

Réflexions sur les secrets de la vie

Ce n'est qu'après avoir quitté l'école et travaillé dans la société pendant plusieurs années que j'ai soudainement compris le secret de l'apprentissage. J'ai réalisé qu'il s'agissait en fait aussi du secret de la vie. Laissez-moi vous raconter étape par étape mon voyage de découverte.

Qu'est-ce que nous faisons constamment lorsque nous sommes éveillés ? Comment pouvons-nous modifier nos comportements pour devenir plus compétents dans l'apprentissage ? Aujourd'hui, il me semble que résoudre des problèmes, passer des examens, obtenir des certifications, réaliser des projets et travailler sérieusement sont des actions assez superficielles. Puisque nous utilisons constamment notre cerveau lorsque nous sommes éveillés, c'est seulement en cultivant l'habitude de prendre du temps pour réfléchir et laisser notre esprit vagabonder que nous pouvons véritablement apprendre de manière efficace.

À l'ère d'Internet, nous avons accès à une quantité massive d'informations, que ce soit des articles de médias indépendants, des reportages, des questions-réponses en ligne ou des articles académiques. Pourtant, l'humanité n'est pas devenue beaucoup plus intelligente pour autant. Sommes-nous plus intelligents que nos parents ? Nous maîtrisons peut-être des compétences de l'ère moderne comme la programmation, mais nous en savons très peu sur des domaines comme l'agriculture, le travail du bois ou l'électricité. Si nous étions abandonnés sur une île avec nos parents, je pense qu'ils s'en sortiraient bien mieux que nous. Ainsi, la nouvelle génération a simplement acquis de nouvelles compétences et une multitude de connaissances figées, mais notre capacité d'apprentissage ne s'est pas améliorée. Face à de nouveaux environnements ou domaines, nous sommes impuissants et apprenons toujours aussi lentement.

Je pense que c'est parce que nous manquons encore de réflexion. Cette quantité massive d'informations est simplement mise en ligne, et la grande majorité d'entre elles ne sont pas vues par nous. Les informations auxquelles nous sommes exposés passent rapidement dans notre esprit, nous les lisons, nous les comprenons de manière superficielle, mais nous ne réfléchissons pas vraiment. Nous, la nouvelle génération, avons plus d'opportunités d'explorer le monde, de visiter plus d'endroits, de jouer avec plus de produits technologiques, et d'acheter plus de biens. Cependant, nous n'avons pas un œil attentif pour observer. Nous vivons une vie riche de manière superficielle, sans avoir d'idées sur comment améliorer les différentes choses dans cette vie, ni en percevoir les avantages et les inconvénients.

Penser, c'est questionner, remettre en question la source et la véracité des informations, interroger la fonction et l'expérience des objets de la vie quotidienne. Penser, c'est une analyse globale, examiner toutes les causes possibles derrière les phénomènes, envisager toutes les conceptions possibles des objets. Penser, c'est creuser pour atteindre l'essence, être capa-

ble de voir le noyau fondamental derrière les choses, saisir les contradictions principales d'un problème, découvrir les liens entre des éléments apparemment sans rapport. Penser, c'est percevoir l'infiniment grand dans l'infiniment petit, être capable de discerner la substance et les tendances de développement d'une chose dès ses premiers signes, voir de grandes vérités dans de petites choses.

Lorsque j'ai marqué plus de 170 livres comme lus sur Douban, j'ai posé les livres. J'ai réalisé que ces livres étaient tous de bons livres, mais après les avoir lus, je n'avais pas la capacité d'en écrire un seul. Après avoir fini ces livres, je ne pouvais en retirer qu'une petite partie des connaissances. Un an plus tard, je me souviens à peine d'avoir lu tel ou tel livre. Je les ai lus attentivement, mot à mot, mais je ne les ai pas vraiment compris. Parce que lorsque je suis confronté à de nouveaux problèmes, je n'arrive pas à me souvenir des connaissances de ces livres pour m'aider à résoudre ces nouveaux problèmes. Certes, il m'arrive occasionnellement de me souvenir de quelques phrases du livre, ou de penser à quelque chose que j'ai lu dans un livre lorsque je rencontre certaines situations. Mais les livres n'ont pas rendu mon cerveau beaucoup plus puissant. Depuis que j'ai appris à lire à l'école primaire, la plupart de mes lectures n'ont été qu'un simple exercice de reconnaissance des mots. Cette description me terrifie. Ce qui me terrifie, c'est que cette description correspond davantage à la réalité.

