

LA PAGE D'OR - DU - VRAI DEV PERSO

Découvre sur cette page :

- la philosophie de l'équilibre
- le triangle de la santé
- ma méthode pour atteindre
n'importe quel objectif
et bien plus encore...

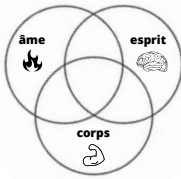
MISTER DREAMAX

DEV PERSO CLICHÉ

- Dev Perso = Sport + Relations + Business
- But ultime = Rouler en Lambo
- Souffrance = Progrès
- Discipline > Motivation
- "Le temps c'est de l'argent."



=



La vraie définition du Dev Perso:
Le développement personnel consiste à développer sa personne. Autrement dit, développer son corps (physique), son âme (personnalité) et son esprit (intelligence).

CORPS



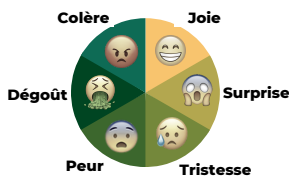
- **SPORT** : entre 30-60min / jour pour un adulte, mixer entre sports de Force et d'Endurance
 - > **Force** : Musculation, Street Workout,... (Physique type : Arnold Schwarzenegger)
Privilégier séries courtes (6-8 répétitions) à forte intensité.
 - > **Endurance** : Course à pied, Natation,... (Physique type : Usain Bolt)
Privilégier séries longues (20 répétitions) à faible intensité.
- **SOMMEIL** : entre 6h et 9h pour un adulte en fonction du type de dormeur
 - > **Types de dormeur** : Petit dormeur (4 cycles = 6h), dormeur moyen (5 cycles = 7h30), grand dormeur (6 cycles = 9h).
 - > **Un cycle de sommeil** : ~1h30 de sommeil divisé en 4 phases : endormissement, sommeil léger, sommeil profond (phase récupératrice) et sommeil paradoxal (rêves). L'idéal est de se réveiller pile à la fin d'un cycle, le pire étant de se réveiller en sommeil profond.
 - > **Sieste** : Une sieste de 20min après le déjeuner peut rattraper un cycle de sommeil manqué.
- **NUTRITION** : en moyenne 2000kcal/jour pour une femme et 2500kcal/jour pour un homme
 - > **Répartition macronutriments** : Glucides (~50%), Lipides (~30%), Protéines (~20%)
 - > **Prise de masse** : Calories consommées > Calories dépensées (surplus calorique)
 - > **Perte de poids / sèche** : Calories consommées < Calories dépensées (déficit calorique)
 - > **Maintenance** : Calories consommées = Calories dépensées (équilibre calorique)

ÂME

• COMMUNICATION :

- > **Storytelling en or** : Utiliser les 5 sens pour ajouter de la profondeur à votre message.
- > **Less me, more you** : Connecter facilement avec n'importe qui en s'intéressant sincèrement à lui (passions, rêves, famille...).
- > **Honnêteté = Confiance** : Dire toujours la vérité, ou au moins ne jamais mentir.

• ÉMOTIONS :



Nous avons tous 6 émotions de base. Les combinaisons de nos émotions forment un panel de **sentiments**.
Exemple : colère + tristesse = rage

GÉRER SES ÉMOTIONS

Il faut rester neutre sur ce qui ne dépend pas de nous, et se concentrer uniquement sur ce qui dépend de nous : c'est le **stoïcisme**.



LES HABITUDES EN OR À TESTER

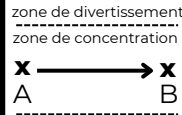
- Douche écossaise : commencer par l'eau chaude et finir par l'eau froide
- Règle des 2 jours : ne jamais arrêter +2 jours d'affilés son habitude
- Eat that frog : commencer sa journée par la tâche la plus dure
- Not To-Do List : faire une liste des choses à ne surtout pas faire
- Jeûne Intermittent 2.0 : sauter un repas pour gagner en temps et énergie
- Miracle Morning 2.0 : utiliser une montre connectée qui traque vos cycles de sommeil afin de se réveiller facilement tôt et en pleine forme

VRAI DEV PERSO

- Vrai Dev Perso = Corps + Âme + Esprit
- But ultime = Être heureux
- Amour du processus = Progrès
- Discipline + Motivation = Succès

"Le temps c'est la vie. Quand tu perds ton temps, tu perds ta vie." - MR DREAMAX

COMMENT ATTEINDRE N'IMPORTE QUEL OBJECTIF ?



La stratégie FSA :

Étape 1 - Formation : Devenir une bibliothèque humaine dans le domaine concernant l'objectif.

Étape 2 - Stratégie : Mettre en place un plan pour atteindre l'objectif.

Étape 3 - Action : Exécuter le plan. Répéter plusieurs fois le processus pour éviter la zone de divertissement.

Sommeil



Sport

Nutrition

HACKS D'ÉNERGIE (S.L.E.E.P.)

- Faire une **Sieste** de 20 minutes
- S'exposer à la **Lumière** du soleil
- Mettre de l'**Eau** froide sur le visage
- Faire des **Étirements** et bouger
- **Parler** avec quelqu'un

ESPRIT

	Mémorisation (cerveau gauche)	Imagination (cerveau droit)
<u>Intelligence Logico-mathématique</u>	Théorèmes, postulats, principes...	Échecs, sudoku, jeux de stratégie...
<u>Intelligence Spatiale</u>	L'orientation, palais de la mémoire, souvenirs de lieux...	Rubik's cube, lego, jeux en 3D...
<u>Intelligence Musicale</u>	Piano, guitare, chanter une chanson existante...	Composer une mélodie, inventer des paroles...
<u>Intelligence Linguistique</u>	Lire, écouter, apprendre des citations...	Rédiger, parler, philosopher...
<u>Intelligence Intrapersonnelle</u>	Connaissance de soi, savoir ce qu'on vaut, avoir des valeurs...	Avoir des objectifs, expérimenter, méditation...
<u>Intelligence Interpersonnelle</u>	Connaissance des autres, biais cognitifs, sujets de société...	Nouvelles rencontres, discuter, débattre...
<u>Intelligence Corporelle</u>	Figures street workout, chorégraphies danse...	Nouveaux sports, proprioception, force-endurance...

Tableau pour améliorer ses 7 formes d'intelligence

LA PHILOSOPHIE DE L'ÉQUI-LIBRE

Les 3 postulats de la philosophie de l'équilibre :

1. Tout concept immatériel possède un opposé qui lui est complémentaire.
2. Tout n'est pas blanc, tout n'est pas noir, tout est nuance.
3. Le but est d'atteindre l'équilibre.

Le but n'est pas d'atteindre 100% de son potentiel dans le corps, l'âme ou l'esprit car cela créerait un déséquilibre avec les 2 autres parties. Le but est de devenir une personne **équilibrée**. L'optimum étant 80% de son potentiel dans chaque domaine, selon la loi de Pareto. Cela demande de l'entretien quotidien car l'équilibre n'est jamais acquis.



CORPS



ÂME



ESPRIT