analyse transactionnelle

(D'après « Que dites-vous après avoir dit bonjour ? » de Eric Berne)

L'analyse Transactionnelle est une théorie de la personnalité et de la communication pouvant être utilisée en psychothérapie ou dans l'analyse des systèmes et des organisations.

NOTIONS CLES :

Les états du moi

Les transactions

Les strokes

Le scénario de vie

Les drivers

Les méconnaissances

Les sentiments parasites, timbres

Les jeux

L'autonomie

1. Les états du moi

Un état du moi est un ensemble cohérent de comportements, de pensées et de sentiments. C'est notre manière d'exprimer un aspect de notre personnalité à un moment donné. Il y a trois états du moi :

- Adulte : si je me comporte en relation avec ce qui se passe autour de moi en tant que grande personne,
- Parent : si je me comporte d'une manière copiée sur l'un de mes parents,
- Enfant : si je me comporte comme lorsque j'étais enfant.

Pour reconnaître les états du moi, l'analyse du comportement donne de meilleurs résultats : les mots, les intonations, les gestes, les postures, les mimiques...

III.3.C Stratégies chinoises et management

« La stratégie chinoise est à la mode. Le Sun-tzu est sans doute l'un des textes les plus diffusés de la littérature universelle et, depuis une décennie, les traductions, études, commentaires et applications de ses théories à d'autres domaines que l'affrontement armé se succèdent en France et en Europe. »

Jean Levi « Les sept traités de la guerre »

Les 7 traités de la guerre :

1. L'Art de la guerre de Maître Sun-tzu
2. Le Traité militaire de Maître Wuzi
3. Le Code Militaire du Maréchal Sima
4. L'Art du Commandement du Commandant Liaozi
5. Les trois stratégies de Huang-Shigong
6. Les six Arcanes stratégiques de Lieou Tao
7. Questions et réponses entre Tang Taizong et Li Wei



IV DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Conjugaison de la Vie au temps du ménage.

Il est rare qu'un problème ne se résolve pas tout seul (corollaire à la devise Shadok : quand il n'y a pas de solution c'est peut-être qu'il n'y a pas de problème).

Les outils de développement personnel paraissent simples mais sont terriblement difficiles à appliquer et à intégrer dans son quotidien.

Si l'on ne sait pas dans quelle direction aller pour avancer, c'est peut-être que, sans le savoir, on est déjà arrivé... Au centre.

Je pensais faire un pas immense le jour où j'avais compris que j'étais seul à entretenir mes souffrances. Oui mais cela supposait que chacun le réalisât aussi sinon je devenais à leur yeux responsable et insensible.

La différence entre être impliqué et être engagé c'est comme pour la poule la différence entre l'œuf de l'omelette et le poulet du sandwich.

Je vaccine mes pensées. Je remplace progressivement des ruminations acides et lourdes par des pensées, certes lancinantes, mais plus légères et qui pourront s'amenuiser plus facilement.

J'ai du mal à bien faire rien

IV.1 N'essayez jamais de vous venger

Attendez-vous à l'ingratitude

Enumérez vos raisons d'être heureux et non vos malheurs

Soyez vous-mêmes, n'imitiez pas les autres

Tirez parti de vos épreuves

Créez du bonheur autour de vous

COMMENT GARDER VOTRE SERENITE MALGRE LES CRITIQUES

Considérez qu'une critique injuste cache souvent un compliment

Faites vraiment de votre mieux

Analysez vos erreurs et faites votre auto-critique

SIX MOYENS D'EVITER LA FATIGUE ET LE STRESS

Reposez-vous avant d'être fatigué

Apprenez à vous détendre au travail

Apprenez à vous détendre chez vous

Adoptez ces 4 bonnes habitudes :

- Débarrassez votre bureau de tout ce qui ne concerne pas le travail en cours,

- Exécutez vos tâches par ordre d'importance,

- Résolvez un problème sur-le-champ si vous avez suffisamment d'éléments,

- Apprenez à organiser, à déléguer et à exercer un contrôle positif.

