

16 Règles de vie et Philosophies de Patrice Ouellet

2023-09

1. **J'accorde une grande importance à mon hygiène de sommeil. Je me couche tous les soirs du dimanche au jeudi à 1015pm et je me lève le matin à 530am.** Je fais mon hygiène matinale (salle de bain, lit et saffy) et me rends au bureau où je débute un sprint de travail de 90 minutes de 630-800am (sprint de gloire) sur ma priorité #1 de la journée. Par la suite, je prépare un excellent café et je pratique le jeûne intermittent jusqu'à midi ou encore un bon shake et/ou un déjeuner santé. Ma routine du matin me permet de démarrer ma journée avec dynamisme et un fort sentiment de victoire et d'accomplissement avec ma priorité #1.
2. **Tous les matins de la semaine, après avoir préparé mon café, je revois mon TOP3 de la journée dans mon planificateur et mes autres tâches** en prenant soin de documenter et revoir mes gratitudes, mon journal, mes objectifs (annuels, trimestriels, mensuels, hebdomadaires) ma mission et ma vision.
3. **Je prends soin de mon esprit avec une méditation quotidienne de 15 minutes et de mon corps avec 5 visites par semaine au gym.**
4. **Je ne consulte jamais mes courriels et les différentes messageries avant 900am.**
5. **Mon rituel de fermeture de journée est un moment fort de ma journée** car il permet de mettre de la perspective sur mon niveau de production et surtout de mettre en place les conditions gagnantes pour attaquer ma priorité #1 le lendemain matin à 630am. Le rituel de fermeture de journée me permet aussi de bien identifier mon TOP3 du lendemain et d'anticiper mes embuscades potentielles, et enfin, de remplir mon journal de fin de journée.
6. **Je termine ma journée de travail au plus tard à 530pm.**
7. **Le dimanche sera une journée sans communication électronique (messenger, texto, courriel, médias sociaux, etc.).**

8. **Je ne règle aucun conflit ou malentendu sans contact direct (en personne, au téléphone, ou vidéo-conférence).** Obtenir le feedback de l'autre est la clé pour résoudre les conflits dans un esprit de compréhension mutuelle. Je ne laisse pas mon égo, mon esprit de vengeance, ou mon désir d'avoir raison prendre le dessus.
9. **Je garde constamment à l'esprit ces 10 grandes philosophies:**
- #1: la direction vers laquelle j'avance est beaucoup plus importante que la vitesse à laquelle je progresse (principe de la clarté): la pire chose que d'être aveugle est d'avoir la faculté de voir sans vision (H. Keller)
 - #2: si j'échoue à planifier, je planifie mon échec (Benjamin Franklin)
 - #3: derrière la discipline se retrouve ma liberté (Jocko Willink)
 - #4: ma réussite passe par mes matinées (protocole stratégique-tactique)
 - #5: loin des yeux loin du coeur (dans mes relations et dans mon management visuel: mes objectifs sont visuellement accessible en tout temps (approche Kanban, Gemba walk, Technique Seinfeld).
 - #6: mon habileté à traduire ma vision en action quotidienne est game changer (principe de l'alignement, St-Exupéry: c'est le temps que je prends pour ma rose qui rends ma rose si importante). Donner un sens profond à sa vie.
 - #7: le secret c'est d'en faire moins (Warren Buffet, principe du 25/5.
 - #8: La plus petite des actions est beaucoup plus importante que la meilleure des intentions. La boulimie de formation et de planification est une forme sophistiquée de procrastination (la règle du 80%: si je vise 100%, je m'assure d'échouer a 90%. Si je vise 80%, je m'assure de réussir 90% du temps a 100%).
 - #9: Je n'ai pas les moyens de me payer du cheap: se procurer un produit de moins bonne qualité m'amène souvent à acheter le meilleur produit plus tard. Aussi bien en faire l'acquisition dès le départ.
 - #10: le pourquoi précède toujours le comment (c'est la recette ultime pour faire face au manque de motivation). Simon Sinek: Start with WHY, Don Quichotte et les moulins à vent, Nelson Mandela: I prepare. Quelle est ma cause? Je me lève pour accomplir quoi exactement?
10. **Je me rappelle constamment que la bienveillance envers moi-même est un élément fondamental sur lequel construire ma progression (l'enfant et le vélo) et celle des autres autour de moi.**

11. **Le plaisir sur la route que j'emprunte est beaucoup plus important que le plaisir anticipé de la destination, de l'objectif. Je dois être en amour avec le processus, avec mon quotidien.**
12. **La mise en place d'un système de productivité jumelée à une forte connexion émotionnelle avec ma destination est la clé ultime pour une vie d'abondance.**
 - Mission, Valeurs, Vision, Objectifs
 - Mes Règles de vie
 - TO Do et NOT TO DO
 - TOP5 activités stratégiques
 - Préserver ses matinées à tous prix
13. **Je suis responsable à 100% de tout ce qui m'arrive.** J'ai la responsabilité totale et entière de mes succès et de mes échecs. Personne d'autre que moi est responsable. Extreme ownership. Je me tiens loin du discours de la victime.
14. **Aucune situation n'est définitive.** Les mauvais moments sont passagers tout comme les bons. Je demeure solide dans les épreuves, présent et humble dans le bonheur et le succès en calibrant au meilleur de mes capacités les moments d'euphorie et de déprime. La régularité et la stabilité de mon humeur me permet d'aller sur des sentiers bien différents des autres.
15. **Je demeure un éternel étudiant du leadership, de la productivité et de la psychologie de la performance (champions mindset).** La lecture me procure un grand sentiment de bien-être et me garde dans cette mentalité de ceinture blanche en tout temps.
16. **Je planifie deux longs voyages (3-5 semaines chacun) par année.** C'est ma liberté. C'est mon style de vie. C'est ma récompense. C'est ma créativité. C'est mon ouverture aux autres façons de vivre. C'est l'artiste et le créateur en moi.