

Tables des matières

Remerciements
Le mot de l'auteur
Préface de Philippe Gabilliet
Après l'inspiration, l'action

Partie I – La préparation à l'action

Hasta la vista les excuses

L'invitation à l'action
Le livre dont vous êtes le Héros...
Si vous le décidez
De l'importance de votre propre motivation
De l'importance de croire en vous plus que d'avoir confiance en vous
Je crois en vous et je vous fais confiance

Se préparer à l'action par l'inspiration

Les personnalités hors du commun
L'approche du Héros...
Dans sa propre histoire
Dans l'histoire d'autres
Les 6 attributs en action
Humilité
Unité/unicité
Miroir
Adaptation
Intuition
Naïveté
En synthèse : activez les attributs qui rendent le Héros HUMAIN
La dynamique du processus héroïque
Conscientisation
Chemin
Concrétisation

Et vous dans tout ça ?

Levez les freins : la réalité, les autres et vous, la crise
Des freins à la décision : halte à la pensée paresseuse et à la peur
De l'intention à l'action : déterminer la direction et s'autoriser la progression

Partie II – Les 5 principes de l'action

Pratiquez autant que vous le pouvez

Allez au bout de ce que vous commencez... ou arrêtez tôt pour corriger le tir
Soyez pris en " flagrant défi " : la maîtrise vient avec le temps et la répétition

"Comment faire pour l'action ?" ou les 5 principes appliqués par les Héros

Entourez-vous
L'idée préconçue : "Je suis tout seul pour y arriver"
Le contre-pied
Ce que vous pouvez faire maintenant pour changer les choses
Vivez dans le présent
L'idée préconçue : "J'aurais dû le faire avant" ou "Je le ferai demain"
Le contre-pied
Ce que vous pouvez faire maintenant pour changer les choses
Soyez curieux
L'idée préconçue : "J'attends qu'on me propose"
Le contre-pied
Ce que vous pouvez faire maintenant pour changer les choses
Cultivez l'imperfection

L'idée préconçue : "Tout doit être parfait"

Le contre-pied

Ce que vous pouvez faire maintenant pour changer les choses

Gardez le cap

L'idée préconçue : "C'est trop difficile"

Le contre-pied

Ce que vous pouvez faire maintenant pour changer les choses

En synthèse : des actions ordinaires aux pouvoirs extraordinaires

Partie III – Vos actions gagnantes en défis

Votre mission, si toutefois vous l'acceptez...

Accepter de relever des défis, c'est déjà gagner

Le pouvoir du "fameux bracelet"

Fixons vos défis

Votre 1er défi : qui allez-vous contacter ?

Votre 2ème défi : que voulez-vous faire, accomplir, vivre ?

Les 7 atouts gagnants de vos défis

Sexy

Mesurable

Ambitieux

Réalisable

Temporel

Excitant

Récompensé

En synthèse : mieux que les objectifs SMART, les défis SMARTE

Les questions à vous poser

Votre interrogation principale : "Qu'est-ce que je gagne ?"

L'attitude gagnante peut-elle être ramenée à une affaire de "boîte" ?

Est-il question de sanction (si vous avez "mal fait") ou de récompense (si vous avez "bien agi") ?

Quel est vraiment votre plus grand bénéfice à relever les défis de l'action ?

Si d'autres le font, pourquoi pas vous ?

Inspirez-vous encore et toujours de ce que d'autres ont fait, accompli, vécu

Soyez conscient de votre capacité d'action et de votre marge de succès

Choisissez entre la pilule bleue et la pilule rouge, entre garder le bracelet au poignet ou non

Qu'est-ce que la réussite ?

La réussite est différente de la célébrité

La réussite est différente de la richesse financière

Le succès est un style de vie, un processus qui repose sur l'action

Et après ?

L'action : fondée sur l'inspiration et stimulée par la signification

Index

Personnalités réelles ou de fiction citées dans ce livre

Principaux films cités

Extraits de bibliographie et de webographie

Éléments de bibliographie

Ouvrages consacrés à un Héros en particulier

Autres ouvrages et publications

Éléments de webographie