

Une astuce pour tenir vos résolutions facilement et booster votre apprentissage du cinéma

Quelle place donnons-nous à la **détermination** aujourd'hui ? Quand est-ce que nous nous frottons vraiment à elle ? À cette **action** particulière de **vouloir réellement** quelque-chose. Qui demande de **prendre une décision** consciente et **sans retour**.

J'ouvre ici une parenthèse : c'est en ayant une énième conversation au sujet des **résolutions** que **cela m'a sauté au yeux**. Et ça m'a donné envie de pousser une gueulante. Contre nous tous quelque-part. Contre notre plus grande faille, cette hypocrisie légère qui nous pousse à croire que l'on se connaît. Que l'on sait très clairement ce qui est bon pour nous.

Notre détermination se manifeste fréquemment au même moment : lorsqu'il s'agit de faire valoir quelque-chose, dans l'instant. Ah ce **calvaire** de la **gratification instantané** !

C'est dans l'air du temps : ce qui nous importe c'est **exclusivement le moment présent**. Mais jamais on ne se demande ce que cela donnerait sur le **long terme**. Si on planifiait une action lointaine avec la même intensité que lorsque l'on veut quelque-chose tout de suite, maintenant.

Bien sûr on se heurterait à la **notion d'engagement**. Vous vous rappelez de cette valeur qui s'étirole d'année en année ? C'est pourtant **dingue ce que nous aurions à y gagner**. À simplement déplacer notre détermination sur de nouvelles contrées...

Mais pardonnez cette introduction abstraite et braillarde. Je referme la parenthèse. Et je vous invite à continuer cet article un peu digressif sur un sujet bien plus important qu'il n'y paraît.

*Cet article a la chance de participer à l'évènement "Votre meilleure astuce pour appliquer vos bonnes résolutions" du blog **Devenez meilleur**. J'y suis abonné depuis un moment et mon article préféré est celui-ci.*

INT. HALL D'UNIVERSITE - JOUR

JULIEN

Tient, alors, tu as pris quelles résolutions cette année ?

EMILE

Comme l'année dernière : manger mieux, arrêter de vapoter et m'inscrire à la salle de sport. Et toi ?

JULIEN

Copieur...

Cliché ? Peut-être. Mais pourtant assez proche de la réalité. C'est dommage car derrière l'euphorie collective que génère le réveillon du Nouvel An, vouloir **prendre des résolutions est une superbe initiative !**

Rituel de sociabilité obligé par les périodes de fêtes, les résolutions de fins d'année servent malheureusement surtout de "gimmick" pour les campagnes publicitaires.

La bonne nouvelle, c'est qu'absolument rien ne vous empêche d'**utiliser cet évènement plus consciencieusement.**

Remplacez d'abord le très générique « Quelles résolutions vais-je prendre cette année ? » par « Comment vais-je tenir mes résolutions cette année ? ».

Ensuite ? Rien du tout. Il vous faut juste trouver un système infaillible et miraculeux. Une très bonne année et à bientôt ...

Et sinon ? Vous pouvez aussi découvrir dans cet article spécial une astuce simple et très efficace pour appliquer vos résolutions. Qui sont une réelle opportunité pour commencer l'année du bon pied et **travailler votre volonté sur le long terme.** C'est toujours bien plus utile qu'on ne croit. Que vous souhaitiez préparer la Femis, intégrer un BTS ou apprendre le cinéma en autodidacte.

De plus cette technique toute simple regorge d'une multitude d'autres avantages. Grâce à elle, vous allez plus facilement **suivre vos résolutions** mais aussi **vous vider l'esprit, clarifier vos pensées et écrire tous les jours.** Alors ? Vous avez deviné ?

Mettez-vous à **tenir un journal** de bord. **Quotidiennement.**

**« L'ACTE D'ÉCRIRE PEUT OUVRIR TANT DE PORTES, COMME SI
UN STYLO N'ÉTAIT PAS VRAIMENT UNE PLUME MAIS UNE
ÉTRANGE VARIÉTÉ DE PASSE-PARTOUT. »**

STEPHEN KING

1- LE JOURNAL DE BORD, UNE HABITUDE EN OR !

Avant de commencer, si vous tenez déjà l'équivalent d'un journal de bord quotidien, je vous félicite (car tout engagement dit positif sur le long terme est un acte plus que louable) et vous invite à parcourir l'article malgré tout : je vais y partager des informations (concernant les supports numériques notamment) qui peuvent aussi vous intéresser !

Pour les autres, vos résolutions de fin d'année sont le **point de départ idéal**.

Dites-vous d'abord que se mettre à tenir un journal de Bord/Intime/Personnel permet de **coucher vos idées sur le papier**. En plus d'être vivement conseillé par tous les psychologues de la terre, **cela va vous faire réfléchir réellement sur ce que vous pensez**. Automatiquement. Dès que vous écrirez une idée, vous aller l'intellectualiser.

