

Ali Abdaal

1. 21 Life Lessons for Teenagers

intentionally vs accidentally
take more photo
long term
take notes
nothing good happen after 2am
work and sport and learn every day (just a bit is enough))
develop passive incomes
share your work
stoicism control

2. What Makes People Successful?

success= fair play x unfair advantage
don't confuse it
which is your own unfair advantage
growth mindset vs fix mindset (reference to ted x)

3. My INSANELY Productive Morning Routine

8am wake up
make a bed
maybe it's a joke like, fuck morning routine

4. 8 Surprising Habits That Made Me A Millionaire

Have multi incomes and stop exchanging money against time
strategic laziness
growth mindset and entrepreneurial mindset
who vs not how (to solve and ask for help)
Twitter is good to make friend
read a lot (twenty years of experience)

Andrew Kirby

5. You NEED Momentum. Here's how to get it:

momentum= motivation
just act, the first step is still the most difficult

6. This Graph Changed My Life

instant gratification vs delay gratification
domino effect

7. How I Made \$1,000,000 Age 22

3 things to get rich: knowledge, accountability and leverage
naval ravikant

permission media are the most powerful leverage

8. DOPAMINE DETOX: Reset Your Mind in 1 Day

be careful with dopamine

anticipation and signal is the most dopamine stimulation

we will never be satisfied with dopamine

hard reset where you delete everything and reset your dopamine system

Better Ideas

9. How your brain is working against you

growth vs fix mindset

neuroplasticity is cool

what do you think about yourself and what do you want to change

the science of storytelling (good audio book)

10. Why you procrastinate so often

The wart of art and the resistance

resistance is everywhere, resistance never go away

the key is just to start

11. Why your life is so boring

we think our life is boring because of social media and comparison

12. The worst self-improvement mistake

Rciahrd Rohr: We don't think ourselves into new ways of living, we live ourselves into new ways of thinking

action precede the thought

start to do new things

Cole Hastings

13. 3 Weird Ways To Care Less And Enjoy Life More

1. Do it alone

normal is not normal, it depends on your perspective

2. Embarrass yourself

this will build your confidence

3. Do more thing without purpose

it's a good way to be yourself

14. Why I HATE All Productivity Advice

Neil Gaman:

you have permission to not write, but you don't have permission to do anything else
stay focus is perfect (extension chrome)
lock me out is an app on iphone
do nothing or work
to stay consistent, you need to have no b plan

The middle way is an interesting book

15. Self Improvement Won't Fix You

why are we never satisfied:
we need to alter our perception of progress (not only measurable feedback)
focus on perceived effort

16. Why You Can't Stay Disciplined

Motivation is bad and discipline is better (false)
if you don't have a big why, you will never be disciplined
If you don't have a deadline, it's difficult
if you want it, you will be disciplined

Cyrus North

17. 12 choses que j'aurais aimé qu'on me dise à 20 ans

Prendre soin de sa santé et de son corps
Les relations humaines c'est important
Utilise ton argent
Choisie tes habitudes et tes modes par défaut
Attention au smartphone

18. Le Pouvoir de la Solitude

Solitude subi vs solitude choisi

19. Le problème avec le Développement Personnel

le dev perso en fonction de la langue a des définitions différentes
on peut développer une addiction et continuer de simplement lire les livres
si on culpabilise, c'est pas de notre faute
ça apporte plus que ça prend donc on s'en fou et c'est cool

20. 30 jours sans réseaux sociaux : Ce que ça m'a appris.

avoir son opinion redevient la base, contrairement a ce que tu fais sur les réseaux.
Call Newport et digital minimalism
une bonne idée pour se relier a son intentionnalité

David Laroche

21. La décision qui va changer votre vie - vidéo d'inspiration

pas de regret
donner la chance à ses rêves

22. Merci à la PROCRASTINATION !

Tu ne peux pas procrastiner pour quelque chose d'important.
La procrastination est juste un symptôme

23. 6 erreurs à notre développement personnel

dev perso = devenir la meilleure personne, grandir et évoluer

1. L'intention de base, il faut la conserver. Ne pas devenir un fou du dev perso
2. Arrêter d'être un élève
3. Ne pas passer à l'action
5. Ne pas changer son environnement

