Connaissez-vous ce principe ?

je me réjouis et suis fière de vous partager mon **1er article** que je viens d'écrire pour le Magazine le ChouBrave. Un magazine unique avec 0% de pub, non subventionné et donc totalement libre !!

Ce magazine est « unique » !

Imprimé responsable et en France …comme quoi, oui c'est possible.
En plus, ce magazine unique met en avant le Vivant et ce sous toutes ses formes. Il n'est rattaché à aucune idéologie, ni aucun dogme et en cela il est une réelle boîte à trésor.

Ce magazine est une réelle « perle » !

et je ne peux que vous suggérer de vous y abonner en cliquant sur le lien.
Ce magazine va enrichir votre quotidien dans tous les domaines. Il saura vous « nourrir » de la meilleure des alimentations riche, variée, dense et forcément vivante.
Je vous en souhaite d'ores et déjà bonne découverte !

Connaissez-vous

le principe des 10/90 ?

Wendy Glaus

Vous avez certainement entendu parler de la règle du 80/20 ou principe de Pareto, nommé d'après son fondateur Vilfredo Pareto. Celui-ci a mis en exergue à travers plusieurs études que dans son pays, 20 % des personnes détenaient 80 % des richesses… et par la suite ce principe a été étendu à de nombreux domaines. Dans ma réalité et d'après mes observations personnelles, je dirais que c'est plutôt une variable à +/- 10 % qui s'applique. J'ai constaté qu'on pouvait transposer ce principe dans toutes les sphères de notre vie. En voici quelques exemples.

LA GESTION DE L'ARGENT

Fait peu connu, dans *la planification financière personnelle,* il est conseillé, idéalement, d'épargner systématiquement 10% de notre salaire net, et ce dès le premier salaire, afin d'être sûr de pouvoir réduire, minimiser tous types de risques durant notre carrière professionnelle, et éviter de devoir faire de gros sacrifices en cas d'urgence, lors d'une mise à pied, au chômage ou en retraite anticipée… Qui d'entre nous applique une telle recommandation ? Richesse assurée !

AUGMENTER SES COMPÉTENCES

Dans le cadre d'une activité (quelle qu'elle soit) que l'on souhaite amener à un niveau supérieur, ce principe est le même. Il s'agit d'augmenter la durée ou l'intensité par paliers de 10 % à la fois pour garantir le succès. Cela vaut autant pour un sportif, une routine d'exercice, que pour augmenter des compétences ou pérenniser une affaire, par exemple.

L'approche consiste à définir le niveau de base, celui qu'on se sait être capable de fournir sans qu'il y ait un seuil de « douleur/difficulté ». Puis d'augmenter de 10 %, puis 10 % de plus… Cet étalonnage peut sembler une bien petite augmentation. Et pourtant, elle est éprouvée et amène vers une réelle constante d'amélioration et de progrès continu. Dans le cadre d'un exercice physique, les progrès seront très facilement mesurables en termes de force et d'endurance, et avec une augmentation toute graduelle.



www.vivaveg.ch

À PROPOS DE L'AUTEUR

vivavegme ViVaveg

Wendy Glaus est une passionnée du vivant, cheffe en alimentation arc-en-ciel, coach en santé, en nutrition et en régénération.

ORGANISER SES ACTIVITÉS ET GÉRER SON TEMPS

Ce principe s'applique encore plus efficacement, voire magiquement, dans le cadre de l'organisation des tâches quotidiennes et dans la gestion du temps.

Comment ça marche ? Il s'agit d'identifier les dix choses qui doivent être faites, ou simplement d'établir votre *to do list*, avec les activités que vous souhaitez voir faites dans la journée, en sachant dès le départ qu'une seule de ces tâches vaut plus que les neuf autres réunies…

Notre tendance naturelle est de procrastiner, en nous concentrant sur la part la moins importante (90 % des tâches), souvent plus facile, plus rapide et moins impliquante que les 10 % restants. Et qui, au final, monopolisent tout notre temps, notre énergie et nos efforts.

