

Les secrets de vos 10 Intelligences pour redonner du sens à votre vie (Christophe Bourgois-Costantini) – 300 pages

Pour manager, il faut aimer les gens et accepter les différences, les autres intelligences et faire confiance. Et pour les aimer, il convient de s'aimer soi-même.

Nous avons trois types de cerveaux : l'Émotionnel, le Mental et l'Instinctif, chacune de nos parties influent sur notre perception du monde

Les 10 intelligences : relationnelle, qui suis-je, visuelle et spatiale, logico-mathématique, kinesthésique, du verbe, du rythme, de la nature, spirituelle et celle du temps

Développer nos différentes intelligences :

- **KINESTHÉSIQUE** : étudier le fonctionnement de votre corps - Faire des exercices de respiration - Pratiquez un sport ou marchez en ville ou dans la forêt dès que vous en avez l'occasion - Pratiquez des travaux manuels - Soyez à l'écoute de vos émotions - Touchez, ressentez - Travaillez votre coordination et l'agilité de vos mains - Essayez le yoga - Marchez.
- **TEMPS** : Et si vous savouriez pleinement le moment présent ? - Initiez-vous au yoga : les postures vous aideront à vous ancrer dans le présent - Cessez de ressasser le passé et de projeter le futur - Attention à la procrastination ! - Faites des recherches sur les différents cycles qui régissent notre vie - Observez si vous êtes généralement à l'heure - Pensez à faire régulièrement des pauses dans votre travail.
- **NATURE** : Entourez-vous d'animaux et de plantes - Intéressez-vous à la biodiversité et à l'évolution du monde vivant - N'hésitez pas à faire de grandes balades en forêt - Profitez de la nature pour décompresser - Lancez-vous dans le jardinage, même sur un tout petit balcon - Faites des excursions dans la nature - Prenez le temps d'observer le microcosme qui fourmille à vos pieds - Soyez attentif à votre alimentation - Apprenez à distinguer les espèces animales et végétales - Recyclez vos déchets.
- **VERBO-LINGUISTIQUE** : Lisez ! - Faites des mots croisés et jouez au Scrabble - Débattiez entre amis ou en famille - Écoutez les grands orateurs - Faites l'effort d'écrire - Apprenez une nouvelle langue étrangère ou entraînez-vous à en parler une que vous connaissez déjà - Soignez vos mails et même vos textos - Soyez attentif aux fautes d'orthographe
- **SPATIALE** : Invitez vos amis à dîner et faites la cuisine - Lancez-vous dans un grand rangement - Apprenez à vous repérer sans GPS à l'aide d'une carte routière - Pratiquez la visualisation - Entraînez-vous à retrouver votre chemin à la seule aide de vos souvenirs - Intéressez-vous à l'art et à l'architecture - Explorez de nouveaux lieux - Faites des puzzles ou des maquettes - Essayez de retrouver votre chemin dans un labyrinthe - Dessinez ou peignez - Prenez soin de l'harmonie des couleurs lorsque vous vous habillez.
- **EXISTENTIELLE** : Ouvrez-vous à davantage de tolérance - Réfléchissez à la mort plutôt que d'en avoir peur - Si vous êtes croyant, renforcez votre foi - Ouvrez-vous à d'autres philosophies, comme le bouddhisme - Intéressez-vous au cosmos - Posez-vous la question d'une autre vie, ailleurs - Interrogez-vous sur la finitude et l'infini - Recherchez l'origine des phénomènes qui nous entourent.
- **RYTHMO-MUSICALE** : Chantez à tue-tête sous la douche ! - Entraînez vos amis dans un karaoké - Et si vous fredonniez en marchant dans la rue ? - Écoutez de la musique et n'hésitez pas à bouger en rythme dessus - Apprenez en chantant - Faites les choses en rythme - Entraînez votre accent si vous pratiquez une langue étrangère.
- **LOGICO-MATHÉMATIQUE** : Vos tables de multiplication, vous les connaissez par cœur ? - La règle de trois n'a pas de secret pour vous ? - Plutôt que de vous servir de votre téléphone portable, entraînez-vous au calcul mental - Intéressez-vous aux détails du fonctionnement de votre ordinateur - Renseignez-vous sur les subtilités d'un plan de trésorerie - Prenez soin de mesurer les ingrédients pour cuisiner - Posez des raisonnements logiques ou des équations complexes - Amusez-vous à calculer votre consommation d'essence - Votre budget, vous le tenez sérieusement ?