Vous voulez tester ? Commencez très simplement avec un **résumé concis des objectifs** de votre journée. Avec **1 ou 2 phrases**, (uniquement ce qui vous paraît important) :

« – MARDI 1ER JANVIER 2019 –

AUJOURD'HUI J'AI PRIS FERMEMENT TROIS RÉOLUTIONS QUI

SONT : RÉOLUTIONS 1, RÉOLUTIONS 2, RÉOLUTIONS 3. »

Et vous répétez cette action **tous les jours**. C'est très important. Ainsi vous allez créer **une continuité**, dans votre **semaine**, vos **mois**, vos **années**. Et vous allez **facilement visionner vos objectifs**, leurs avancées ou non, et le temps que cela vous prend. Grâce a cela, vous atteindrez un **équilibre idéal** et nécessaire entre le **plaisir** d'imaginer vos résolutions se réaliser et la **peur** (souffrance) de ne pas les tenir :

« – MERCREDI 2 JANVIER 2019 –

AUJOURD'HUI J'AI RÉDIGÉ LA MOITIÉ DE MON DOSSIER

CONCERNANT LA RÉOLUTION 1. APRÈS-DEMAIN, JE DOIS ALLEZ

LE DÉPOSER. »

De plus, ce petit rapport quotidien va **prendre de la valeur au fil du temps**. Après 6 mois, 1 an, le fait de pouvoir visualiser l'ensemble des pensées/objectifs que vous avez collecté est émotionnellement assez fort. Et surtout, cela vous donnera une **vision d'ensemble exceptionnelle**, une **meilleur connaissance de vous-même** et de ce que vous devez faire et ne pas faire.

Cette astuce toute bête est à l'origine de nombreux changements radicaux dans ma vie. Je tiens mon journal de bord depuis bientôt 4 ans. Et cela ne me prend qu'une à deux minutes par jour.

L'ingrédient magique est et sera toujours **vos engagements**. Exactement comme pour vos résolutions.

Honnêtement, combien de fois avez-vous laissé tomber vos résolutions par négligence, dépit ou désintérêt ?

Concernant le support, vous pouvez **commencez par tenir un agenda ou cahier classique**. Néanmoins, il est important de choisir quelque-chose que vous trouverez beau (Si, si...).

Sans que ce soit nécessairement un cahier *MontBlanc*, vous pouvez trouver **quelque-chose qui vous plaît vraiment** et que vous aurez plaisir à ouvrir et relire.

Ce journal va vous accompagner tous les jours, voyez-ça comme un bel investissement sur vous-même.

2- LE JOURNAL DE BORD NUMÉRIQUE, UNE ALTERNATIVE PLUS QUE PRATIQUE !

Si le journal physique a énormément de charme, le **bloc note numérique** a clairement révolutionné son utilisation. Par bloc note numérique, j'entends **application de prise de notes en ligne**.

Celles-ci vous donnent la **possibilité de tous centraliser**. Votre journal de bord, mais aussi vos notes, documentations diverses, finances, informations personnelles, etc.

Son intérêt principal reste la **synchronisation immédiate**. Internet est bien un outil exceptionnelle lorsque l'on s'en sert de la bonne manière.

En un claquement de doigt votre journal est consultable et modifiable sur **vos ordinateur portable, votre tablette, votre smartphone et même votre montre connectée**.

Vous n'avez jamais utilisé d'application de prise de notes ? **Essayez donc** ! Voici ma sélection des **5 meilleurs supports numériques en ligne** :

1- **Evernote** : L'application de prise de notes par excellence (payante pour bénéficier de la totalité de ses fonctionnalités.)

2- **One Note** : L'application très complète de *Microsoft*, entièrement **gratuite** ! (Parfait pour débiter)

3- **Notion** : Application de prise de notes 2.0. Très **intuitive**, elle est en train de devenir un "must have" !

4- **NoteConnect** : Application très visuelle, encore **gratuite pour le moment**.

5- **Simplenote** : Application **gratuite**, principalement faite pour les smartphones.

6- (En bonus) **Bear – Notes Confidentielles** : Application génial mais, **utilisable** uniquement sur les produits **Apple**.



Après, le **choix du support** doit se faire **selon votre besoin**. Personnellement, je me souviens très bien avoir commencé sur un **NoteBook** noir de 160 pages à petits carreaux.

Mais je suis très vite passé au **bloc note numérique** avec *One note* parce que j'ai trouvé ça **plus pratique**. Et plus tard, au vu de mon utilisation, je suis passé sur *Evernote*.

3- L'EXPÉRIENCE **ONE NOTE**, VOTRE JOURNAL ET SON MICROCOSME.