La clé qui permet de nous libérer et de nous dégager du temps est de nous poser la question suivante : *laquelle des tâches de ma liste d'aujourd'hui est celle qui a le plus d'impact sur mon objectif, qui contribue le plus à mon succès, à mon but, à ma vie ?*

Il ne s'agit pas d'ignorer les 90 % restants, mais de les passer par la moulinette suivante :

- que puis-je déléguer ?
- que puis-je automatiser ?
- que puis-je abandonner ?

Si vous appliquez ce principe d'accorder toute votre attention aux 10 % qui ont un réel impact sur votre objectif et que vous êtes capables de réorganiser les 90 % restants en suivant les trois options à disposition, vous tenez en main la clé de votre succès, et cela dans n'importe quel domaine de la gestion et organisation du ménage, de votre entreprise, de vos activités professionnelles, etc.

LA GESTION DE NOTRE RELATION AUX AUTRES ET À NOUS-MÊME

Ce principe des 10/90 peut également s'appliquer à la manière dont nous allons réagir face aux évènements, et à leur incidence sur notre vie.

Il faut savoir que seuls 10 % de notre vie sont déterminés par ce qui arrive (par exemple une erreur commise, le retard d'un transport, les bouchons sur la route, etc.), alors que les 90 % restants sont eux directement liés à la manière dont nous allons réagir, interpréter les événements, les situations. **Ce sont nos réactions qui vont déclencher ou non le fait de vivre une journée ou une vie plus ou moins agréable.** Notre manière de réagir, d'appréhender l'adversité, peut améliorer ou empirer le reste de la journée, notre semaine, voire impacter notre vie entière. Tout dépend à chaque instant de nous-même.

Si l'on est attentif à notre manière de rebondir face à ce que nous ne pouvons pas changer et donc que l'on connaît cette règle, on a alors conscience que l'on contrôle/influence la majeure partie, à savoir 90 %, et que nous pouvons nous sentir libéré.e par rapport aux 10 % de choses sur lesquelles nous n'avons pas prise.

Lorsque nous nous sentons jugé-e

Nous ne pouvons pas contrôler le jugement et les critiques d'autrui… En revanche nous pouvons contrôler la valeur que nous octroyons à ces jugements, l'importance que nous leur donnons. Pourquoi vouloir dépenser de l'énergie à tenter de contrôler ce que pensent les autres à notre sujet ?

Lorsque nous commettons une erreur

On ne peut pas annuler nos erreurs. Juste apprendre d'elles, et même ainsi nous allons continuer à en commettre. La seule chose que nous pouvons contrôler, c'est notre réaction vis-à-vis de celles-ci.

L'ÉNERGIE

Cette règle fait ici référence à la quantité d'énergie disponible d'un niveau trophique au suivant dans une chaîne. Les niveaux trophiques représentent les positions des organismes dans la chaîne en question. Prenons par exemple la chaîne alimentaire. Les producteurs transfèrent de l'énergie aux consommateurs le long de la chaîne alimentaire ou à l'intérieur d'un « réseau alimentaire ». Seulement 10 % de l'énergie d'un niveau sont transmis au prochain niveau, dans **une pyramide de l'énergie.** Sachant cela, on comprendra l'importance qu'il y a à soigner la provenance de tout ce que nous ingérons. Et si cette loi vaut pour ce que nous mangeons, elle vaut certainement aussi pour ce qui est moins tangible…

Se concentrer pleinement sur l'important et se souvenir que juste 10 petits pourcents sont hors de « notre contrôle », ce qui représente une minorité de « causes », cela permet d'avoir un regard, une posture optimiste sur le quotidien – et quel allègement !

Le CHOUBRAVE c’est aussi une boutique en ligne

Et si d’aventure vous passez par la boutique du ChouBrave et qu’un article vous appelle, n’hésitez pas à me contacter pour que je vous fasse profiter d’un code préférentiel ! Car ça c’est soutenir la Santé .

Je serai ravie d’avoir vos commentaires, vos retours au sujet de mon article. Je vous souhaite une belle fin de semaine et vous dis à tout soudain.

Besoin d’un coup de pouce pour déclencher ce petit 10% ? Alors n’hésitez pas à me contacter je serai ravie de vous soutenir dans cette démarche : wendyg@vivaveg.ch