Il en va de même pour la vie. Après avoir appris à prendre le bus, cuisiner, voyager seul, utiliser un ordinateur, un téléphone et programmer pour la première fois, tout ce qui suit n'est probablement qu'une simple répétition. Ainsi, bien que j'aie vécu plus de 20 ans dans ce monde, je n'ai pas vraiment appris beaucoup de choses.

Quand j'ai réalisé cela, j'ai commencé à ne rien faire, juste à réfléchir en fixant le vide. Passer toute la journée à réfléchir ainsi est éprouvant. Souvent, je me sens extrêmement agité, mais si je vais jouer avec mon téléphone, lire un livre ou regarder un film, ne serais-je pas tout aussi agité ? Mes doigts glissent sans cesse sur les fils d'actualité des réseaux sociaux, mais la plupart du temps, je n'ai pas la patience de tout lire. Mes doigts glissent aussi sur TikTok, mais après en avoir vu quelques-uns, je me sens déjà lassé. À ce moment-là, je n'ai encore moins de patience pour lire un livre ou regarder un film. Si je me sens agité après avoir réfléchi longtemps en fixant le vide, la seule solution est de continuer à réfléchir davantage pour apaiser mon esprit.

De même, en ce qui concerne la lecture, je me suis rendu compte que si je n'ai pas la patience de lire le livre actuel, alors je n'ai pas la patience de lire aucun livre. Ce n'est pas que le livre soit ennuyeux, c'est que mon esprit est agité. Et lorsque je suis en paix intérieure, je découvre que chaque livre, lu lentement, a son intérêt.

Ces dernières années, la pression du travail et de l'entrepreneuriat m'a rendu extrêmement

anxieux. J'étais pressé de tout terminer, et de moins en moins de choses pouvaient être appréciées en prenant mon temps. Tout ce que je faisais avait un objectif. Et chaque fois que j'agissais avec un but en tête, je ne parvenais pas à profiter du processus. Pourtant, lorsque je profitais du processus, j'oubliais souvent l'objectif, et je devenais prêt à continuer à faire cette chose, à la faire lentement. Parce que j'appréciais cela, je souhaitais que le temps s'étire, que je puisse continuer plus longtemps.

Le cerveau est si honnête que lorsque vous êtes pressé, il s'adapte à votre anxiété ; lorsque vous prenez votre temps, il s'adapte à votre calme. Être humain, il est difficile de tromper son propre cerveau. Lorsque vous vous dites de profiter de la lecture, mais que vous n'en profitez pas vraiment, vous perdez rapidement l'envie de continuer à lire.

Alors, je me suis fixé trois principes pour lutter contre l'anxiété.

1. Actuellement, subvenir à mes besoins et, à l'avenir, subvenir aux besoins de ma famille.
2. En dehors du point 1, je ne fais que les choses que j'ai vraiment envie de faire, sinon je reste à ne rien faire.
3. Une fois que j'aurai accompli le point 1 dans cette vie, je peux accepter de rester à ne rien faire pour toujours, de ne rien accomplir de plus, de ne pas augmenter mon niveau de connaissances, de ne pas avoir beaucoup d'argent, et de ne me comparer à personne.

L'anxiété qui s'est formée au fil des années est très difficile à apaiser. L'anxiété subconsciente est omniprésente, et je ne peux qu'agir à l'inverse.