24. 3 secrets pour réussir sa vie - Olivier Seban

1. Continuer d'apprendre, croire en soi
pas de crédit, c'est la base
3. Être le meilleur, avoir des objectifs

Elio

25. AIMER SOUFFRIR

Tout ce que tu fais, tu le fais dans une recherche de plaisir
La douleur est juste obligatoire si jamais tu n'es pas satisfait de sa vie

26. VIS TA MEILLEURE JOURNÉE !

Organiser sa journée avec un calendrier

27. LA ROUTINE

la constitution et l'autosuggestion, c'est cool.
s'entraîner et faire du sport, c'est cool

28. T'ABONNER EN 59 SECONDES ?

Eric Flag:

29. JE DEVIENS MINIMALISTE : JE JETTE TOUT.

30. L'heure de me mettre un pied au c*!

Avoir des objectifs c'est cool, mais avoir un système c'est mieux

31. Je Me Suis Emprisonné 2 Mois Dans Une Pièce Vide 🗝️ (Expérience Productivité)

Toujours la résistance au départ mais une fois qu'elle est passée, c'est good

Start with the why
Modifier son environnement

32. SORS-TOI LES DOIGTS DU C... Confort.

agir c'est ce qui aura toujours le plus d'impact. Passeur à l'action, encore et encore
arrête de parler avant d'agir

Elliott Meunier

33. Utiliser un TÉLÉPHONE À CLAPET en 2021

Poser son téléphone dans une pièce à part

34. 5 habitudes qui ont changé ma VIE !

L'autoamplification se déclenche avec l'habitude
utiliser le processus de l'habitude pour supprimer les mauvaises habitudes
court terme vs long terme (rendre l'habitude cool même sur le court terme)
Attention stimulée vs dirigée
Planifier sa journée l'aube

35. Le secret de la PRODUCTIVITÉ...

Identité supérieure à l'action
To do list n'est pas suffisant
Planifier sa journée l'aube, toujours
designer son environnement pour faire les choses difficiles
Être souple, c'est important

36. Devenez un Riche Entrepreneur (avec le MOM Test) !

Écouter les plaintes des autres
Trouver un problème DUR

MrDreamax

37. pourquoi la discipline ne sert à rien...

Au final, si on réussit à être motivé tous les jours grâce aux marqueurs somatiques, la discipline
n'est alors plus nécessaire

38. Cette LEÇON DE VIE va Vous Faire Adorer et Détester les Obstacles.

Persévérance pour réussir à franchir le mur et innover et prendre le feedback

39. Une LEÇON DE VIE que Tous les Jeunes Devraient Entendre.

Se balader en forêt c'est sympa, l'explorer c'est encore mieux

40. Cette PHILOSOPHIE de l'Antiquité doit Rester SECRÈTE.
Stoïcisme

Pour apprécier quelque chose, il faut connaître la difficulté
Dichotomie du contrôle

Kaaramoo

41. 4 Choses qui ne doivent pas contrôler ta vie | KAARAMOO

Le désir d'être important
Le succès, attention

42. CES 5 RÈGLES SIMPLES VONT CHANGER TA VIE | Essaye durant 3 semaines

Long terme vs court terme. Gratification instantanée vs long terme
La règle des 5 mins, on fait ça mtn
La règle des 30 jours
La règle des petits pats, effet cumulé x37

43.5 HABITUDES QUI TUENT TA MOTIVATION (Arrête ça et tu verras)

Ne pas avoir d'objectifs smart
Négliger son environnement

44. CES 7 HABITUDES SIMPLES VONT CHANGER TA VIE | Essaye pendant 21 jours

Commencer sa journée avec quelque chose de sympathique, ne pas aller sur son téléphone
solitude pour faire de l'introspection, prendre le temps et aller dans la nature