Gratuite, complète et très facile d'utilisation, s'il y a bien **une application à télécharger pour débiter à tenir un journal de bord**, ça serait celle-ci !

Evernote est un cran supérieur en terme de fonctionnalités mais elle reste trop onéreuse pour une première utilisation.

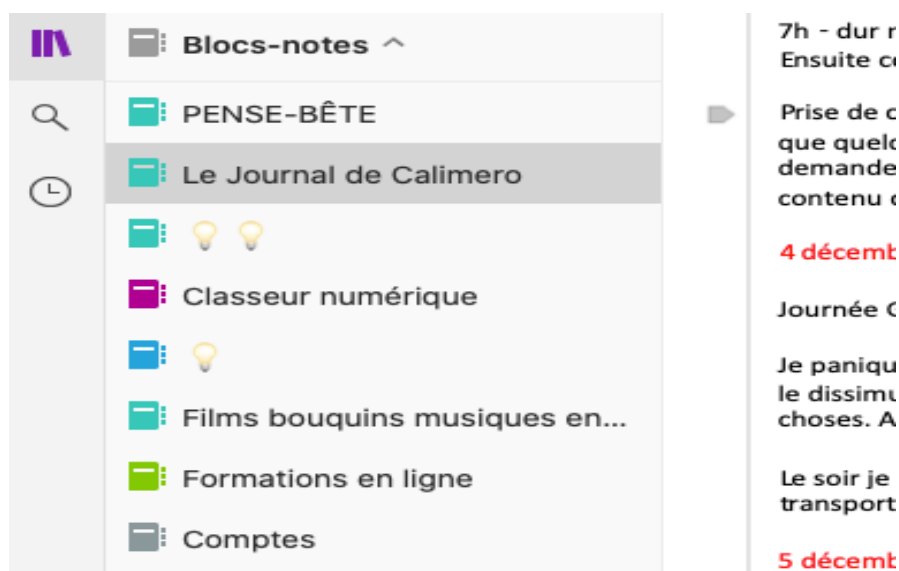
Tout d'abord pour installer *One Note* vous devez ouvrir un compte *Microsoft* en cliquant juste ici. Ensuite vous devez savoir que *OneNote* est une application gratuite mais qu'elle ne permet pas un stockage illimité (5go maximum).

Cela reste **amplement suffisant pour tenir un journal** durant plusieurs années, tant que vous n'y incrustez pas trop de vidéos !

L'interface est agréable et simple à comprendre : **un bloc-note** est constitué de **différentes sections** et ces sections sont constituées de **différentes pages**. Vous les utilisez alors comme vous le souhaitez.

Exemple : vous pouvez ouvrir **un bloc note que vous intitulerez** « Mon Journal de Bord ». Et ensuite **deux sections intitulées** « Journal Intime » et « Planning de la semaine ». Et **vous pouvez facilement faire en sorte que vos deux sections interagissent l'une avec l'autre** via des liens que vous placez ou vous le souhaitez.

Mais ne vous embêtez pas trop avec les titres et le fonctionnement de ci ou de ça. Tout cela est très intuitif. L'important est juste de **trouver votre façon de l'utiliser**.



Sur la photo à gauche, vous avez un **aperçu de mes différents blocs-notes OneNote** avant que je sois sur *Evernote*.

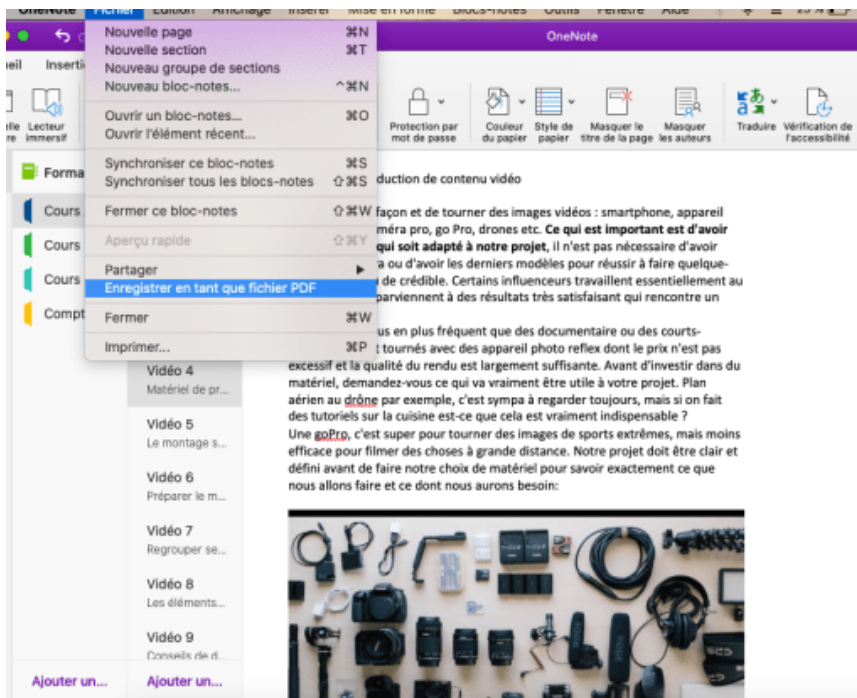
Si je suis passé sur *Evernote Premium*, c'est précisément parce que je me suis rendu compte avec *OneNote* de **tous les avantages d'avoir un journal de Bord** numérique.

