

Devenez plus intelligent

16 défis pour tirer le meilleur de votre potentiel intellectuel et changer de vie



A propos du copyright...

- ▶ Vous pouvez diffuser ce document, le donner, le partager sur les réseaux sociaux, votre blog, l'imprimer...
- ▶ Vous ne pouvez PAS vous en servir à des fins commerciales ou dans le but de recueillir des adresses Emails ou bien encore en cadeau d'accompagnement d'une offre déjà existante.

Le défi

- ▶ Ce défi est sous forme de « Road Trip » : vous m'accompagnez chaque jour dans un voyage sur les routes américaines.
- ▶ Chaque jour vous aurez un défi. Certains sont faciles, d'autres plus difficiles, mais tous vous feront progresser dans le but de devenir « plus intelligent » (*créativité, mémoire, confiance, sociabilité et efficacité*).
- ▶ Faites de ces défis un art de vivre et surtout... **Amusez-vous !**

Défi #1

Une mind map sans texte



- ▶ Vidéo du défi #1
- ▶ Le but : créer une mind map sans texte !
- ▶ Article du défi
- ▶ C'est quoi une mind map ?
- ▶ Apprendre à symboliser, synthétiser et cartographier l'information.
- ▶ *Non, ce n'est pas difficile, ne vous laissez pas effrayer par les mots ;)*

Défi #2

Devenir créatif(ve) !



- ▶ [Vidéo du défi #2](#)
- ▶ Le but : Trouver 10 à 20 idées (mauvaises)
- ▶ [Article du défi](#)
- ▶ [Comment devenir créatif quand on a aucune imagination ?](#)
- ▶ Devenir une machine à trouver des idées, devenir plus spontané(e)
- ▶ *Ce défi peut vous permettre de trouver une idée qui peut changer votre vie 😊*

Défi #3

Etre un expert



- ▶ [Vidéo du défi #3](#)
- ▶ Le but : Enseigner quelque chose de complexe à un néophyte.
- ▶ [Article du défi](#)
- ▶ [Comment éviter de passer pour un guignol alors que vous êtes un expert ?](#)
- ▶ Apprendre à transmettre votre savoir.
- ▶ *Ce défi est très important. Etre capable de le faire veut dire que vous maîtrisez vraiment votre sujet.*

Défi #4

Vaincre le perfectionnisme



- ▶ [Vidéo du défi #4](#)
- ▶ Le but : avancer aujourd'hui sur un de vos projets.
- ▶ [Article du défi](#)
- ▶ [Pour aller plus loin : conférence anti-procrastination](#)
- ▶ Privilégier l'action à la réflexion.
- ▶ *Enfin une technique concrète pour passer à l'action... 😊*

Défi #5

La confiance !



- ▶ [Vidéo du défi #5](#)
- ▶ Le but : citez vos 3 qualités qui font que vous allez réussir
- ▶ [Article du défi](#)
- ▶ [Guide de la confiance en soi](#)
- ▶ Obtenir un état d'esprit de gagnant.
- ▶ **VOUS ETES FORMIDABLE !**

Défi #6

Comment réaliser ses projets



- ▶ [Vidéo du défi #6](#)
- ▶ Le but : découper votre projet en 27 étapes
- ▶ [Article du défi](#)
- ▶ [Comment j'ai vaincu la procrastination](#)
- ▶ Rendre facile les projets qui ne le sont pas forcément
- ▶ *N'hésitez pas à pousser ce défi à l'extrême ;)*

Défi #7

Testez votre ouverture à l'expérience



- ▶ [Vidéo du défi #7](#)
- ▶ Le but : tester quelque chose de nouveau
- ▶ [Article du défi](#)
- ▶ [La curiosité, élément clé de la réussite](#)
- ▶ Augmenter votre ouverture à l'expérience
- ▶ *Prenez quelque chose qui vous fait peur, c'est encore mieux !*

Défi #8

Retenir les noms et les visages



- ▶ [Vidéo du défi #8](#)
- ▶ Le but : retenir 10 prénoms de nouvelles personnes rencontrées
- ▶ [Article du défi](#)
- ▶ [Comment mémoriser les noms et les visages](#)
- ▶ Augmenter votre mémoire des visages
- ▶ *Essayez de porter ce défi à 20 avec cette technique !*

