



***TRUCS QUE JE FAIS À 34 ANS
(POUR PAS LE REGRETTER À 84)***



Barthélémy Fendt ✓

@barth.fendt

1/ Prendre du muscle et de la force.

À la quarantaine, on perd en moyenne 1% de masse musculaire par an. Le plus je passe du temps à la salle, le moins j'en passerai à l'EHPAD.

2/ Courir et Cardio, toutes les semaines.

Une méta-étude suédoise a directement montré qu'à maladie, âge, race équivalente, ceux qui vivaient le plus longtemps étaient ceux qui avaient la meilleure V02max.

3/ J'apprends à être un bon père.

Convaincu que plus tard, mes enfants me le rendront.



Barthélémy Fendt ✓

@barth.fendt

4/ Je me bats pour moins utiliser l'IA et mon téléphone.

Ils sont accélérateur de productivité mais nous font perdre toute indépendance. À trop les utiliser on ne sait plus réfléchir.

5/ J'ai la foi en mes relations.

Même si elles traversent des crises, je suis persuadé qu'en pensant qu'elles sont "pour la vie" alors on fait des meilleurs choix, avec respect et intelligence.

6/ Priorisation du sommeil.

C'est le SEUL moment où l'on se régénère. Mal dormir, c'est accéléré son vieillissement et la maladie.



Barthélémy Fendt ✓

@barth.fendt

7/ Manger non transformé.

Le seul régime universel qui vaille pour tous.

8/ Surveiller mon taux de masse grasse.

Meilleur indicateur de ma propre forme.

9/ Me faire tester complètement 1 à 2 fois par an.

Pour anticiper, voir mon évolution, et comprendre dès maintenant quels sont mes risques.

10/ M'échauffer longuement à chaque entraînement.

J'ai entendu tellement de jeunes dire "Je me suis jamais échauffé, j'ai jamais été blessé" et pleuré passer la trentaine.



Barthélémy Fendt ✓

@barth.fendt

11/ Ecrire tous les jours.

L'écriture est le meilleur outil thérapeutique qui soit, pour évacuer ses pensées, calmer son stress et gagner en clarté.

12/ Beaucoup de calins.

La seule façon de générer de l'ocytocine, l'hormone de la confiance, et du lien social.

13/ M'étirer tous les jours.

Pour lutter contre la sédentarité et ne pas être tout raide dans quelques années.



Barthélémy Fendt ✓

@barth.fendt

14/ Créer des relations amicales dans le business

Faire du business, c'est bien. Avec des gens qu'on aime, et apprécie c'est encore mieux. Ma vie a changé quand j'ai commencé à traiter mes clients comme des membres de ma famille.

15/ Faire mon ikigai

Maintenant que j'ai compris ma mission, mes forces et qui je suis, je n'ai plus l'impression de travailler. Mon seul objectif est de construire la vision qui m'épanouit.

16/ Respirer par le nez.

La respiration nasale et lente est salvatrice. On devrait apprendre à l'école aux enfants à respirer.



Barthélémy Fendt ✓

@barth.fendt

17/ Faire des compliments tous les jours

Peu de gens savent remercier, féliciter, ou admirer sincèrement ceux qui les entourent. C'est en donnant que l'on recoit le plus.

18/ Avoir des conversations difficiles

Beaucoup de personnes ont des regrets à ne pas dire les choses, ou se rendent malheureuses à garder des choses. Le plus dure une conversation est, le plus salvateur elle est.

19/ Investir chaque mois.

Je ne crois plus au système de retraite français. C'est un Ponzi généralisé et autorisé. Sans solution (hormis l'immigration).



Barthélémy Fendt ✓

@barth.fendt

20/ Entamer une relation avec moi même

Il y a une différence entre solitude et isolement.
S'aimer est cette différence.

21/ Lire 10 min chaque matin

Pour commencer la journée avec une tâche pour moi.
Et entraîner mon cerveau à être concentré.

22/ Dire “oui et” plutôt que “Oui mais”

Débattre ne sert à rien. C'est une perte d'énergie et
une mauvaise habitude française à éliminer.

23/ Passer le plus de temps possible en nature.

Dans un monde de plus en plus pollué, c'est un
privilège d'être dans la nature. Personne peut être sûr
de ce qu'elle sera dans 50 ans.



Barthélémy Fendt 

@barth.fendt

Si ce post t'a été utile partage le.

Si tu as aimé ce post, tu apprécieras ma newsletter.

Le lien est dans le premier commentaire.

Abonne toi.