Petit à petit, cela va **booster quasiment tous les aspects** de votre vie. **Vos objectifs seront plus précis**, vos décisions bénéficieront de toute l'attention qu'elles méritent et **vos projets verront le jour plus rapidement**.

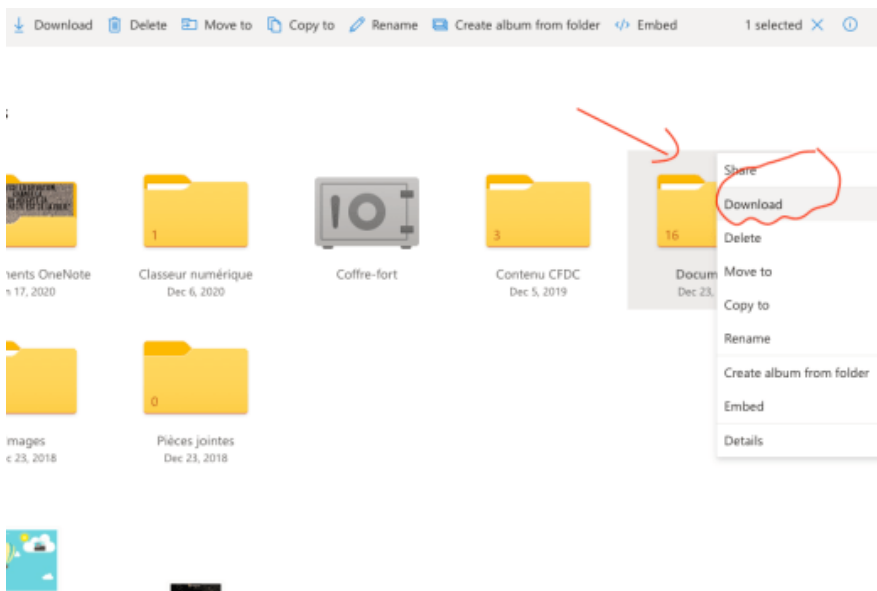
Petit à petit, votre journal deviendra comme un **microcosme dont l'impact sera extraordinaire**. La preuve est que j'ai fini par investir dans un service payant...

ET LE(S) PETIT(S) CONSEIL(S) DE DERNIÈRE MINUTE ?

- Sachez que sur *OneNote*, les problèmes techniques sont rares. Néanmoins, **il arrive parfois que la synchronisation** d'un appareil à l'autre **donne lieu a dessoucis** pouvant causer dans le pire des cas, la perte d'un ou plusieurs de vos blocs notes ! **Que faire si cela arrive ?** Vous pouvez bien sur contacter le service *Microsoft*, mais il existe une astuce bien plus simple qui permet d'avoir l'esprit tranquille : **exportez régulièrement** (tous les 2-3 mois environ) de la plateforme vos pages ou blocs notes que vous jugez sensibles. Voyons rapidement comment faire cela :
- 1) Vous avez très facilement la possibilité de sortir vos pages en les convertissant en un clic au format PDF. Vous pouvez ainsi stocker ces PDF sur le Cloud ou un disque externe, tout simplement :



- 2) Vous pouvez également vous connecter sur *OneDrive* (le Cloud de *Microsoft*) avec vos identifiants *OneNote* (il s'agit bien des identifiants de votre compte *Microsoft* qui vous permettent d'accéder au bloc note numérique *OneNote*). Ensuite vous allez dans le dossier "Documents" et vous cliquez droit pour pouvoir choisir "Download" afin de télécharger, puis sauvegarder la totalité de vos blocs notes :



- 3) Enfin, vous allez vous rendre compte qu’il est très simple de zoomer et dézoomer au sein même d’une page de vos blocs notes. Vous pouvez donc assez facilement effectuer une capture d’écran des pages que vous souhaitez sauvegarder. C’est une technique de “bricoleur” certes, mais dont l’efficacité est prouvée !

**” SUR TERRE, SEULE L’ÉCRITURE PERMET DE TENDRE VERS LE
TOUT DE SON VIVANT. “**

FRANÇOIS CHENG

Vous avez **des questions** ? D’autres **astuces à des fins similaires** ? Alors n’hésitez surtout pas à les **partager en commentaire** !

Et n’oubliez pas, vive le cinéma !

Sebastien Ciney