

# DI SUCCORBENORIAS

LE GUIDE MAGIQUE  
POUR PRENDRE DES DECISIONS



— Développement personnel —

GUIDE SPIRITUEL

# **DI SUCCORBENORIAS**

LE GUIDE MAGIQUE  
POUR PRENDRE DES DECISIONS

**Emilie COURTS**

ECHO Editions  
[www.echo-editions.fr](http://www.echo-editions.fr)

Rédition de « Di Succorbenorias » du 03/11/2015.

Toute représentation intégrale ou partielle, sur quelque support que ce soit, de cet ouvrage, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayant cause, est interdite (Art. L 122-4 et L 122-5 du Code de la propriété intellectuelle).

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Direction artistique : Émilie COURTS

Couverture : EC Média

© ECHO Éditions

ISBN : 978-2-490775-76-7

## Avant-propos

Pour un chef d'entreprise ou un futur chef d'entreprise, la prise de décision est un enjeu quotidien.

Inexorablement confronté aux choix, le leader doit mesurer le pour et le contre tout en sachant prendre des risques, pour diriger son entreprise vers la bonne direction.

Mais souvent, il n'est pas facile de deviner à l'avance quelle sera la bonne orientation ! Et les conséquences peuvent être dramatiques et irréversibles si la décision se révèle mauvaise.

Il existe certaines techniques d'aide à la prise de décision.

Nous ne sommes pas ici pour développer vos connaissances managériales ni pour vous aider à dresser le tableau prévisionnel des risques ou je ne sais quel mécanisme

contraignant qui vous poussera dans la case «abandon» tellement ces méthodes sont lourdes.

Ce guide vous donne des clés et un éclairage différent de ce qui existe déjà. Cette méthode ici décrite se base sur des règles parallèles, un peu comme la médecine douce qui apporte ses solutions lorsque la médecine traditionnelle s'est avérée inefficace.

## **Première méthode**

Il est de moins en moins rare d'entendre des témoignages de managers, gérants, directeurs ou présidents, s'en remettre à la méditation pour être plus sereins.

Pour ma part, je suis convaincue du bénéfice de cette pause cérébrale, et je vais même plus loin dans cette logique.

La méditation, qu'est-ce que c'est? Bien sûr, ce n'est pas vous mettre en tailleur au

milieu de la salle de réunion en soufflant « oohm » !

La méditation intelligente peut être faite n'importe où (mais pas allongé), dans un endroit où personne ne vous sollicitera pendant 2 à 5 minutes.

Apprendre à méditer est extrêmement simple. Il suffit de rester là et ne rien faire. Mais attention ! Ne rien faire ce n'est pas si évident ! Vous devez absolument ne rien faire, c'est-à-dire : ne pas focaliser votre attention sur les bruits, ne pas observer ce qui se passe autour, ne pas penser à la quantité de travail qui vous attend dans cinq minutes... Le mieux étant de rester attentif à votre respiration, lente et profonde.

Le fait de ne rien faire provoque une pause cérébrale extrêmement salvatrice au niveau de votre cerveau, qui se permet de ralentir pour être plus performant par la suite. De nombreuses études scientifiques sur la méditation tendent à en prouver les effets

positifs sur les plans physique, psychologique et sur les capacités de concentration.

S'aménager une pause de 2 à 5 minutes, le matin, à midi, ou le soir, pour effectuer une mini méditation, est déjà une grande avancée pour avoir l'esprit clair dans le tumulte actuel de la vie professionnelle. C'est extrêmement important d'être lucide dans la prise de décision en général.

## **Deuxième méthode**

Il existe une autre forme de repos, qui fonctionne en général plutôt chez les créatifs et les personnes au sommeil léger.

En effet, lorsque vous dormez, le cerveau continue de s'activer pour classer, ranger, ordonner les informations de votre journée. Votre état conscient n'étant plus là pour assurer la veille morale et logique, votre cerveau diffuse des images dans un scénario abracadabrantesque, mais pourtant basé sur des éléments concrets. Ce sont les rêves.



Lorsqu'une décision importante doit être prise, il n'est pas rare d'en rêver, et même d'être réveillé par ces songes en pleine nuit.

Sans paraître farfelue, je vous assure que le rêve est un bon moyen d'aide à la prise de décision.

Un exemple :

*Je cherche un local pour ouvrir un restaurant. J'en ai déjà visité plusieurs, je n'arrive pas à me décider. L'un est grand, équipé, mais le fonds de commerce est très cher... Le second est petit, à aménager, mais bien placé; le dernier est immense, moins cher, mais il y a des travaux importants à effectuer et un escalier au milieu.*

*Les trois locaux ont des avantages indéniables, mais également des inconvénients notoires.*

*Je décide de «laisser passer la nuit» avant de m'engager dans une signature.*

*Cette nuit-là, j'ai transpiré et tourné dans mon lit comme un pauvre diable : je rêvais de travaux dans le second établissement qui n'en finissaient pas, et des serveurs dans le troisième local : ils trébuchaient dans l'escalier avec les plats chauds et se retrouvaient défigurés...*

*Enfin, le lendemain, j'ai décidé de laisser tomber les deux derniers établissements, et je cherche à augmenter mon investissement pour obtenir le premier.*

Les rêves sont en dehors de toute convention. Ils font apparaître des éléments qui consciemment ont été occultés, jugés sans importance.

Avant de vous coucher, posez un carnet et un stylo sur la table de nuit. Si vous vous réveillez en pleine nuit, il est primordial de noter sur le carnet ce qui s'est passé dans votre rêve : une parole, une situation, une