

(EXTRAIT GRATUIT)  
**LE RÉSUMÉ DÉTAILLÉ DE « CAN'T HURT ME »\***  
**DE DAVID GOGGINS**

Ce résumé détaillé est produit par TOUTEP Pour la version complète (AUDIO et PDF) de ce résumé détaillé, abonne-toi à EDP sur [TOUTEP.COM/EDP](https://TOUTEP.COM/EDP).  
EDP est SANS ENGAGEMENT.

\*Traduction en français : « Rien ne peut m'ébranler »

**Copyright © 2020 TOUTEP CONSULTING.** Tous droits réservés.  
Aucun passage de ce livre ne peut être reproduit, vendu ou utilisé  
d'une quelconque façon sans une autorisation écrite et explicite de  
l'auteur.

*Aux lecteurs et lectrices de la 1<sup>ère</sup> heure.  
À ceux présents et à venir.  
En attendant que l'Académie Française invente un mot plus fort que  
« Merci », merci infiniment pour votre soutien tout au long de ces  
années.*

- TOUTEP



À PROPOS DE...

## **DAVID GOGGINS**

David Goggins a grandi dans un contexte assez particulier :

Père violent qui bat sa mère et fait vivre ses enfants dans la terreur.

Il a conditionné sa mère à perdre toute confiance en elle en lui répétant jour et nuit qu'elle ne valait rien.

Puis, un jour ce qui devait arriver, arriva...

Sa mère décide de divorcer et emmène Goggins avec lui.

Elle fait la rencontre d'un autre homme qui est plus affectueux et aimant.

Les deux pensent que c'est le début d'une nouvelle vie lorsqu'un matin ils apprennent que le nouveau copain de sa mère s'est fait assassiner la veille...

S'en suit une vie infernale pour David Goggins entre racisme, perte de confiance en lui pendant plusieurs années.

Dans son livre « Can't Hurt Me » Goggins partage son parcours jusqu'au succès et distille des leçons sur comment toi aussi tu peux développer ce qu'il appelle le « Calloused Mind » (un mental d'acier).

Ces techniques te seront très utiles si tu es un procrastinateur chronique ou quelqu'un qui se berce facilement d'excuses pour ne pas agir et créer la vie sur mesure qu'il mérite.

Ces techniques t'aideront à surmonter n'importe quels obstacles et challenges que tu seras amené à rencontrer dans la vie.

Je préfère t'avertir. David Goggins, ce n'est pas le mec qui va venir te cajoler et te dire ce que tu as envie d'entendre.

Il est plus du genre à te botter les fesses en bonne et due forme et il n'a réellement rien à foutre que tu l'aimes ou non après avoir lu ses idées.

Tu es prévenu...

Bonne lecture.

TOUTEP



# CHAPITRE 1

- Beaucoup de personnes passent leurs vies sans s'en rendre compte qu'elles vivent vraiment en dessous de leur potentiel.
- Elles vivent complètement dans l'ignorance qu'elles ne sont pas ce qu'elles pensent être, qu'elles peuvent faire beaucoup plus et avoir plus.
- Elles sont sous hypnose et pire elles l'ignorent.
- Et David Goggins faisait partie de ces personnes.
- Avec tout ce qu'il a vécu dans son enfance, la perception qu'il avait de lui avait changé.
- Il se voyait comme une personne pas intelligente.
- Il était complexé.
- Il avait commencé à lâcher l'école et se tapait de sales notes.
- Ce qui allait l'empêcher de réaliser son rêve de rentrer dans l'armée s'il ne se reprenait pas.
- Et un jour, il a fait un exercice qui est pour lui le rituel qui a changé sa vie : **l'exercice du miroir**.
- Il s'est mis devant la glace et a décidé de regarder sa situation telle qu'elle est, sans rien enjoliver. Il a été brutalement honnête avec lui-même.



- Selon David, on a tous besoin de s'endurcir un peu pour pouvoir avancer. On n'arrivera à rien en prenant des gants avec nous-mêmes. On n'arrivera à rien en se voilant la face.
- Se dire la vérité de façon crue, va t'inspirer à faire tout pour changer, car tu ne te supporteras pas.
- En faisant cet exercice quotidiennement, David a commencé à prendre ce qu'il faisait au sérieux. Il a arrêté de s'habiller comme un voyou. Il a commencé à ne plus se soucier d'être aimé ou apprécié. Il a commencé à prendre ses études au sérieux. Il a commencé à se lever tôt pour aller courir. Il se levait les matins avec un vrai but dans la vie. Il a commencé à agir comme s'il était dans l'armée.
- Résultat ? Il a réussi l'examen et est entré dans l'armée.

## **EXERCICE**

Voici comment utiliser la technique du miroir de David Goggins :

- Achète-toi des posts-it
- Fixe-toi les objectifs que tu veux atteindre ou les choses que tu veux changer dans ta vie.
- Sur ton 1<sup>er</sup> post-it, écris la première mini-étape à atteindre.
- Par exemple si tu te trouves trop gros et que tu veux perdre 10 kg, écris sur le 1<sup>er</sup> post-it : « *Je me promets de perdre d'ici 2 semaines 2 kg.* » ou « *Je vais faire des exercices pour brûler du gras pendant 15 min chaque jour de cette semaine* ».
- Des études montrent que ceux qui atteignent de mini-objectifs à court terme ont plus de chance d'atteindre leurs objectifs à long terme.

- Ton miroir va te servir de rappel pour ne pas que tu délaisses cet objectif.
- Chaque jour tu repasses en revue toutes ces promesses que tu t'es faites.
- Ça va te mettre la pression pour agir tout au long de la journée en accord avec ces objectifs.

*« J'ai dû être cru avec moi-même, car on ne change pas en se voilant la face. Si ça fait des années que tu gardes ce job que tu détestes parce que tu as peur de le quitter et de prendre des risques, regarde la vérité en face, tu n'es rien d'autre qu'un lâche. Point final. Ne te voile pas la face. Regarde les choses comme elles sont. Tu as gâché pas mal de temps et il est temps maintenant d'avoir le courage de faire les choses que tu aimes afin de ne pas mourir comme un sale lâche ».*

- David Goggins

Rendez-vous sur [TOUTEP.COM/EDP](https://TOUTEP.COM/EDP) pour t'abonner Et accéder ainsi à la version complète (audio et texte) de ce résumé détaillé.  
EDP est SANS engagement.