

Table des matières

Introduction / 1

PREMIÈRE PARTIE : DES PLAGES BLANCHES / 17

Chapitre 1 - La vraie raison de notre frénésie / 21

Les bénéfices cachés de la frénésie.....	22
Travailler pour oublier ?	23
Changez de perspective	25
Planifiez en fonction de vos priorités.....	26

Chapitre 2 - Savoir dire non (même à ce qui semble gratifiant) / 31

Oui bien sûr, non pas du tout.....	34
Gardez le cap	36
Refusez l'omnicompétence.....	38
Exigez des informations complémentaires.....	40
Posez-vous les bonnes questions	42

DEUXIÈME PARTIE : ALLER À L'ESSENTIEL / 49

Chapitre 3 - Définir les bons objectifs / 53

Optimisez vos passions.....	54
Évaluez vos pratiques actuelles	57
Rappelez-vous pourquoi vous avez commencé	59
Oubliez ce que pensent les autres	60
Quel type de personne voulez-vous être ?.....	62
Allez jusqu'aux extrêmes.....	64
Comment se produire à Carnegie Hall ?	66

Chapitre 4 - Prendre le temps d'explorer / 71

La règle des 20 % de Google.....	72
Constituez le portefeuille de votre vie	75
Mon année dédiée à des activités « strictement new-yorkaises »	78
Prenez le temps de vous créer des opportunités	80
Réalisez votre rêve.....	83

Chapitre 5 - Penser par vagues / 91

Surinvestissez de façon stratégique.....	92
Alternez mode action et mode réflexion.....	94
Pensez par vagues.....	96

Chapitre 6 - Les effets de levier stratégiques / 109

Les effets de levier relationnels.....	113
Des leviers pour mener l'existence dont vous rêvez.....	114
Trouvez le levier adéquat pour atteindre vos objectifs professionnels.....	116
Tirez parti du capital dont vous disposez.....	118

Chapitre 7 - Personnes idoines et lieux idéaux / 123

Bienfaits et écueils du réseautage.....	125
Le réseautage à court terme.....	127
Comment construire une relation durable.....	130
Le réseautage à horizon infini.....	134
Jouez dans la cour des grands.....	136
Le jour où j'ai contribué à la production d'un album de jazz couronné par un Grammy Award.....	139
Apportez de la valeur à l'échange.....	142

TROISIÈME PARTIE : GARDER CONFIANCE / 149

Chapitre 8 - La patience comme stratégie / 153

Quand votre plan ne fonctionne pas comme prévu.....	155
Comment rebondir après un revers.....	156
Une croissance exponentielle.....	159
Quand les perspectives paraissent sombres.....	161

Chapitre 9 - Repenser l'échec / 167

Lancez-vous sans craindre l'échec.....	167
La stratégie de la Silicon Valley.....	173
Des voies multiples.....	175
À la recherche des alternatives.....	177
Fixez-vous des échéances.....	180
Impliquez votre communauté.....	181

Chapitre 10 - Récolter les fruits de vos efforts / 185

Des marshmallows et des hommes	187
Acceptez les prérequis.....	189
Déterminez votre autonomie restante.....	190
Projetez-vous à un horizon de sept ans.....	193
Savourez le processus	194

Les mots de la fin / 201

Pour aller plus loin / 203

Remerciements / 205

À propos de l'auteure / 207

Notes / 209

Index / 213