Mettez de l'enthousiasme dans votre travail

Ne redoutez pas l'insomnie



IV.2 Faire un break

Quelques bons principes :

Méditer sur le « Flow », la Pleine Conscience, la Méditation, le Lâcher prise, Ne rien faire, le Moment Présent...

Faire du sport

Micro sieste de 10 à 15 minutes

Ranger son bureau et modifier la place des objets

Pratiquer le Feng Shui

Parler à une nouvelle personne

Pratiquer 3 minutes de respiration

Pratiquer un hobby

Prendre rendez-vous avec soi-même pour un plaisir simple

Ne pas regarder les infos, pas d'email, pas d'Internet pendant 1 jour

Se coucher par terre une fois par jour, marcher parfois pieds nus



Mini méditation : 3' respiration 3 fois par jour
Bilan des plaisirs et des déplaisirs : tous les jours

S4 : Focus sur le moment présent

J1, J3 et J5 : 30' marche
ou étirements

J2, J4, J6 : 30' assis

Mini méditation : 3'
respiration 3 fois par jour
+ 3' Mini méditation
lorsqu'un évènement
désagréable survient

Devenir conscient des
moments de stress et
leurs effets

S5 : Accepter

Méditation : 30' assis

Mini méditation : 3'
respiration 3 fois par jour
+ 3' Mini méditation face
aux difficultés

Explorer la différence
entre accepter et réagir

S6 : Les pensées ne
sont pas des faits réels

Méditation : assis, scan body, mouvements 45' ou 3x15'

Mini méditation : 3' respiration 3 fois par jour

1 jour de laisser-aller, de non-faire, une chose à la fois

S7 : Prendre soin de soi

Pratique journalière

Mini méditation : 3' respiration 3 fois par jour

Mettre en place une alarme stress et la contre-mesure (mini
méditation, marche, respiration,...)

S8 : Réflexion et changement

Bilan et choix des pratiques



Rester Zen

Méditer 20 min par jour

Ecouter de la musique

Non au café-tabac-alcool, oui au magnésium-fruits-légumes

Faire du sport

Bien respirer : à fond, calmement, du ventre, « nez-bouche »

Se lever en avance

Ne pas s'énerver

Faire un break le midi : vrai repas, pause

Ne pas se coucher tard

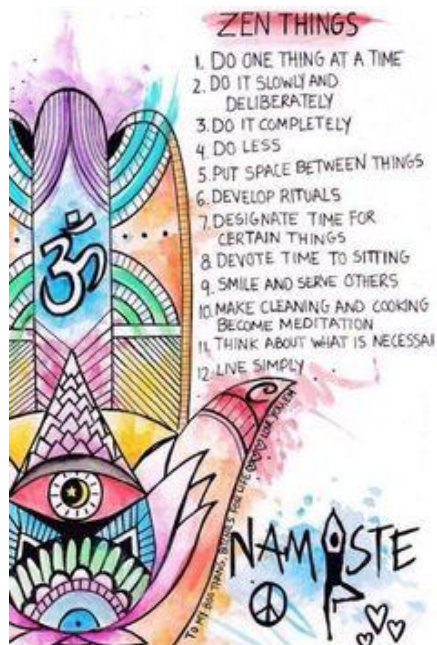
Rire

Pratiquer une activité créative (jardin, bricolage, artistique)

Se faire masser

Pratiquer le yoga

...



Vivre, la psychologie du bonheur

L'ouvrage qui porte le titre ci-dessus, écrit par Mihaly Csikszentmihalyi, est publié chez Robert Laffont. A ma connaissance, le nom de l'auteur se prononce « Tchik-sént-mi-haï » ; c'est un universitaire américain d'origine hongroise qui a consacré sa vie à la recherche et l'enseignement de la psychologie.

Ce livre a été écrit en 1990. Il prend en compte trente ans de recherches de l'auteur et les publications de dizaines d'autres chercheurs. Il contient une explication très complète et pertinente de ce qu'est le bonheur, ainsi que des conseils pratiques pour y parvenir.

