

Sommaire

Préambule..... 11

Comment lire les 81 conseils taoïstes ? 13

PARTIE 1. GOUVERNER SA VIE

I. L'harmonie du corps..... 21

Conseil 1. Apprenez à respirer..... 21

Conseil 2. Ne mangez pas, ne buvez pas n'importe quoi..... 24

Conseil 3. Pratiquez la déconnexion des écrans et soignez votre Foie.....27

Conseil 4. Marchez..... 30

Conseil 5. Pratiquez un sport d'endurance32

Conseil 6. Communiquez avec le corps 34

Conseil 7. Pensez avec le corps36

Conseil 8. Inscrivez-vous à un cours de Qi Gong traditionnel 40

Conseil 9. Méditez.....43

Conseil 10. Expérimentez les retraites..... 46

II. L'harmonie du cœur 49

Conseil 11. Adoptez une posture basse 49

Conseil 12. Apprenez à penser POUR et jamais CONTRE.....52

Conseil 13. Donnez pour recevoir 54

Conseil 14. Faites le « pari de l'homme bon ».....57

Conseil 15. Pensez collectif et coopération 60

Conseil 16. Inscrivez-vous à un stage de communication non violente 62

Conseil 17. Développez et travaillez avec votre intuition..... 64

Conseil 18. Pensez Unité 67

III. L'harmonie de la tête et de la transversalité.....	71
Conseil 19. Trouvez le rêve de votre vie.....	71
Conseil 20. Remplissez votre pyramide de vie et connaissez-vous.....	74
Conseil 21. Remplissez la matrice des trois unifications et des trois séparations.....	77
Conseil 22. Transformez votre ego en partenaire d'évolution	80
Conseil 23. Jouez à l'empire du Sens.....	83
Conseil 24. Sachez quel type de dirigeant martial vous êtes	85
Conseil 25. Calculez votre Egoscote et faites-le croître.....	88
Conseil 26. Calculez votre score B4 et positionnez-vous sur la matrice de la voie de l'ego (EgoTAO™)	91
Conseil 27. Résolvez l'équation du bonheur	94
Conseil 28. Accédez aux 9 harmonies du dirigeant	97
Conseil 29. Posez-vous les 9 questions du leadership taoïste™	100
Conseil 30. Transformez vos défauts en qualité	102
Conseil 31. Faites éclore vos 3 fleurs.....	105
Conseil 32. Allez dans les 9 directions du centre	108
Conseil 33. Acceptez que le succès ne soit pas un objectif mais une conséquence.....	111
Conseil 34. Pratiquez le détachement et le non-agir	114
Conseil 35. Pratiquez les 5 vertus taoïstes	118
Conseil 36. Devenez libre	120
Conseil 37. Changez vos lectures.....	123
Conseil 38. Déléguez.....	125
Conseil 39. Barrez-vous des plages d'agenda et mangez seul	128
Conseil 40. Trouvez du temps.....	130
Conseil 41. Faites de la nuit un partenaire du jour	132
Conseil 42. Ne perdez plus aucune de vos idées	135
Conseil 43. Simplifiez votre com et rendez-la joyeuse	137
Conseil 44. Transformez le silence en partenaire.....	139
Conseil 45. Restez concrets.....	141

PARTIE 2. GOUVERNER SON ÉQUIPE

Conseil 46. Utilisez les cartes mentales pour créer et penser autrement	145
Conseil 47. Utilisez les techniques créatives	148
Conseil 48. Rendez vos réunions plus dynamiques et créatives	151
Conseil 49. Allez chercher les exceptionnalités de vos collaborateurs	154
Conseil 50. Impliquez au maximum les collaborateurs	157
Conseil 51. Symétrisez vos attentions	159
Conseil 52. Pratiquez le Qi Gong traditionnel dans votre équipe ou entreprise	161
Conseil 53. Pratiquez le co-développement	164
Conseil 54. Utilisez les 18 principes taoïstes pour piloter vos projets	167
Conseil 55. Utilisez les 18 principes taoïstes pour réaligner votre Marketing-MIX	170

PARTIE 3. GOUVERNER SON ORGANISATION

Conseil 56. Devenez « Envisionnaire »	177
Conseil 57. Trouvez les dons de votre organisation	181
Conseil 58. Finalisez le losange de votre Envision.....	184
Conseil 59. Croisez le rêve de l'organisation avec celui de vos collaborateurs	186
Conseil 60. Changez les mots de votre organisation pour en changer la culture	189
Conseil 61. Fixez les primes sur les 3 harmonies	191
Conseil 62. Consacrez une partie des bénéfices à une cause juste	193
Conseil 63. Faites entrer la nature dans vos bureaux	195
Conseil 64. Mettez un arbre dans votre salle de CODIR.....	198
Conseil 65. Calculez le Bio-Score de votre gouvernance	200
Conseil 66. Calculez le Bio-Score de votre organisation	203
Conseil 67. Calculez le Bio-Score de votre management	206
Conseil 68. Mettez en œuvre l'économie bleue	208
Conseil 69. Saisonnalisez vos réunions, vos actions et votre com.....	210
Conseil 70. Réalignez votre organisation par les 3 sphères de l'harmonance	213

Conseil 71. Utilisez le modèle QVTao® pour installer le bien-être au travail.....	216
Conseil 72. Simplifiez tout.....	219
Conseil 73. Devenez transparent	222
Conseil 74. Copiez et nommez les meilleurs	224
Conseil 75. Innovez, trompez-vous et apprenez	227
Conseil 76. Faites beau	230
Conseil 77. Affirmez votre féminin	233
Conseil 78. Soignez votre entreprise comme un médecin chinois.....	236

PARTIE 4. CHANGER LE MONDE

Conseil 79. Prenez votre place dans le changement du monde et pensez planète.....	241
Conseil 80. Devenez vertical.....	244
Conseil 81. Oubliez tout !.....	247
Annexes	251