Défi #9

Le pouvoir des micro-siestes



- ▶ [Vidéo du défi #9](#)
- ▶ Le but : faire une sieste de 7 à 15 minutes
- ▶ [Article du défi](#)
- ▶ [Comment apprendre en dormant](#)
- ▶ Améliorer votre énergie quotidienne
- ▶ *Faites en un art de vivre ! C'est comme une deuxième barre d'énergie !*

Défi #10

Comment devenir efficace



- ▶ [Vidéo du défi #10](#)
- ▶ Le but : travailler 30mn sans interruption.
- ▶ [Article du défi](#)
- ▶ [Devenir vraiment efficace au quotidien](#)
- ▶ Fournir un travail de meilleure qualité
- ▶ *J'utilise cette technique au quotidien depuis des années maintenant 😊*

Défi #11

Comment garder la motivation



- ▶ [Vidéo du défi #11](#)
- ▶ Le but : trouver 10 motifs de satisfaction
- ▶ [Article du défi](#)
- ▶ [Comment Jordy a retrouvé la motivation et augmenté sa culture générale](#)
- ▶ Passer les périodes de « traversée du désert »
- ▶ *La traversée du désert est normale ! Avec cette technique vous apprendrez à y survivre !*

Défi #12

Comment mémoriser ce que vous apprenez



- ▶ [Vidéo du défi #12](#)
- ▶ Le but : utiliser un mot compliqué au cours de la journée
- ▶ [Article du défi](#)
- ▶ [Napoléon joue de la cornemuse dans un bus](#)
- ▶ Retenir ce que vous apprenez
- ▶ *La traversée du désert est normale ! Avec cette technique vous apprendrez à y survivre !*

Défi #13

Comment écrire un livre



- ▶ [Vidéo du défi #13](#)
- ▶ Le but : Ecrire 500 à 1000 mots aujourd'hui
- ▶ [Article du défi](#)
- ▶ [Pourquoi vous devez tout quitter pour devenir forgeron](#)
- ▶ Apprendre (un peu) l'auto-discipline pour réaliser plus de choses.
- ▶ *Exprimer ses idées, c'est également les rendre un peu plus concrètes ;)*

Défi #14

Comment trouver du temps



- ▶ [Vidéo du défi #14](#)
- ▶ Le but : trouver 5 à 10 minutes pour vous aujourd'hui même !
- ▶ [Article du défi](#)
- ▶ [Le Prison Break de votre vie](#)
- ▶ Récolter les opportunités de temps pour avancer sur les projets qui vous tiennent à cœur.
- ▶ *Même avec peu de temps disponible vous pouvez réaliser vos rêves !*

Défi #15

Se faire des amis rapidement



- ▶ [Vidéo du défi #15](#)
- ▶ Le but : obtenir un numéro de téléphone, et échanger avec un(e) inconnu(e)
- ▶ [Article du défi](#)
- ▶ [Comment devenir sociable quand ce n'est pas votre spécialité ?](#)
- ▶ Utiliser la technique du projecteur pour sociabiliser plus facilement en milieu inconnu
- ▶ *Technique géniale qui fonctionne particulièrement bien lorsque les gens ne se connaissent pas beaucoup 😊*

Défi #16

Le dernier défi



- ▶ [Vidéo du défi #16](#)
- ▶ Le but : partager cette série de défis !
- ▶ [Article du défi](#)
- ▶ Votre programme d'entraînement au quotidien !
- ▶ *Un grand bravo à vous d'être arrivé(e) jusque là 😊*

Bravo !

Vous avez réussi !



- ▶ Si vous êtes arrivé(e) jusqu'au bout des défis, alors je vous félicite chaleureusement !
- ▶ *Venez partager votre retour d'expérience en m'envoyant un mail, je serai honoré de partager votre histoire !*
- ▶ *A votre tour, partagez le défi !*
- ▶ *MERCI à vous 😊*