1. La définition du bonheur

1.1 Ce que le bonheur *n'est pas*

L'auteur s'est aperçu, vingt-cinq ans avant d'écrire « Vivre », que :

- Le bonheur n'est pas quelque chose qui arrive à l'improviste, il n'est pas le résultat de la chance,

[En somme, le bonheur d'une personne résulte de ses actions et attitudes, non de quelque événement extérieur.]

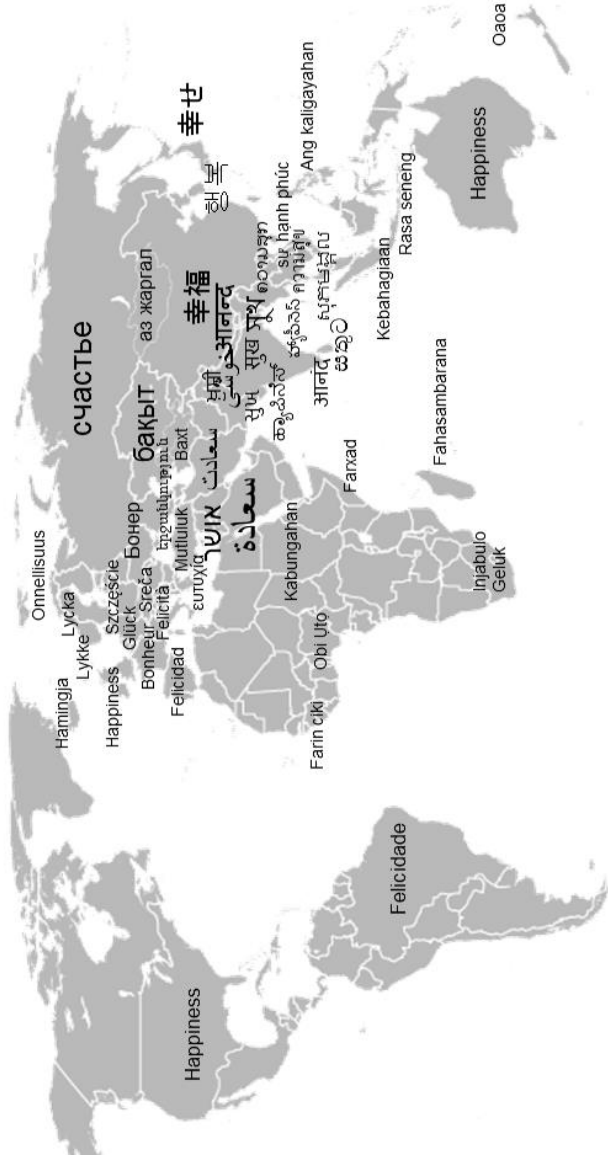
- Il ne s'achète pas et ne se commande pas,

[On peut être heureux en étant pauvre et on ne peut pas devenir heureux parce qu'on l'a décidé.]

- Il ne dépend pas des conditions externes, mais plutôt de la façon dont elles sont interprétées.

[Un événement favorable ne rend pas nécessairement heureux et un événement défavorable ne rend pas nécessairement malheureux. C'est la façon d'interpréter ces événements qui compte.]

Calligraphie du Bonheur



IV.2.B La crise de la quarantaine

(Multi sources web)

Ces derniers temps, avez-vous l'impression que votre conjoint est de très mauvaise humeur ? La personne qui partage votre vie depuis des années semble tout à coup avoir changé, elle est devenue irritable et ne paraît pas vraiment dans son assiette ? Cela pourrait tout à fait être les signes d'une crise de la quarantaine. Qu'est-ce qui se cache derrière la crise de la quarantaine et comment la traverser ?

Le phénomène de la crise de la quarantaine

En général la crise de la quarantaine affecte particulièrement les personnes âgées de 30 à 50 ans. La crise de la quarantaine est une période de doute que ressentent certaines personnes environ à la moitié de leur vie. Les personnes qui vivent cette période de crise ont notamment la sensation de passer de la jeunesse à la vieillesse. Elles souhaitent alors faire des changements qui peuvent sembler excessifs ou radicaux aux yeux de leurs proches.