Quand je me rends compte que je suis pressé de finir un livre, je décide simplement de ne plus le lire. Quand je constate que je n'arrive pas à apprendre une nouvelle compétence, j'arrête d'essayer. Quand je remarque que je voyage sans partager sur les réseaux sociaux et que je m'ennuie rapidement, je cesse d'aller loin. Quand je ne peux pas faire les choses lentement, je choisis de ne pas les faire du tout.

Quand j'aime faire quelque chose, je le fais sans me soucier de son utilité. Quand j'aime scroller sur TikTok, je passe une semaine entière à le faire. Quand j'aime réfléchir, je reste au lit ou sur le canapé, ou je me promène en réfléchissant pendant plusieurs jours. Quand je m'intéresse à des livres interdits, je les dévore sans m'arrêter, en lisant plusieurs d'affilée. Quand je me sens seul, je passe la journée à appeler mes vieux amis, en discutant avec chacun pendant une ou deux heures.

Lorsque je voulais maîtriser l'anglais, je me débattais avec des livres épais en anglais et une vitesse de lecture d'escargot, et finalement, j'ai abandonné. J'ai commencé à jouer sur des sites de questions-réponses étrangers comme Zhihu, en choisissant des sujets qui

m'intéressaient, comme la Chine vue par les étrangers, ce qu'est un génie, les trahisons que vous avez vécues, etc. J'ai découvert que je ne pouvais plus m'arrêter et que je ne voulais pas dormir. Je suis allé sur Twitter pour suivre des comptes particulièrement intéressants, lisant de courtes idées ou citations amusantes. Je me suis également tourné vers des plateformes comme Netflix et iQiyi pour regarder des séries télévisées et des documentaires en anglais, et sur des sites comme YouTube, similaires à Bilibili, pour regarder toutes sortes de vidéos. Parfois, ces contenus étaient trop longs ou trop difficiles à comprendre, ce qui me faisait abandonner, alors je me suis mis à faire défiler la version internationale de TikTok, encore et encore, et maintenant j'ai probablement regardé des dizaines de milliers de vidéos et aimé plus de deux mille.

Peu à peu, j'ai réalisé que je pouvais comprendre et écouter presque tout. Je n'avais plus peur de voir un long paragraphe en anglais, j'ai commencé à chercher activement diverses informations en anglais, et à lire de manière fluide. J'ai découvert que lorsque nous sommes particulièrement détendus et que nous trouvons cela amusant, notre cerveau est très actif et ouvert, donc tout ce que nous entendons et voyons est bien intégré, et nous apprenons rapidement. Je sais que les livres de haute qualité sont certainement plus complets et riches que les fragments de questions-réponses, et que les vidéos éducatives sont certainement plus utiles que les courtes vidéos amusantes de TikTok. Cependant, j'avais auparavant négligé le degré d'engagement du cerveau et l'aspect amusant. Si mon objectif est de maîtriser l'anglais, peu importe la forme, pourquoi ne pas choisir des moyens plus détendus, pourquoi ne pas apprendre en jouant ? Si je prends du plaisir et que je suis prêt à continuer à jouer, je suis sûr que je finirai par maîtriser l'anglais.

Je commence à ne plus me soucier de l'utilité, je me concentre uniquement sur le plaisir. Parce que si ce n'est pas amusant, aussi utile que cela puisse être, cela ne rentrera pas dans ma tête. De plus, ces dernières années, j'ai toujours essayé de m'améliorer, mais je n'ai pas beaucoup progressé, les génies restent toujours hors de portée. C'est comme ça dans ce monde, peu importe le domaine, il y a toujours des génies incroyables.