Emilio Abril

45. 5 décisions majeures qui ont transformé ma vie

46. Ma méthode de productivité extrême (deep work)

Ipad, c'est cool puisque, on a un environnement adapté au travail

47. Productivité : 3 Habitudes Redoutables à tester immédiatement

La règle des 2h de silence; pas de bruit 1h matin et soir
Planifier sa journée l'aveil
Le temps, c'est un choix

48. Pourquoi je ne me lèverai plus à 5h du matin

la flexibilité, c'est la base et on peut pas faire ça si on souhaite avoir une vie dans une société, c'est
compliqué
chronotype, retrouvons l'écoute de nos cycles naturels

Gregoire Dossier

49. Ces 7 habitudes ont changé ma vie

Growth mindset

50. Regarde cette vidéo si t'as la flemme

Balade et douche froide pour repartir dans le bon sens
réussir à passer la résistance, toujours

51. Tu es trop impatient

Avoir tout ce qu'on veut ne sert à rien puisque, on en tirerait au final très peu de satisfaction
Se comparer aux autres va toujours fausser ta perception, ce n'est pas toujours utile

52. J'ai fait une détox de dopamine en 7 jours

Supprimer ses réseaux et les réinstaller juste quand on en a besoin, c'est pas bete
La clarté mentale, c'est cool et ça permet d'être plus heureux

Leon Hendrix

53. How To Stop Wasting Your Life

Being full productif during 1 month change nothing, you will never be satisfied
no bad part
it's easy to develop an addiction to productivity

54. Why Ambition Makes You Lonely

parasocial is not enough
3 types friends
beer friendd
wine friend
whiskey friend (the best))

55. How To Hack Procrastination

habits circle
environnement
no plan b is powerful

56. They Call Him The Most Productive Man Alive

ari messel
tracking your day
peak time and adjust on your level of energy
we need to do think with our hands

Mark Manson

57. Mark Manson's 3 Rules for Life

We can find and creat our own rules for live

1. you are responsible of everything of your live
2. only bad emotions
3. every action should improve our life or other (i'm not sur about that) growth mindset again

58. What Should You Do With Your Life?

life purpose is bullshit, i just need to ask myself, what i want to do with my time
what i want to do for the last day of my live

59. How to Stop Procrastinating [ONE EASY TRICK]

The do something principle
you just need to do someting and action create motivation

60. How to Become Extraordinary (or Not)

you see only extrardornary people on internet
the most ordinary thing is the most importante

Nathaniel Drew

61. 30 jours de douches froides : Je ne m'attendais pas à ça !

confortable= not growing
low the temperature, it's more easy and help to fight resistance
he start to appreciate cold

62. Pour ceux qui se sentent perdus dans la vie

it's okay to not be okay everytime

63. 1 Year of Meditation: What I've Learned

The goal of meditation is to have no goal
Big clarity of mind

64. A Simple Way to Organize Your Life

Writing is really powerful, especially on paper
Distraction is closer when you are on your phone
Matrice d'einsenhower
Timeline and parkinson law

Matt D'Avella

65. 10 rules that changed my life

Move before to be motivated
action preced motivation
Don't take yourself not to seriously
3 years to reach your goal
You are responsible for eveything

66. I read 100 self-help books. Here's what I learned...

Taking action is the most important
Taking notes is important
One size fits all strategy is not the good strategies

67. The 5 Minute Rule

we don't like uncomfortable
Just work 5 minutes to pass the resistance

68. My biggest regret of my twenties.

stay in your comfort zone

Mathias

69. MOTIVATION : VOS RÈGLES D'OR POUR RÉUSSIR !

Bien s'entourer c'est tellement important
Savoir c'est cool, agir c'est mieux

70. LES SECRETS DU SUCCÈS DE PRIME : Comment réussir tout ce qu'on entreprend

Je me reconnais beaucoup dans cette envie de toujours faire des trucs de nouveau...

