

MON CARNET  
6 MINUTES  
*succès*

Par l'auteur du best-seller  
*Mon carnet 6 Minutes*

---

**2 millions d'utilisateurs conquis**

# AVEC CE CARNET TOUT DEVIENT POSSIBLE !

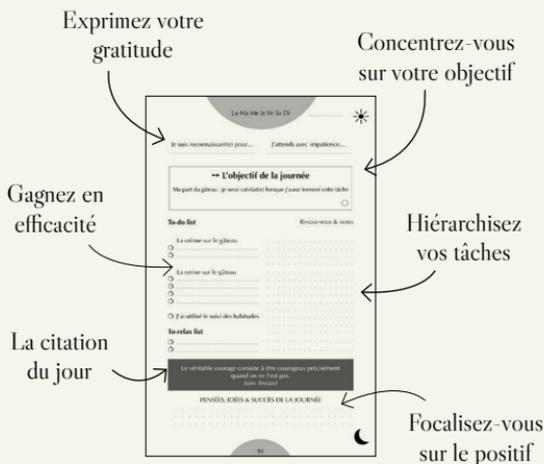
EN ROUTE  
VERS  
LE SUCCÈS !

FABRIQUÉ EN ITALIE  
ÉCORESPONSABLE

19,90 €



La méthode « petits efforts, grands effets »  
en 6 minutes par jour pour remplir tous vos objectifs



Dominik Spenst

MON CARNET  
6 MINUTES  
*succès*

**La méthode  
"petits efforts, grands effets"**

LEDUC 

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterdeluc](https://bit.ly/newsletterdeluc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Titre original : *DAS 6-MINUTEN-ERFOLGSJOURNAL*

Auteur : Dominik Spent

Copyright © 2019 de Dominik Spent, Germany

Publié avec l'accord de l'éditeur original Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg, Germany et par l'intermédiaire de l'agence EDITIO DIALOG, Lille, France.

[www.editio-dialog.com](http://www.editio-dialog.com)

Conseil éditorial : Katharina Loix van Hooff

Traduction : Thomas Divier

Édition : Hélène Meurice

Relecture : Nathalie Billaut

Design couverture : Julie Loreto et Mlle Sophie

Mise en pages : Patrick Leleux PAO

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2465-4

Ce livre appartient à :

---

---

---

Si vous l'avez trouvé, je vous serais reconnaissant de me le renvoyer. La récompense est :

---

---

---



# Sommaire

## Introduction 9

- La métaphore du bûcheron 9
- Six raisons pour lesquelles tu vas adorer ce livre 16

## Les fondamentaux 33

### PRINCIPE N° 1 La concentration (LE QUOI) 35

- Les deux vampires de la concentration 36
- Les deux mythes de la concentration 39

### PRINCIPE N° 2 Les habitudes (LE COMMENT) 49

- 5 raisons qui font la clé de ton succès 49

### PRINCIPE N° 3 Les valeurs (LE POURQUOI) 59

- Mes valeurs 66
- Ma triade 72

## Ta routine en 6 minutes 74

- Gratitude et anticipation joyeuse 74
- L'objectif de la journée 75
  - La To-do list 79
  - La To-relax list 83

---

## Ta routine en 6 minutes 86

---

- L'étape intermédiaire des 66 jours 182
- Une étape majeure... 280

Notes et idées 282

Remerciements 305

Bibliographie 307



*Nous sommes ce que nous faisons  
de manière répétée. L'excellence n'est donc  
pas une action, mais une habitude.*

*Aristote*



# Introduction

## La métaphore du bûcheron

*... où il est question des limites à l'enthousiasme  
et à l'obstination*

Il était une fois un bûcheron qui se présenta pour travailler sur un chantier de coupe de bois en forêt. Le salaire était bon et les conditions de travail encore meilleures, aussi le bûcheron voulut-il se montrer à la hauteur. Le premier jour, il se présenta au contremaître, qui lui donna une hache et lui assigna un secteur. Plein d'enthousiasme, l'homme partit couper des arbres dans la forêt.

En une seule journée, il en abattit dix-huit. « Je te félicite, lui dit le contremaître. Continue comme ça. » Encouragé par ces paroles, le bûcheron décida d'améliorer son rendement le lendemain. Aussi décida-t-il d'aller très tôt au lit. Au matin, il se leva avant tout le monde et partit en forêt.

