

Bonjour,

J'ai écrit les 162 newsletters précédentes avec mon petit cerveau d'humaine. Mais est-ce vraiment nécessaire aujourd'hui d'avoir un cerveau pour intéresser les autres humains ?

Puisque tout le monde loue "l'intelligence" de Chat GPT (je ne suis pas contre ce système a priori - je pense qu'il peut être intéressant de l'utiliser dans certaines situations, nous aurons peut-être l'occasion d'en reparler dans une prochaine newsletter), je l'ai mis au défi d'écrire un texte sur le changement de vie.

### **Voici les instructions que je lui ai données :**

*Toutes les semaines, j'écris une newsletter à propos du changement. C'est un billet d'humeur et d'humour sur des aspects du changement. Il est destiné à des femmes et des hommes de 40 à 65 ans. Aujourd'hui, j'aimerais que tu joues mon rôle et que tu écrives ma newsletter hebdomadaire. Le thème de la semaine est le fait de tenter des expériences. Peux-tu me produire un texte en 700 mots environ ?*

### **Et voici le résultat :**

*Cette semaine, j'ai décidé de vous parler de l'importance de tenter des expériences. Qu'il s'agisse de changer de travail, d'essayer une nouvelle activité, ou de partir en voyage, prendre des risques peut souvent nous mener vers de nouveaux horizons.*

*Pourtant, beaucoup d'entre nous restent prisonniers de leur zone de confort. Nous avons peur de l'inconnu, de l'échec, et de tout ce qui sort de notre routine habituelle. Mais en restant dans notre zone de confort, nous nous privons de nombreuses opportunités de croissance et de découvertes.*

*Il est temps de sortir de votre zone de confort et de tenter de nouvelles expériences. Vous n'avez rien à perdre et tout à gagner. Voici quelques raisons pour lesquelles vous devriez oser :*

#### *1. La découverte de soi*

*En osant tenter de nouvelles expériences, vous apprenez à mieux vous connaître. Vous découvrez de nouvelles facettes de votre personnalité, vous apprenez à mieux gérer le stress et vous développez votre confiance en vous. Vous pourriez être surpris de découvrir que vous êtes capable de choses que vous n'auriez jamais imaginées auparavant.*

#### *2. L'apprentissage*

*Tenter de nouvelles expériences est un excellent moyen d'apprendre de nouvelles choses. Vous pouvez apprendre de nouvelles compétences, de nouvelles langues, de nouvelles cultures, et bien plus encore. Vous pouvez également découvrir de nouveaux domaines qui pourraient vous passionner.*

#### *3. L'élargissement des horizons*

*En sortant de votre zone de confort, vous rencontrez de nouvelles personnes, découvrez de nouveaux endroits, et expérimentez de nouvelles cultures. Cela peut vous aider à avoir une vision plus large du monde et à mieux comprendre les autres.*

#### 4. La stimulation de la créativité

*Lorsque vous sortez de votre zone de confort, vous êtes obligé de trouver des solutions créatives à de nouveaux problèmes. Cela peut stimuler votre créativité et vous aider à développer de nouvelles idées.*

#### 5. La satisfaction personnelle

*Enfin, tenter de nouvelles expériences peut vous apporter une grande satisfaction personnelle. Vous vous sentirez plus vivant, plus enclin à prendre des risques, et vous vous découvrirez peut-être des passions que vous ne soupçonniez pas.*

*Il n'y a pas de formule magique pour sortir de sa zone de confort, mais voici quelques idées pour vous aider :*

- Fixez-vous des objectifs : Déterminez ce que vous voulez réaliser et donnez-vous un objectif clair.*
- Prenez des petits pas : Vous n'avez pas besoin de tout changer du jour au lendemain. Commencez par des petites choses, comme essayer un nouveau restaurant ou prendre une nouvelle route pour aller au travail.*
- Osez : N'ayez pas peur de l'échec. Acceptez-le comme une étape sur le chemin de la réussite.*
- Soyez ouvert d'esprit : Ne vous limitez pas aux choses que vous connaissez déjà. Soyez ouvert à de nouvelles idées, de nouvelles personnes, et de nouvelles expériences.*
- Profitez du moment présent : N'oubliez pas de profiter de chaque instant. Prenez le temps de savourer chaque expérience, même si elle ne se passe pas comme prévu.*

*Il est important de noter que tenter de nouvelles expériences peut également être effrayant et parfois inconfortable. Cependant, il est important de se rappeler que l'inconfort est un signe que vous sortez de votre zone de confort et que vous êtes en train de grandir. Donc, ne laissez pas la peur vous empêcher d'essayer quelque chose de nouveau.*

*Pour conclure, je vous encourage à sortir de votre zone de confort et à tenter de nouvelles expériences. Ne laissez pas la peur de l'inconnu vous retenir. La vie est courte, et il est important de la vivre pleinement. Qui sait, vous pourriez découvrir quelque chose qui changera votre vie à jamais !*

*Sur ce, je vous souhaite une excellente semaine pleine de découvertes et de nouvelles expériences. À la semaine prochaine pour un nouveau thème !*

**Et maintenant, j'ai une question pour vous :** vous préférez quand c'est moi qui écrit ou quand c'est Chat GPT ? Evidemment, si la première option l'emporte, vous pouvez être assuré.e que je vais cesser sur le champ d'essayer de produire moi-même mes petits billets d'humeur...

La semaine prochaine, je vous dirais ce que je (l'humaine derrière le clavier) pense de la production de Chat GPT.

En attendant vendredi prochain, je vous souhaite la meilleure des semaines possibles,

Marie