Le phénomène de la crise de la quarantaine se déroule, selon des chercheurs, au sein de toutes les classes sociales et au sein de toutes les nationalités. En général, la crise de la quarantaine touche davantage les hommes et on en connaît d'ailleurs certains clichés. On a tous en tête l'image caricaturale d'un homme d'âge mûr dans une décapotable rouge avec sa petite amie plus jeune à ses côtés. Mais les hommes ne sont pas les seuls à rechercher des conquêtes plus jeunes lors de leurs crises de la quarantaine, songeons par exemple à Madonna ou à Demi Moore...

IV.3 Inspirations orientales

IV.3.A Les quatre accords toltèque

(D'après Miguel Angel Ruiz)

1- Que votre parole soit impeccable.

Parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez.

N'utilisez pas la parole contre vous-même, ni pour médire d'autrui.

En résumé, ne dire que ce que l'on pourrait voir répéter aux intéressés sans rougir. Apprendre à tenir sa langue, c'est mieux que de se répandre en critiques négatives.

2- Quoiqu'il arrive n'en faites pas une affaire personnelle.

Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité, de leur rêve.

Lorsque vous êtes immunisé contre cela, vous n'êtes plus victime de souffrances inutiles.

Ce que font ou disent les autres, même si cela vous concerne, n'en faites pas une affaire personnelle. Chacun parle, agit et réagit par rapport à lui-même, par rapport à ce qu'il croit, ce qu'il voudrait, ce qu'il attend de vous mais en aucune manière vous ne devez laisser les actes ou les paroles des autres vous perturber. Ceci ne vous appartient pas, ne le prenez pas pour vous.

3- Ne faites pas de suppositions.

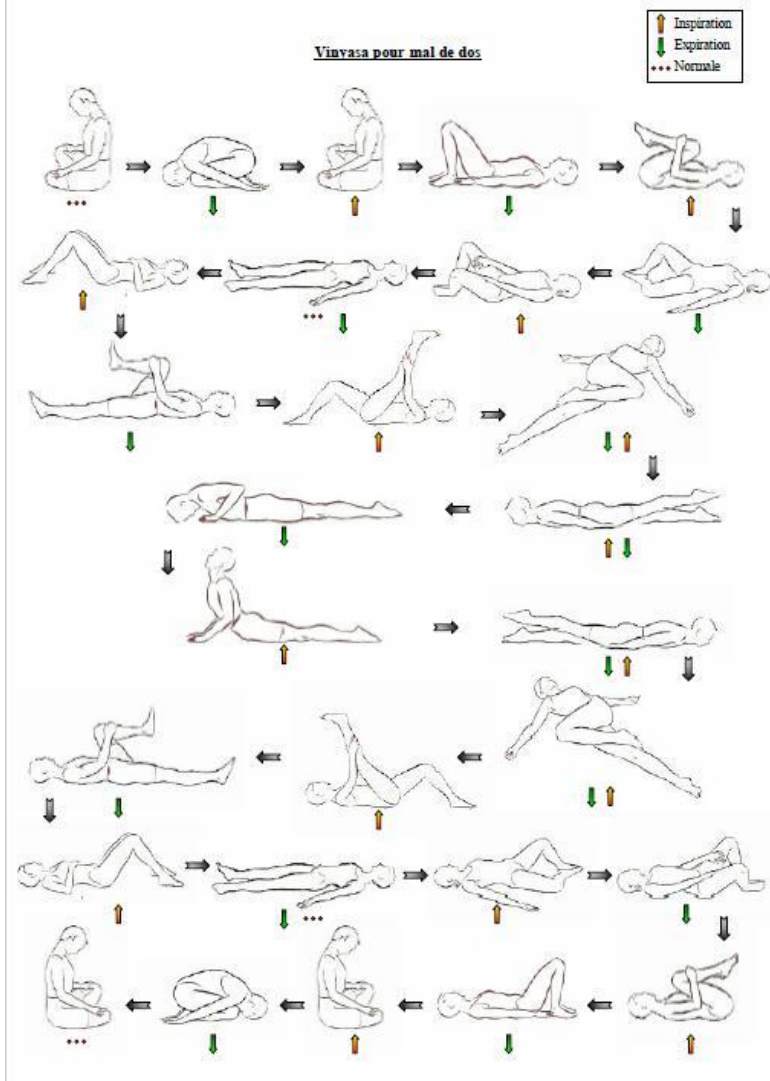
Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs.

Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames.

Avant de juger une situation, prenez toutes les précautions, posez toutes les questions qui vous viennent à l'esprit et aux

IV.3.B Le Yoga

Asanas pour mal de dos



IV.3.C Urgence et Importance

Priorité 1 : Les problèmes (Urgent et Important)

Cela ne peut attendre, il faut agir immédiatement. On trouve dans cette case les activités destinées à résoudre les problèmes (dysfonctionnements ou crises accidentelles).

Priorité 2 : La préparation (Important et Non Urgent)

Il s'agit de préparer l'avenir : réflexion stratégique, organisation, prévention, formation, etc...

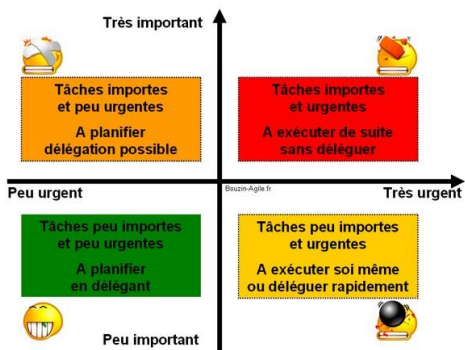
Priorité 3 : Les déviations chronophages (Urgent mais Non Important)

On trouve ici toutes les perturbations bien connues : visiteurs imprévus, appels téléphoniques, réponses à des courriers, etc...

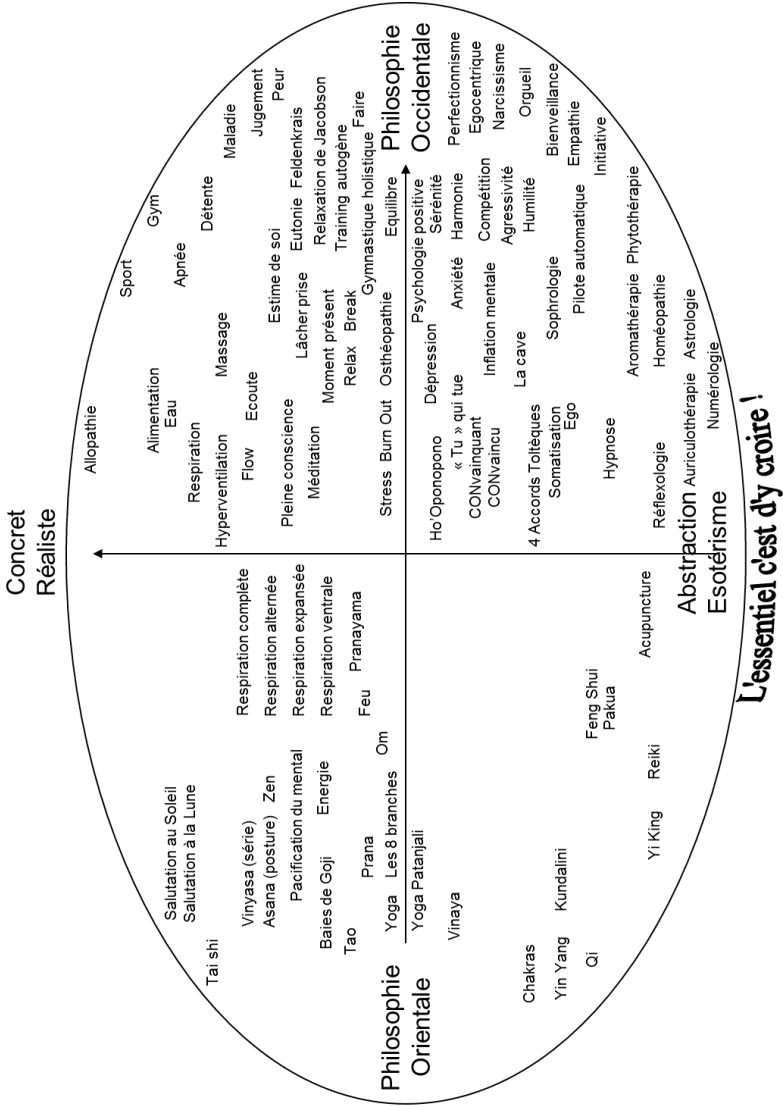
Priorité 4 : les distractions (Non Urgent et Non Important)

