

# L'attitude des Héros

## **ACTION**

**Devenez le Héros de votre propre histoire  
Relevez vos défis**

**Fred Colantonio**

Préface de Philippe Gabilliet



L'attitude des Héros

# Table des matières

## ACTION – DEVEZ LE HÉROS DE VOTRE PROPRE HISTOIRE - RELEVEZ VOS DÉFIS

<b>Remerciements</b> .....	7
<b>Le mot de l'auteur</b> .....	9
<b>Préface de Philippe Gabilliet</b> .....	15
<b>Après l'inspiration, l'action</b> .....	17
<b>PARTIE 1 - LA PRÉPARATION À L'ACTION</b> .....	21
<b>Hasta la vista les excuses</b> .....	22
L'invitation à l'action .....	25
Le livre dont vous êtes le Héros... .....	26
Si vous le décidez .....	26
<i>De l'importance de votre propre motivation</i> .....	27
<i>De l'importance de croire en vous plus que d'avoir confiance en vous</i> .....	28
<i>Je crois en vous et je vous fais confiance</i> .....	31
<b>Se préparer à l'action par l'inspiration</b> .....	32
Les personnalités hors du commun .....	32
<i>L'approche du Héros...</i> .....	33
<i>Dans sa propre histoire</i> .....	33
<i>Dans l'histoire d'autres</i> .....	34
<b>Les 6 attributs en action</b> .....	34
<i>Humilité</i> .....	35
<i>Unité/unicité</i> .....	37
<i>Miroir</i> .....	39
<i>Adaptation</i> .....	41
<i>Intuition</i> .....	43
<i>Naïveté</i> .....	46
<i>En synthèse: activez les attributs qui rendent le Héros HUMAIN</i> .....	50
<b>La dynamique du processus héroïque</b> .....	50
<i>Conscientisation</i> .....	51
<i>Chemin</i> .....	54
<i>Concrétisation</i> .....	59
<b>Et vous dans tout ça ?</b> .....	63
<i>Levez les freins : la réalité, les autres et vous, la crise</i> .....	63
<i>Des freins à la décision : halte à la pensée paresseuse et à la peur</i> .....	67
<i>De l'intention à l'action : déterminer la direction et s'autoriser la progression</i> .....	69
<b>PARTIE 2 - LES 5 PRINCIPES DE L'ACTION</b> .....	73
<b>Pratiquez autant que vous le pouvez</b> .....	74
Allez au bout de ce que vous commencez... ou arrêtez tôt pour corriger le tir .....	75
Soyez pris en "flagrant défi" : la maîtrise vient avec le temps et la répétition .....	77
<b>"Comment faire pour l'action ?" ou les 5 principes appliqués par les Héros</b> .....	78
<b>Entourez-vous</b> .....	78
<i>L'idée préconçue: "Je suis tout seul pour y arriver"</i> .....	79
<i>Le contre-pied</i> .....	80
<i>Ce que vous pouvez faire maintenant pour changer les choses</i> .....	82
<b>Vivez dans le présent</b> .....	84
<i>L'idée préconçue: "J'aurais dû le faire avant" ou "Je le ferai demain"</i> .....	84
<i>Le contre-pied</i> .....	86
<i>Ce que vous pouvez faire maintenant pour changer les choses</i> .....	87
<b>Soyez curieux</b> .....	89
<i>L'idée préconçue: "J'attends qu'on me propose"</i> .....	90
<i>Le contre-pied</i> .....	91
<i>Ce que vous pouvez faire maintenant pour changer les choses</i> .....	92
<b>Cultivez l'imperfection</b> .....	94
<i>L'idée préconçue: "Tout doit être parfait"</i> .....	95
<i>Le contre-pied</i> .....	97
<i>Ce que vous pouvez faire maintenant pour changer les choses</i> .....	99
<b>Gardez le cap</b> .....	100
<i>L'idée préconçue: "C'est trop difficile"</i> .....	101
<i>Le contre-pied</i> .....	102
<i>Ce que vous pouvez faire maintenant pour changer les choses</i> .....	104
<b>En synthèse: des actions ordinaires aux pouvoirs extraordinaires</b> .....	105

<b>PARTIE 3 - VOS ACTIONS GAGNANTES EN DÉFIS</b>	109
<b>Votre mission, si toutefois vous l'acceptez...</b>	111
Accepter de relever des défis, c'est déjà gagner	112
Le pouvoir du "fameux bracelet"	113
<b>Fixons vos défis</b>	115
<i>Votre 1<sup>er</sup> défi : qui allez-vous contacter ?</i>	115
<i>Votre 2<sup>ème</sup> défi : que voulez-vous faire, accomplir, vivre ?</i>	117
<b>Les 7 atouts gagnants de vos défis</b>	118
Sexy	118
Mesurable	119
Ambitieux	120
Réalisable	122
Temporel	123
Excitant	126
Récompensé	128
En synthèse : mieux que les objectifs SMART, les défis SMARTER	129
<b>Les questions à vous poser</b>	132
<b>Votre interrogation principale : "Qu'est-ce que je gagne ?"</b>	132
<i>L'attitude gagnante peut-elle être ramenée à une affaire de "boîte" ?</i>	132
<i>Est-il question de sanction (si vous avez "mal fait") ou de récompense (si vous avez "bien agi") ?</i>	133
<i>Quel est vraiment votre plus grand bénéfice à relever les défis de l'action ?</i>	135
<b>Si d'autres le font, pourquoi pas vous ?</b>	136
<i>Inspirez-vous encore et toujours de ce que d'autres ont fait, accompli, vécu</i>	137
<i>Soyez conscient de votre capacité d'action et de votre marge de succès</i>	138
<i>Choisissez entre la pilule bleue et la pilule rouge, entre garder le bracelet au poignet ou non</i>	139
<b>Qu'est-ce que la réussite ?</b>	141
<i>La réussite est différente de la célébrité</i>	141
<i>La réussite est différente de la richesse financière</i>	142
<i>Le succès est un style de vie, un processus qui repose sur l'action</i>	143
<b>ET APRÈS ?</b>	145
L'action : fondée sur l'inspiration, fixée par la signification	145
<b>INDEX</b>	146
Personnalités réelles ou de fiction citées dans ce livre	146
Principaux films cités	146
<b>EXTRAITS DE BIBLIOGRAPHIE ET DE WEBOGRAPHIE</b>	147
Eléments de bibliographie	147
<i>Ouvrages consacrés à un Héros en particulier</i>	147
<i>Autres ouvrages et publications</i>	147
Eléments de webographie	148
<b>TABLE DES MATIÈRES</b>	150
<b>NOTES PERSONNELLES</b>	153