

Voici les points marquants de l'échange que j'ai eu avec Deni Inkei. Vous pouvez retrouver [la vidéo ici](#).

- Le titre du livre m'a un peu desservi, tout le monde se dit que la performance c'est augmenter son chiffre d'affaire, son revenu, faire plus.
- Pour moi, la performance c'est avant tout avoir accès à toutes ses capacités pour atteindre un certain résultat.
- Le sous-titre en dit beaucoup : **desserrer les freins et booster les ressources**
- La performance selon moi passe par la qualité de vie et le long terme
- La plupart des gens vont constamment se charger de tension pour ensuite se décharger de cette tension à l'aide de sport, de méditation. Mais le problème demeure.
- Pour économiser de l'énergie, **on travaille sur la respiration, le rapport au corps et la conscience.**
- Notre façon de penser va rejaillir sur notre corps : le cœur s'accélère, la respiration aussi, et on va se sentir agité. On va utiliser de l'énergie pour rien.
- Reconnaître que l'on s'énerve, relâcher le haut de son corps, expirer plus longtemps... cela me permet gérer une émotion.
- Chaque pensée a une répercussion sur le corps et **selon nos pensées, on va perdre ou gagner de l'énergie.**
- Parfois, on préfère s'énerver 5 minutes (et cela ne va rien changer au monde) et le prochain événement va être abordé avec un filtre négatif... et on rentre dans un cercle vicieux.

- C'est dans les petites choses du quotidien que l'on peut énormément corriger.

- **Le monde est notre dojo**

- 90% de ce que l'on fait est automatisé. On fonctionne en mode automatique.

- On peut changer sa respiration. **On respire en moyenne 24'000 fois par jour.**
Chaque respiration est une opportunité de modifier celle-ci.

- L'idée est d'avoir une image beaucoup plus claire du contenu de mes pensées.
À quoi suis-je en train de penser ?

- Pour changer d'état, il suffit de porter son attention 14 secondes sur un paysage apaisant / plaisant.

- Beaucoup de gens souffrent de leurs pensées.

- **Les réponses de stress sont ce qui nous prend le plus d'énergie.** J'apprends à mes clients à reconnaître lorsqu'ils sont dans le stress: Il y a 3 réponses: l'attaque (la colère) / la fuite (distraction / évitement) / l'inhibition (l'anxiété).

- L'une des premières étapes est de reconnaître ses états et de questionner ces états.

- J'essaie toujours quand je me lève de vérifier mon état d'esprit.

- Si je ressens des résistances, j'essaie de voir les points bloquants de la journée et de travailler dessus

- Je prends le temps d'un bon café. Car tout de suite commencer à fond ce n'est pas très intéressant.

- La veille, je prépare ma journée afin de bien dormir

- Dans chaque chose que je fais j'essaie d'être 100% concentré.
- La concentration dans le moment est la clé et le moyen d'être très performant.
- Face à un deadline, je vais décomposer le travail à faire.
- **En décomposant les choses, je rends les choses possibles.** Une fois que le cerveau se sent capable, il va m'amener vers le résultat
- Roger Federer ne se dit pas « je veux gagner » car dans ce cas, tout ce qui l'empêche de gagner va créer de la tension. Il va plutôt se dire « je veux faire le meilleur tennis ».
- C'est la différence entre faire les choses pour les activités et faire les choses pour le résultat. En se concentrant sur le processus (les choses) le résultat vient bien plus tôt que ce que l'on pense. C'est paradoxal !
- Chaque fois que je pense manquer de contrôle, qu'une situation est imprévisible, inconnue ou que mon ego est engagé... alors la tension arrive. **On se fait un CINÉ.** Contrôle / Imprévisibilité / Nouveauté / Ego
- Pour avancer plus rapidement, j'ai enlevé le doute de ne pas y arriver et le regard des autres (car je ne peux rien y faire).
- **Une critique en dit bien plus sur la façon de penser du critiqueur que sur la critique.**
- Je recommande le livre Sapiens - une brève histoire de l'humanité. J'ai lu cela comme un autre roman. Et Deus, une brève histoire du futur. Les deux livres sont de Yuval Noah Harari.