Si l'on mesure le succès selon les critères conventionnels parmi 7 milliards de personnes, et que je passe ma vie à essayer de passer du milliardième au dix millionième rang, alors ces deux ou trois décennies de compétition intense ressembleront aux dix années passées d'étude et de travail. Quel plaisir y aurait-il à réussir ainsi ? De plus, nos gènes sont transmis de génération en génération de manière aléatoire et fortuite. Pourquoi serions-nous plus intelligents que la majorité des gens ? Il n'est donc pas nécessaire de se prouver ou de se surestimer. Finalement, presque tout disparaîtra dans les méandres de l'histoire. Nous devrions plutôt nous demander ce que nous voulons vraiment dans cette vie.

Une citation du scientifique Feynman que j'aime beaucoup : "Vous n'avez pas l'obligation d'obtenir le succès que les autres pensent que vous pouvez atteindre, et je n'ai pas l'obligation de vivre comme ils veulent que je vive. C'est leur erreur, pas mon échec."

Après avoir traversé ces expériences, je comprends mieux ma propre valeur. Je n'ai plus besoin de la reconnaissance d'aucune entreprise, ni de celle de quiconque. Si elle est présente, bien sûr, je suis content, mais si elle ne l'est pas, alors je laisse les choses suivre leur cours naturel. Je connais mes forces et mes faiblesses, je connais ma valeur, je sais ce que je peux faire et ce pour quoi je ne suis pas doué.

J'ai vu les limites de l'argent, j'ai vu trop d'entreprises qui ont levé des dizaines de millions, voire des centaines de millions, échouer. Cet argent, pour acheter des produits ou des services, est très confortable et omnipotent. Cependant, pour créer une entreprise, le pouvoir de l'argent est très fragile, ce qui compte, c'est la réflexion, les connaissances, l'expérience et les méthodes.

En approfondissant ma compréhension de l'histoire économique et politique, j'ai développé une perspective radicalement différente sur la manière de naviguer dans ce monde pour vivre heureux, libre et à l'aise. Certaines choses, bien qu'elles ne rapportent pas d'argent ou semblent être une perte de temps, sont en réalité très importantes et valent la peine d'être faites. Parfois, même si l'on possède une maison ou quelques millions en épargne, sans une compréhension suffisante pour éviter les pièges économiques et politiques, cela peut être dangereux. Regardez ces nouveaux riches qui ont réussi à atteindre leur statut actuel : il y a dix ans, ils étaient également en difficulté financière et sans le sou. Observez ces personnes qui semblent rayonner de succès, mais qui, sous l'appel à "l'entrepreneuriat pour tous, l'innovation pour tous", manquent de compréhension réelle de la situation sociale et des coûts nécessaires pour réussir dans l'entrepreneuriat. Même avec des millions ou des milliards de financement en main, ils échouent encore.

Il en va de même pour le temps : il y a des réflexions de haute et de basse qualité, ainsi que des pratiques de haute et de basse qualité. Il semble que nous ayons passé beaucoup de temps à faire un tas de choses et à gagner un peu d'argent, mais sommes-nous vraiment plus à l'aise face à l'avenir ? Avons-nous vraiment progressé ? Parallèlement, certaines personnes semblent ne rien faire pendant une année, restant simplement là à rêvasser et à réfléchir, et pourtant, elles deviennent beaucoup plus sages. La vie de Warren Buffett, par exemple, est principalement consacrée à la lecture et à la réflexion. Plus il vieillit, moins il fait de choses. Bien qu'il semble ne pas faire grand-chose, il est l'une des personnes les plus riches et les plus sages au monde.

Quand il s'agit de réfléchir à la manière dont nous devrions passer notre vie, je me surprends

souvent à me tourner vers le passé pour y chercher des réponses.

En repensant à mes jours passés à l'école et au travail, les souvenirs qui me rendent le plus heureux ne sont pas ceux des examens et des devoirs, ni ceux des jours où je faisais semblant de travailler alors que je n'en avais pas envie, ni ceux où je craignais de prendre du retard et m'efforçais de rattraper le temps perdu. Ce sont plutôt ces moments détendus et joyeux en classe, ces instants où je poursuivais mes passions en dehors des cours, ces occasions au travail où je pouvais concrétiser mes idées, ces projets que je lançais sur un coup de tête en dehors des heures de bureau, ces périodes où je suivais mon cœur sans me soucier du résultat, et ces moments de rires et de plaisanteries partagés avec mes amis.

