

5 livres pour vraiment profiter de vos vacances

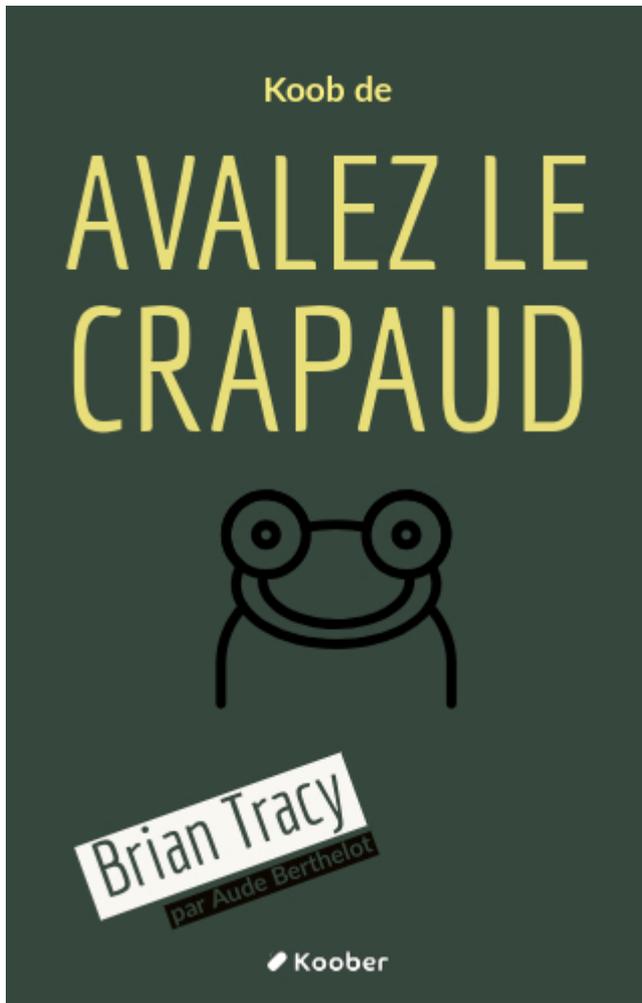
Comme une majorité de Français, vous avez peut-être prévu de prendre vos congés annuels dans les prochains mois ? Si c'est le cas, voici 5 livres indispensables pour partir l'esprit serein, désencombré et prêt à accueillir de nouvelles expériences.

Temps de lecture : minute

15 juillet 2019

"Avalez le crapaud" de Brian Tracy

Pour partir en vacances sereinement : commencez par vous débarrasser de vos crapauds.** Les crapauds, ce sont ces tâches qui s'accumulent et que vous ne traitez jamais. Ces obligations que vous remettez à plus tard depuis des semaines ou des mois et qui finissent par vous pourrir l'esprit. Éminent spécialiste en stratégie et psychologie, Brian Tracy a étudié les différents moyens d'optimiser son temps afin d'améliorer sa productivité au quotidien. À la fois spectateur et victime de sa propre procrastination, il a réfléchi aux solutions permettant de prioriser les tâches et ne plus remettre au lendemain ce qui peut être fait immédiatement. "Avalez le crapaud" propose des solutions inédites pour ne plus procrastiner.

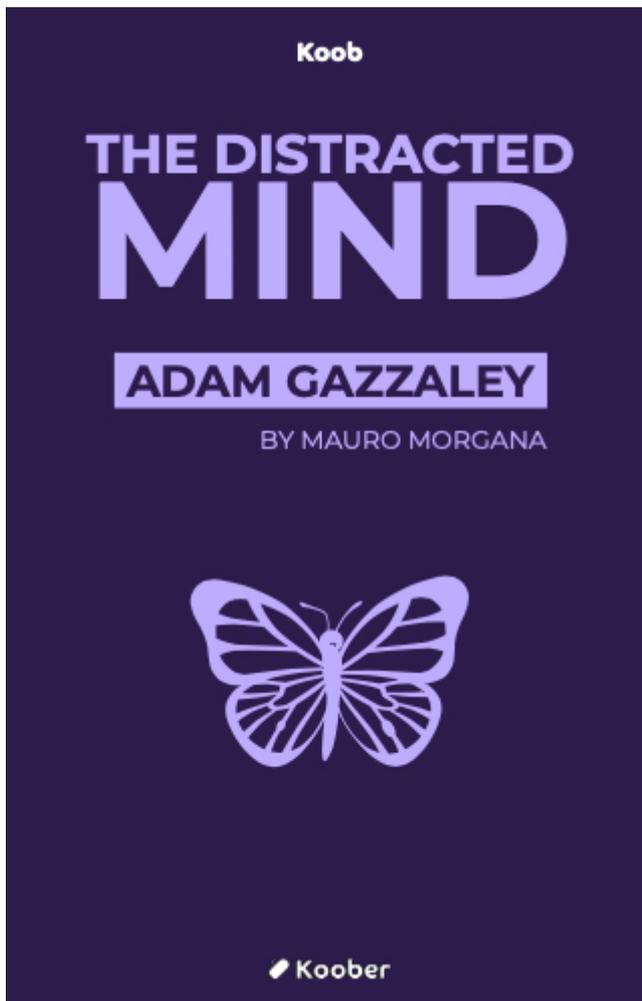


Lire le livre en accéléré

"The Distracted Mind" d'Adam Cazzaley

Vous êtes venu à bout de vos tâches les plus pénibles ?** La prochaine étape consiste à vous libérer du temps de cerveau. Le cerveau humain est la structure la plus complexe connue à ce jour... Mais il peut se révéler défaillant. Ses facultés d'attention sont structurellement limitées. Or les nouvelles technologies demandent sans arrêt de faire preuve de plus d'attention et de rapidité. Elles font pression sur le cerveau qui n'est pas habitué à de telles stimulations. Il en résulte des difficultés à garder un équilibre sain dans un quotidien technologiquement invasif. Avec ce livre d'Adam Cazzaley, vous comprendrez comment maximiser le

fonctionnement de votre cerveau. Et ce deuxième point, vous mène au troisième...



