

# **11 ASTUCES**

Pour travailler intelligemment,  
pas dur!

### **1. 45 minutes/jour de sport sont suffisent**

Je ne fais que 45 minutes par jour de sport et je suis complètement satisfait de mon corps. L'astuce est de faire des super sets faire 2 exercices consécutivement, avec une pause d'environ 5-7 secondes. De cette façon, je maximise le temps que le muscle est sous tension, mesuré par le temps que je passe dans la salle de gym.

### **2. Voyager moins chère**

Pendant le processus de réservation de vol en ligne, toujours utiliser la navigation privé, car les gestionnaires de sites de voyages augmentent les prix pour les clients qui retournent chez eux.

### **3. Avoir 6 perspectives différents de tes idée de projet**

Mettez-vous en 6 perspectives et multipliez par six votre vitesse de créativité. Voilà, demande toi que pensent les optimistes, les pessimistes, les créatifs, les fous, les riches, les intelligents, les leaders du marché, les jeunes entrepreneurs? Changez d'angle de vision et vous obtenez instantanément une image complète.

### **4. Jeune intermittent**

Des périodes de jeûne amènent le corps à exploiter les réserves de graisse et à brûler un plus grand pourcentage de la masse grasse pour produire de l'énergie. Ça permet d'être plus en forme physiquement

et mentalement.

Simplement expliquée, il faut sauter le petit-déjeuner.

### **5. Réveille-toi plus tôt.**

Nous aimerions tous avoir plus de temps le matin, mais se réveiller trois heures plus tôt semble un défi insurmontable. Remettez plutôt une minute ou deux de plus chaque jour pour vous adapter graduellement aux matinées.

### **6. Créez des objectifs**

Il faut savoir où on va pour y arriver. La création d'objectifs est l'un des plus grands moyens de rester sur la bonne voie au travail, il te donne quelque chose à viser. Peu importe quel est ton objectifs, note-les.

### **7. Débute ta journée avec quelque chose de stimulant.**

Même si ce n'est peut-être pas la même chose pour toutes les personnes, la plupart d'entre nous ont tout intérêt à faire une tâche difficile dès le matin, ce que nous ne voulons pas faire. Lorsque tu fais cela, tu te sens accomplie et tout le reste semble plus facile.

## 8. **10 compliments par jour**

Fais au moins 10 compliments sincère par jour au gens qui te rencontre dans ta journée. Ça va changer ton attitude et ça va te permettre de créer plus des relations. En plus ça aide à sortir de la zone de confort.

## 9. **Apprends à lire rapidement.**

La lecture rapide te permettra de consommer plus de contenu à une vitesse et un niveau de compréhension plus rapides. Il existe de nombreuses façons d'apprendre la lecture rapide, y compris des applications pour te guider dans la bonne direction

## 10. **Ecoute plus attentivement.**

Quelle que soit ta position, tu peux toujours écouter davantage. L'écoute attentive augmente ta compréhension, t'enseigne davantage et même te fait paraître plus intelligent à l'autre partie. Engage-toi à écouter plus et mieux.

## 11. **Dis non.**

Tes patrons, tes clients, tes collègues et tes employés vont tous te demander des choses, presque tout le temps. Plus tu dis oui souvent, plus tu te sentiras indispensable, mais plus ta liste de tâches augmentera. Apprends à dire non de temps en temps, ça ne tuera pas ta réputation.