Cette case n'est jamais vide : courrier, quelques communications téléphoniques, rangement, lectures non professionnelles...

Ce ne sont pas obligatoirement des activités à proscrire mais elles consomment beaucoup de temps.



IV.4 Synoptique de la sérénité



L'essentiel c'est d'y croire !

V EN IMAGES

Être heureux

par Monica Sheeman



Savoir s'émerveiller.



Rester inspiré.



Aider les autres.



Cultiver ses dons.



Lire des livres.



Limiter la télévision.



Aimer son travail.



Faire de l'exercice.



Faire face à ses peurs.



Croire en soi.

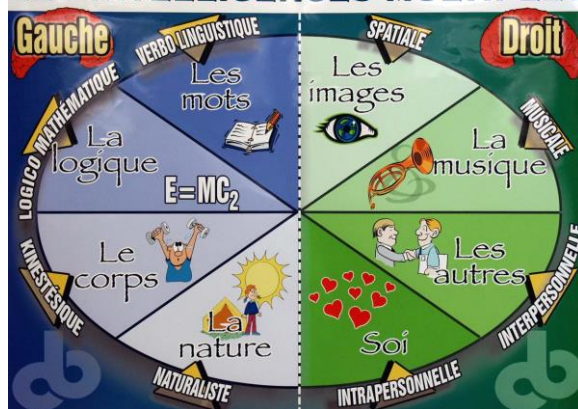


Rester proche de sa famille et de ses amis.



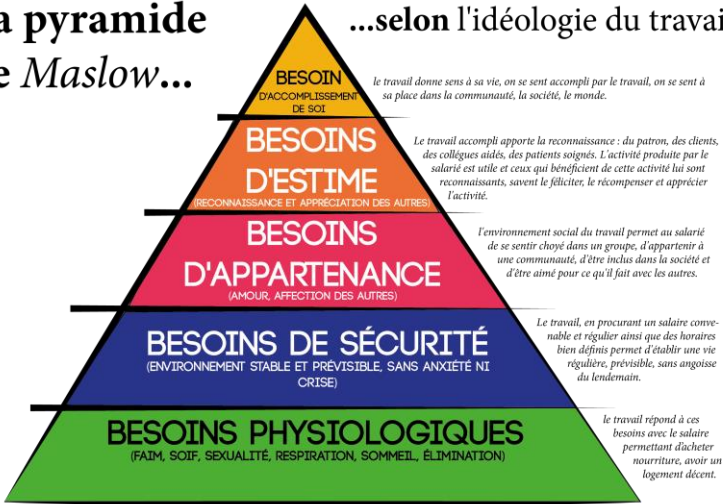
Se laisser guider par son cœur.

LES INTELLIGENCES MULTIPLES



La pyramide de Maslow...