Lire le livre en accéléré

"The One Thing" de Garry Keller

Comment être sûr de rater quelque chose ? En faisant autre chose en même temps !** Gary Keller n'a pas réussi en tant qu'entrepreneur en travaillant plus dur ou plus longtemps que les autres, mais en trouvant le secret de ce qu'il nomme la "chose unique" ("The One Thing"). Ce principe peut se résumer de la façon suivante : réduire toutes les options possibles, dans une situation donnée, à la seule chose importante à faire et qui, une fois faite, rendra toutes les autres plus faciles à réaliser, voire

inutiles. Un must read pour apprendre à concentrer son attention... Et ses forces.



Lire le livre en accéléré

"Digital Minimalism" de Cal Newport

Les vacances arrivent, et si vous en profitez pour faire un peu de ménage sur votre smartphone ? Nombreux sont ceux qui ont conscience que leur relation actuelle avec la technologie est devenue ingérable.** Les outils en ligne ont tendance à cultiver des addictions comportementales.

L'envie irrésistible de regarder votre fil d'actualité Twitter ou de rafraîchir votre page Reddit est devenue un tic nerveux qui vous prive de votre temps libre. Vous devez cesser d'autoriser passivement ce fouillis d'outils,

de divertissements et de distractions que vous apporte internet. Le Web doit arrêter de vous dicter comment profiter de votre temps ou comment vous sentir. N'êtes-vous pas fatigué d'être devenu esclave de vos appareils ?

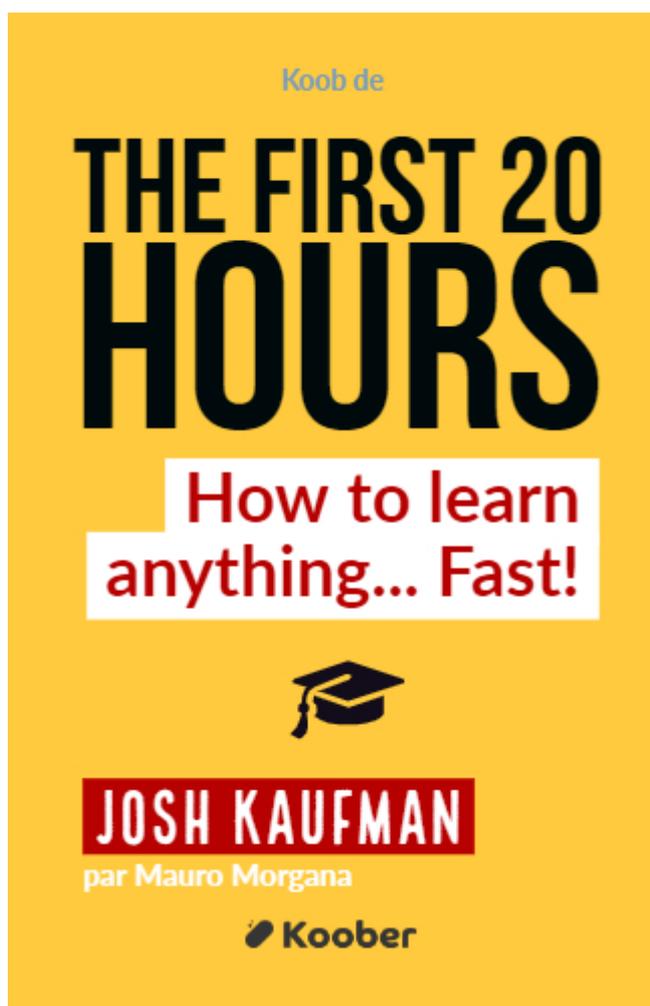


Lire le livre en accéléré

"The First 20 hours" de Josh Kaufman

Une fois vos tâches difficiles accomplies et votre esprit allégé, vous allez pouvoir vous concentrer sur des activités qui ont une véritable valeur pour vous. **Pourquoi ne pas se lancer dans l'apprentissage de quelque chose nouveau ? La musique, le dessin, une nouvelle langue, passer votre permis moto ?** Apprendre demande du temps et des efforts mais ces

difficultés sont pourtant aisément surmontables : il n'est pas nécessaire que vous deveniez un expert pour prendre du plaisir. Quelle que soit la discipline qui vous attire, vous pouvez acquérir un niveau correct très rapidement — en moins de 20 heures — en suivant les conseils de “The First 20 Hours” de Josh Kaufman. Vous n'aurez plus d'excuses pour ne pas accéder au savoir dont vous avez toujours rêvé !



[Lire le livre en accéléré](#)

CONCOURS - Gagnez un an d'abonnement en citant l'un des précédents best-sellers de Cal Newport dans les commentaires de cet article.