À mesure que je médite et réfléchis de plus en plus, je comprends mieux moi-même et le monde, je comprends davantage le passé et l'histoire, et je commence à entrevoir un peu plus l'avenir.

Lorsque j'ai créé ma propre plateforme de streaming en direct, après avoir traversé les étapes de gestion, de promotion, de financement, de recrutement, de licenciement et finalement de disparition, je réfléchissais souvent aux gains et aux pertes de cette expérience.

Au début, j'ai attribué les raisons à mon manque d'expérience en tant que premier entrepreneur. Je venais tout juste de commencer ma carrière depuis quelques années, mes compétences et mon réseau étaient limités. Je n'étais pas assez compétent moi-même, et je n'attirais pas non plus des talents exceptionnels. Après avoir obtenu des financements, j'ai embauché trop rapidement, ce qui a considérablement augmenté les coûts opérationnels. J'ai également réalisé que je manquais de communication avec mon équipe. Après leur embauche, je continuais à travailler de mon côté la plupart du temps, organisant rarement des réunions pour aligner les idées, renforcer la confiance et discuter ensemble.

Ensuite, j'ai pris conscience du coût nécessaire pour créer une plateforme internet. Les plateformes qui subsistent nécessitent des équipes extrêmement talentueuses et des investissements massifs, et elles opèrent dans des catégories importantes et à grande échelle. La plateforme de streaming que j'ai créée en tant qu'entrepreneur se limitait au partage de streaming basé sur la technologie logicielle internet. Je n'ai pas cherché à développer une grande catégorie, et je n'avais pas de chemin clair pour en faire une grande plateforme. Avec mes capacités, il était plus adapté pour moi de m'accrocher à une grande plateforme, d'y contribuer du contenu ou des produits, et d'y faire ce qu'une petite équipe peut accomplir.

Plus tard, j'ai pris conscience du rôle que joue l'environnement général de l'industrie dans ce processus. Lorsqu'une start-up est lancée, le groupe d'utilisateurs ciblé et les besoins désirés, les salaires des employés dans le secteur, les coûts de location dans la ville concernée ainsi

que les frais de comptabilité et de gestion d'entreprise sont déjà déterminés. Ainsi, j'ai progressivement réalisé qu'en plus des raisons personnelles, une grande partie des échecs était due à l'environnement global de l'industrie. Parce que la majorité des autres entreprises du secteur ont également échoué. Si tout le monde avait réussi et que seuls quelques-uns comme moi avaient échoué, alors c'était mon problème ; mais si la plupart ont échoué, ce n'est plus simplement une question de ma responsabilité.

Plus tard, lorsque j'ai porté mon regard au-delà de l'industrie Internet vers d'autres secteurs, comme les magasins individuels en ville, la restauration, la fabrication, etc., et après avoir consulté diverses sources, j'ai compris que plus de 90% des Chinois ordinaires, en plus de subvenir à leurs besoins essentiels, consacrent leurs économies à l'immobilier, soit en épargnant pour acheter une maison, soit en étant endettés pour cela, et qu'ils n'ont que peu d'argent de côté. L'industrie du génie civil (immobilier et infrastructures) est le pilier de l'économie chinoise, et la majorité des 100 premières fortunes du classement sont liées à ce secteur. Les profits des autres industries sont relativement faibles en comparaison.

En Chine, il y a très peu de ce que l'on pourrait appeler une véritable classe moyenne, similaire à celle des États-Unis. La demande de consommation nationale est faible et atone. Sur les 1,4 milliard d'habitants du pays, environ 96% ne peuvent essentiellement maintenir qu'un niveau de vie modeste ou de subsistance. Seulement environ 50 millions de personnes, soit 4% de la population totale, ont une véritable capacité de consommation élevée. Parmi ces 50 millions de personnes, beaucoup préfèrent les marques internationales et les produits de luxe, et aiment faire leurs achats dans les pays développés, faisant de la Chine le premier consommateur mondial de voyages à l'étranger.