71. JE PRENDS 6 HABITUDES DE RICHES ATTIRANT LE SUCCÈS

keystone habit

72. Ma leçon de vie sur l'inconfort en Islande...

Niklas Christl

73. Start Using Your Time.

Focus on thing you have control, again and again

74. How To Build Self-Discipline & Stop Procrastinating

Remove temptations and change your environment
just start
locus of control

75. Don't Let Your Dreams Be Dreams.

76. Here's Why You Should Make More Mistakes

it's normal to take time to become good at something
Learn
Make

Repeat

Paolo Z

77. 25 ans et tu joues encore aux JEUX-VIDEO ? ah

La théorie des 4 grands chemins:

1. spiritualité
2. consommation
3. dev perso
4. suicide

Pas le choix de choisir le dev perso puisque c'est ce dont j'ai besoin
c'est juste une question d'ambition
je n'arrive pas à faire des choses sans intérêt

78. Travailler n'a pas de sens

Paolo c'est comme prime, il s'en ba les couilles et veut juste de l'aventure....
couteau sous la gorge, ça marche bien
échanger son temps si précieux contre juste de l'argent, c'est chaud
travailler en équipe c'est incroyable
Cadre social, c'est cool

79. je n'ai plus aucun objectif

Se laisser porter par la vie, c'est dur mais ça fait du bien
c'est stimulant en vrai d'avoir des objectifs, de grind et tt

80. comment être productif après le travail

nihilisme des adultes

le gros problème c'est d'avoir pleins de choses à faire, et de ne pas savoir par où commencer

Thomas Frank

81. How Ben Franklin Structured His Day

intention give you direction
start the day with purpose

82. The 5 Hour Rule

one hour to learn 5 times a week

83. The One Hour Morning Routine

84. 8 Habits of Highly Successful Students

learning outside
5 minutes routes
health

Iman Gadzhi

85. 3 Habits That Made Me A Millionaire By 18

Being able to focus
mode avion and phone away
link to the writer technique
leverage and start using your time on this kind of activities
journaling and meditation

86. DOPAMINE DETOX | How It Changed My Life

reset focus and attention
it's a good way to learn more about yourself
you don't need to watch anymore productive video

87. 4 Things Rich People Do That The Poor Don't

Rich and wealthy is different
get paid on results, not on time
can buy 10x times, or don't buy
observe and learn and silence (more time doing than talking)
outside and inside

88. Décrocheur du secondaire de 20 ans

Lana Blakely

89. I finally found happiness ❤️

happiness is just waking up with the desire to wake up
being responsible for something greater than myself
walking
take time to do nothing

90. I Tried Minimalism for 1 year: Everything Changed

less is more
big mental clarity

91. My Daily Routine Living Alone (Productive)

it's addictive to do good things for yourself

92. 29 easy things that make you a cool person

Killian Sensei

93. MGTOW : La Mentalité des HOMMES ALPHAS (Explications Simples)

attention à ne pas trop le prendre au sérieux et mode, wolf mode

prendre la responsabilité de sa vie
diète paléo
staut social correct

94. Être un HOMME et TOUT RÉUSSIR dans sa vie ? La seule chose INDISPENSABLE

focus is powerful mennn
nos personnages préférés dans les animés, ce sont les plus gros bosseurs
le travail

95. ARRÊTE de MANGER DE LA MERDE et TRANSFORME TON CORPS [MOTIVATION
NUTRITION et DISCIPLINE]

sucres= fatigue
paléo is the best diet

96. Sois AUTHENTIQUE; Sois TOI-MÊME - petite vidéo juste pour vous donner de la force les frères
!

Peu importe, les gens jugeront.
la vie c'est un jeu vidéo

Florent Tavernier

97. Comment ne jamais être distrait (méthode fasciste)

realigner ses comportements avec ses attentes
L'envie de se distraire dure 10 minutes en général et pas plus
Sun Tzu: il faut réussir à vaincre l'ennemi sans la combatte

98. J'ai passé 7 jours sans réseaux sociaux. Voilà ce qu'il s'est passé

youtube est le seul à ne pas avoir d'impact négatif
clarté mentale

99. Ma meilleure habitude d'autodiscipline

Journaling
to do list et planification
avoir des objectifs clairs pour savoir et mesurer

100. Comment j'ai arrêté de procrastiner

missmuch (décalage évolutif)
comment aligner ses deux boussoles, limbique et préfrontal
méthode de gamification ?
le sens, le why