Malgré son acharnement, il lui fut impossible de réussir à couper plus de quinze arbres. « Je dois être fatigué », pensa-t-il. Et il choisit de se coucher en même temps que le soleil. Il se leva à l'aube, résolu à battre son record de dix-huit arbres. Cependant, ce jour-là, il ne parvint même pas à la moitié. Le lendemain, il n'en abattit que sept, puis cinq, et enfin, le dernier jour, il passa tout l'après-midi à essayer de couper son deuxième arbre. Inquiet de ce qu'allait dire le contremaître, le bûcheron alla le trouver et lui raconta ce qui lui arrivait, lui jurant sur tout ce qu'il avait de plus cher qu'il s'escrimerait jusqu'à se sentir au bord de l'évanouissement. « Quand as-tu aiguisé ta hache pour la dernière fois ? » lui demanda le contremaître. « Aiguiser ? Je n'ai pas eu le temps ! J'ai été bien trop occupé à couper des arbres. » (Une histoire de Jorge Bucay)

## La morale de l'histoire

Je comprends cette histoire du bûcheron comme une métaphore de la manière dont beaucoup d'entre nous abordons le travail : chaque jour, nous sommes confrontés à de nouveaux engagements, tâches et challenges. En plus de cela, nous sommes très occupés par la gestion de notre vie de tous les jours. Nos souhaits et rêves se perdent souvent dans l'organisation quotidienne de la journée. Notre temps pour se poser et réfléchir est souvent rare. Enfin, il faut bien payer

la dernière facture, et ni la cuisine ni les fesses du petit dernier ne peuvent attendre. Au lieu d'aiguiser régulièrement notre « lame », nous oublions facilement notre hache, travaillons toujours plus longtemps jusqu'à s'épuiser totalement. Comme le bûcheron, nous courons vers la forêt – souvent sans en avoir conscience – avec une hache mal aiguisée qui ne peut plus couper que des branches. Afin que tu comprennes comment ce livre est arrivé dans tes mains, je dois te faire une confession : j'étais moi-même ce bûcheron... et cela m'a pris deux années pour le reconnaître.

## Ma vie avant d'être bûcheron

Bien sûr, je n'ai pas toujours été ce bûcheron... Il y a quatre ans environ, j'ai été victime d'un grave accident de moto qui m'a presque coûté la vie et a nécessité douze opérations chirurgicales. J'ai passé quatre mois dans un hôpital, en proie à d'affreuses souffrances et drogué par de puissants antalgiques. Jusqu'à ce qu'on m'informe que ma jambe gauche serait peut-être finalement amputée. En cherchant une méthode pour me sortir de la dépression qui guettait, j'ai passé un temps fou sur Internet ou dans des livres. Les principes que je présente ici – avant tout la gratitude et une réflexion introspective – m'ont été d'une grande aide dans cette période difficile. Ces principes ont eu une telle importance pour moi que j'ai décidé de créer un outil qui pourrait influencer positivement d'autres personnes dans une situation similaire. S'est ensuivie une période très productive et épanouissante. À la sortie de l'hôpital, je me suis concentré sur cette vision très claire qui m'a conduit à la nécessité de publier en auto-édition un premier livre, *Mon carnet 6 minutes*.

Progressivement, les e-mails de remerciements de lecteurs se sont multipliés et tous faisaient part de l'utilité de ce premier livre. Peu de temps après, une maison d'édition renommée s'est montrée intéressée pour publier officiellement ce livre et le traduire dans différentes langues. Motivé par ces événements, j'ai décidé de créer ma propre maison d'édition qui pourrait dans le futur publier des livres ancrés dans le réel et orientés vers le développement personnel. Un an et demi s'est écoulé depuis. Cela m'a permis de mener à terme ce projet qui me tenait tellement à cœur, un projet qui a changé ma vie mais aussi dans le même temps celle de presque cinq cent mille lecteurs dans quinze langues différentes. Pendant ce temps, d'autres belles choses se sont déroulées : j'ai pu réaliser mon vieux rêve de déménager à Berlin et j'ai eu la chance de pouvoir me marier avec une femme toujours présente à mes côtés.