En Chine, la principale force de consommation réside dans la population ordinaire. Avec tant d'entreprises se disputant l'argent des poches des gens ordinaires, il est naturel que l'entrepreneuriat soit difficile. Parmi elles, il y a aussi des super-entreprises avec des décennies d'histoire, comme Apple, qui captent plus de 90% des profits de l'industrie des téléphones portables, rendant la vie dure aux autres marques de téléphones. En dehors de l'achat de logements, nous dépensons nos salaires pour acquérir les derniers iPhone et écouteurs, tout en bloquant une publicité après l'autre de vendeurs sur WeChat dans nos cercles d'amis, même si ce sont de bons amis très proches. Ainsi, on peut entrevoir pourquoi l'entrepreneuriat individuel ou en petite équipe est si difficile.

Il y a encore plus de raisons, personnelles ou environnementales. Je réfléchis toujours. Je compare souvent avec d'autres entreprises prospères, comme Apple et Tencent, ou avec les entreprises de mes amis qui réussissent bien. Je me compare à leurs fondateurs et je vois mes propres lacunes. Je compare les environnements de différentes époques. Je compare

les situations dans différents pays. Je compare les différentes orientations entrepreneuriales. L'entrepreneuriat, une chose si complexe, a de nombreuses causes internes et externes de succès et d'échec. J'ai vu beaucoup de réflexions de mes amis dans le cercle entrepreneurial, et je pense qu'avec le temps, ils auront des réflexions différentes.

Je réfléchis souvent à d'autres choses, comme comment collaborer avec les gens, comment distinguer les relations avec les autres : relations de likes, relations de rencontre, relations de contact fréquent, relations de collaboration financière, relations de travail à long terme, relations de partenariat pour des projets. Pourquoi ces personnes m'aident-elles ? Pourquoi est-ce que j'aide certaines personnes ? Je réfléchis à ce dont j'ai besoin pour accomplir une tâche, quel type de personne, avec quelle expérience et quel état d'esprit, est approprié. Dans tous les projets passés, les raisons du succès et de l'échec, les raisons de la fluidité et de l'avortement.

Je réfléchis à mes expériences passées à l'université, où j'ai essayé de séduire des filles. Je ne parvenais pas à distinguer qui était intéressée par moi, qui partageait mes centres d'intérêt, qui voulait simplement être amie, et avec qui je pouvais envisager une relation plus sérieuse. Je ne savais pas non plus quel type de personne me convenait vraiment. Cela a entraîné beaucoup de situations embarrassantes, des efforts maladroits et des relations forcées. Après avoir établi une relation stable, j'ai également réfléchi à la manière de vivre avec mon partenaire, à la façon dont la confiance se construit, aux raisons des disputes répétées, et pourquoi nous finissons toujours par nous réconcilier. J'ai réalisé que dans une relation intime, ce qui compte vraiment, c'est l'amour sincère entre deux personnes. À part la trahison ou l'infidélité, tout le reste est secondaire. Même si nous nous disputons parfois violemment, cela ne suffit pas à affecter notre relation.

Je réfléchis à la manière dont mon destin personnel est lié à celui de mon pays. À l'âge de 9 ans, en 2004, je suis passé de la campagne à la périphérie de Guangzhou, dans cette zone de développement économique de Guangzhou, où mes parents travaillaient, et c'est ainsi que j'ai été initié à l'ordinateur. Je pense aux traits de caractère et aux habitudes derrière les choses que j'ai faites dans mon enfance, et comment ils influencent encore aujourd'hui. J'ai vu mon côté tête et rebelle, mon dégoût pour le conformisme et mon désir de me démarquer, ma quête obstinée de liberté et de suivre mon cœur, mais aussi à quel point je suis encore sensible aux jugements des autres.