...selon l'idéologie du travail

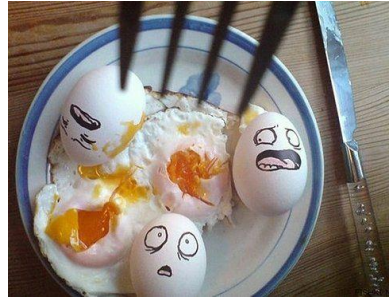
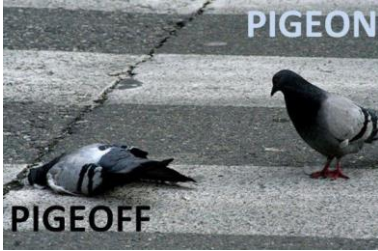


BY VICISSI HACKINGSOCIALBLOG.WORDPRESS.COM

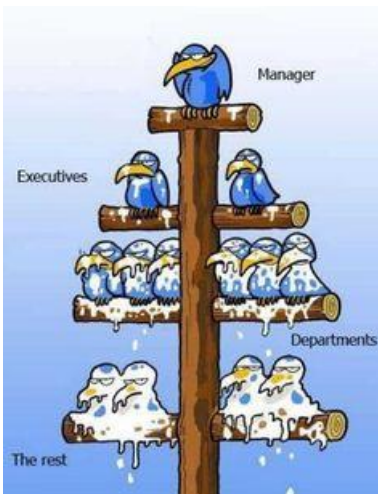


Naissance de la musique





Pawel Kuczynski



Li Wei

La créativité
c'est
l'intelligence
qui
s'amuse

Les nuits
les plus sombres
produisent les
étoiles
les plus
brillantes.

Sois fière
de la
personne
que
tu es

Lève-toi avec
motivation,
couché-toi avec
satisfaction.

LAISSE TA
LUMIÈRE
BRILLER.

Chaque
jour
est un
nouveau
départ.

VIS CHAQUE
JOUR COMME
S'IL ÉTAIT
LE PREMIER.

Vis
dans le
présent.

Choisis
d'être toi,
simplement toi.

Profite
des
petits bonheurs
ordinaires,
ils rendent la vie
extraordinaire.

n'ATTENDS
RIEN
MAIS
APPRÉCIE
TOUT.

TU NE PEUX COMMENCER
UN
NOUVEAU CHAPITRE
DU LIVRE DE TA VIE
SI TU PERSISTES
À RELIRE
LE PRÉCÉDENT.

Ne cesse
JAMAIS
de
T'ÉMERVEILLER!

SOIS LA RAISON
POUR LAQUELLE
QUERIR UN
SOURIRE
AUJOURD'HUI.

SOIS
UNE VOIX,
PAS
UN ÉCHO.

Tu ne réalises pas
à quel point
tu es forte.
Jusqu'à ce qu'elle
forte soit
le seul choix
que tu aies.

Nous ne voyons
pas les choses
telles qu'elles
sont.
Nous les voyons
tels que nous
sommes.

Les chemins
difficiles
mènent souvent à
de
merveilleuses
destinations.

Parfois c'est
différent
de ce que tu
espérais...
et c'est
mieux
comme ça!

la VIE
n'a pas à être
PARFAITE
POUR ÊTRE
MAGNIFIQUE.

Ne crains pas
d'échouer.
Crains de ne
pas
essayer.

Tourne toi
vers le soleil
et l'ombre
sera
derrière toi.

COMMENCE OÙ TU ES.
UTILISE CE QUE TU AS.
FAIS CE QUE TU PEUX.

La Vie est un
mystère qui
fait vivre et non
un problème à
résoudre.
Ghandi

Ne laisse
personne
étendre
ton
éclat.

QUOI
QUE TU FASSES,
FAIS CE QUI
TE REND
heureuse.

Arrête
d'attendre.
Commence
à faire.

Ne juge pas chaque
journée par ta
récolte, mais par
les graines que
tu as plantées.
Steve Jobs

IL Y A TOUJOURS
UNE
BONNE RAISON
POUR ÊTRE
HEUREUX.

N'oublie pas
d'être
incroyable
chaque jour!

LE
MEILLEUR
RESTE À VENIR!

Fais de tes
rêves
une
réalité!

NOUBLE
PAS DE
SOURIRE!

NE CHERCHE
PAS LE
BONHEUR,
CRÉE-LE!

Il y a ce que la
vie t'a donné
et il y a ce que
tu en fais

Le plaisir
se ramasse,
la joie se cueille,
et le bonheur
se cultive.

