

Augmenter votre résistance à la fatigue et votre force de travail

Être au sommet implique une très grande force de travail : douze à seize heures par jour, c'est le régime des grands sportifs, des grands politiques ou des grands managers.

Si vous avez une faible résistance à l'effort, si vous ne tenez pas douze heures de travail sans vous fatiguer, si vous ne pouvez pas soutenir une longue attention sans faiblir, vous aurez moins de chance d'être parmi les meilleurs de votre catégorie.

Pour devenir le meilleur, augmentez votre force de travail et votre temps de travail. Soyez plus disponible pour votre projet. Vous pouvez le faire de nombreuses manières :

- en travaillant plus longtemps ;
- en dormant moins et mieux ;
- en mangeant moins, en buvant moins d'alcool ;
- en faisant de courtes siestes ;

- en prenant des stimulants (café, médicaments, etc.) ;
- en commençant par ce qui est difficile ;
- en programmant des choses faciles ou stimulantes (réunions, discours, interview, etc.) durant les périodes de fatigue ;
- en faisant 20 minutes de gymnastique spéciale deux à trois fois par jour.

Dans la méthode Topten, vous êtes testé dans ce domaine par votre instructeur. Si les résultats sont mauvais, il vous fait pratiquer des techniques de résistance à la fatigue physique. Si, après l'entraînement, votre force de travail n'a pas augmenté, l'instructeur vous demandera simplement de fixer des objectifs de performance à des niveaux plus bas.

L'entraînement, même à une performance purement intellectuelle, commence toujours par un bilan de santé pour vérifier si vous n'avez pas une faiblesse cachée et, si c'est le cas, pour en tenir compte. Certains problèmes de santé commencent jeune et sont peu symptomatiques pendant de nombreuses années. Un effort important va vous être demandé, c'est pourquoi vous devez être conscient de vos faiblesses physiques.

Adoptez une nutrition équilibrée en adéquation avec les performances visées :

- mangez mieux, plus équilibré ;
- ne mangez pas trop, respectez votre poids de forme ;
- modérez votre consommation de café, de thé et d'alcool.

L'entraîneur vous explique la relation entre ces pratiques et vos performances. Il vous apprend quels sont les cinq ou six médicaments que des personnes bien portantes peuvent utiliser temporairement, sans risque, pour augmenter leurs performances sans se doper.

Vous devez trouver le rythme de sommeil qui vous convient. L'entraîneur organise des périodes d'essais de différents types d'horaires de sommeil et compare les résultats en termes de performances améliorées ou non le jour suivant. L'entraîneur organise le *check in* et le *check out* de votre sommeil. Il s'assure que vous allez bien organiser la demi-heure avant et la demi-heure après votre sommeil. Il vérifie les conditions physiques de l'endroit où vous dormiez pour détecter les défauts, comme le bruit, la mauvaise aération, le mauvais éclairage.

Pour maximiser votre résistance à la fatigue, l'entraîneur vous incite à débiter la journée par les tâches difficiles et ennuyeuses et à la terminer par des tâches plus faciles et plus stimulantes. Les exercices physiques et les boissons stimulantes sont utilisés quand la fatigue augmente. Des boissons et des exercices calmants sont utilisés en cas de surexcitation.

Faites maintenant le bilan de votre forme physique

Êtes-vous en bonne santé, en bonne forme par rapport à ce que vous devriez être à votre âge ? Cette question est importante car, pour être performant, vous devez être en excellente forme physique et

mentale. À qui devez-vous poser ces questions ? À vous-même ou à votre médecin si vous n'avez pas la réponse vous-même. À un psychologue ou à un neurologue, si vous n'avez toujours pas la réponse de votre médecin de famille.

Votre poids est-il normal ?

Quelle est son évolution récente ?

Un excès de poids peut diminuer votre dynamisme et augmenter vos risques de maladie. Si, par rapport à votre poids de base, vous vous mettez à grossir ou à maigrir, il faut en déterminer la cause.

Votre réponse :

- mon poids est actuellement de kg. Il était de kg, il y a un an.

Avez-vous une maladie latente ou

une anomalie dans vos examens biologiques ?

Être parmi les meilleurs est une occupation très lourde. Demandez à votre médecin quels sont vos risques, en cas de déplacements fréquents, d'énervement ou de longues journées de travail.

Votre réponse :

- je suis sujet à Les anomalies constatées par le passé sont

Combien avez-vous dépensé en soins de santé, pour vous et pour votre famille, au cours des douze dernières mois ?

Si vos frais de santé augmentent, c'est que votre santé se fragilise. Ce n'est peut-être pas le moment de commencer ces entraînements.

Votre réponse :

- j'ai dépensé euros en soins de santé au cours des douze derniers mois. Soit un changement de % par rapport au passé récent.

Combien de minutes d'exercice physique faites-vous chaque jour ?

Quinze minutes d'exercices physiques, de préférence juste après la journée de travail, sont nécessaires tous les jours pour compenser l'activité mentale.

Votre réponse :

- je fais régulièrement minutes d'exercices physiques par jour.

Avez-vous un aspect physique, un maintien attirant ?

Un aspect physique attirant peut être un atout dans un monde de compétition.

Votre réponse :

.....
.....

Avez-vous des sensations de faim durant la journée ?

Si vous êtes en hypoglycémie, votre humeur et votre productivité peuvent varier de façon significative. Évitez l'hypoglycémie en prenant un bon petit-déjeuner.

Votre réponse :

Jamais	Parfois	Souvent	Toujours

Quelles sont vos habitudes alimentaires pour faire face à un travail intellectuel important ?

Si vous avez un déséquilibre alimentaire, si vous mangez mal, si votre prise alimentaire est plus élevée l'après-midi que le matin, ..., vous risquez d'être fatigué, en hypoglycémie ou en manque d'oligo-éléments. Si vous avez un doute, consultez un nutritionniste.

Votre réponse :

- je fais attention à manger et à boire de la façon suivante

Avez-vous organisé strictement votre sommeil (horaires, préparation du sommeil, ...) ?

Un sommeil bien organisé, très régulier, garantit une bonne journée de travail.

Votre réponse :

- j'ai pris les habitudes suivantes pour me garantir un bon sommeil

Quel est l'endroit, le bureau où vous vous sentez le plus productif ? Combien d'heures y passez-vous en moyenne chaque jour ou chaque semaine ?

Pour augmenter votre productivité, il faut bien organiser votre endroit de travail et y passer le plus de temps possible.

Votre réponse :

- l'endroit où je me sens le plus productif est J'y passe en moyenne heures par semaine.