Je me rends compte qu'il m'est difficile de prédire mon propre avenir, comme par exemple ce que seront mes expériences dans les 20 prochaines années, les personnes que je rencontrerai, les choses que je ferai, si ce sera globalement douloureux ou joyeux. Si je ne peux même pas me prédire moi-même, alors il est encore plus difficile de prédire ce qui arrivera à une en-

treprise, une industrie ou un pays. Si je ne me connais pas suffisamment moi-même, comment pourrais-je connaître les autres ? Et pourtant, je vis avec moi-même depuis plus de 20 ans, pourquoi ne suis-je pas capable de me comprendre de manière complète et détaillée ? C'est parce que je pense trop peu, je réfléchis trop peu. Je pense que tous les gens aujourd'hui, qu'ils aspirent au succès ou qu'ils recherchent le bonheur, ceux qui sont en proie à des doutes et des soucis sur leur chemin, c'est en grande partie parce qu'ils pensent trop peu. Nous avons vécu assez longtemps, nous avons vu trop d'informations, ce n'est pas l'expérience ou la lecture qui nous manque, c'est la réflexion.

Les scientifiques éminents comme Newton et Einstein ont passé beaucoup de temps à réfléchir. Ils sont partis de phénomènes simples pour comprendre les principes fondamentaux qui les sous-tendent. Seules les personnes qui réfléchissent beaucoup peuvent remarquer que la raison pour laquelle une pomme tombe est la même que celle qui fait que la Lune tourne autour de la Terre. Je pense que nous avons tous vu ces deux phénomènes, mais nous n'avons pas réfléchi à leur sujet. Nous avons vécu et lu beaucoup de choses, mais nous avons peu réfléchi. L'humanité, ayant évolué jusqu'à aujourd'hui, possède un cerveau qui est son bien le plus précieux. Certaines personnes ont bien utilisé leur cerveau, ce qui a permis de faire avancer le monde, d'utiliser la raison et la logique pour permettre à l'homme d'atteindre la Lune, et de transformer tous les aspects de la vie grâce aux smartphones et à Internet.

Peu à peu, nous découvrons que la réflexion peut aussi devenir une addiction. Nous nous réjouissons de nos idées originales, nous sommes ravis de notre intelligence et de notre ingéniosité, et nous réalisons que tant de doutes ont été résolus simplement par la pensée. Nous commençons à observer et à examiner attentivement tout ce qui nous entoure, souvent de petits détails peuvent déclencher en nous une avalanche de réflexions, et nous parvenons souvent à penser à des choses auxquelles personne d'autre n'a pensé. Nous commençons à prédire l'avenir, à imaginer à quoi ressemblera le monde futur, nous écrivons nos prédictions, en pensant que si elles se réalisent, nous en serons secrètement ravis. Peu à peu, nous en arrivons à ne plus pouvoir dormir tant c'est amusant. En dehors des plaisirs physiques liés à la nourriture, aux boissons, aux loisirs et à l'intimité avec nos proches, le plaisir de réfléchir est probablement la plus grande source de satisfaction pour notre cerveau.

Ainsi, je voudrais dire que la manière d'apprendre, de réussir ou d'être heureux est avant tout une question de réflexion, qui nécessite un état d'esprit très détendu. Désormais, après le travail, pendant notre temps libre, laissons de côté nos téléphones et prenons simplement le temps de réfléchir, de laisser notre esprit vagabonder. Peu à peu, après un mois, puis six mois, nous remarquerons des changements, nous commencerons à avoir des idées que nous n'avions jamais eues auparavant, nous verrons des aspects que les autres autour de

nous négligent, nous aurons de plus en plus d'idées originales, et nous comprendrons plus profondément nous-mêmes et le monde qui nous entoure.

Avoir un état d'esprit détendu et aimer souvent réfléchir, c'est probablement le secret de la vie que j'ai découvert.