

CHAPITRE 2- Ce n'est pas sexy, mais c'est ce qui marche.

Exercice : Crée ta 'routine de base'

1. Choisis 3 actions ultra simples que tu veux ancrer dans ta vie.

Ex : boire un verre d'eau au réveil, faire 10 squats, écrire une intention pour la journée.

2. Assure-toi qu'elles prennent moins de 5 minutes en tout.

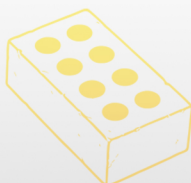
3. Engage-toi à ne jamais les sauter.

4. Observe :

- Ce qui se passe dans ta tête.
- Ce que tu ressens quand tu les fais malgré l'envie de zapper.
- Le respect que tu te renvoies quand tu tiens.

Mes 3 actions simples :

Ce que je ressens / remarque en tenant ma routine :



CHAPITRE 2- Ce n'est pas sexy, mais c'est ce qui marche.

Exercice : Developper ton 'muscle rigueur' sur 7 jours

1. Choisis UNE seule action que tu veux ancrer

2. Fais-la à la même heure chaque jour.

3. Note chaque jour si tu l'as faite ou non, sans te juger.

4. A la fin de la semaine, fais un bilan :

- Qu'est-ce qui t'a fait tenir ?
- Qu'est-ce qui t'a tenté de lâcher ?
- Comment tu peux rendre ça plus simple, plus fluide, plus automatique.

Suivi sur 7 jours :

Jour 1 : Oui / Non

Jour 2 : Oui / Non

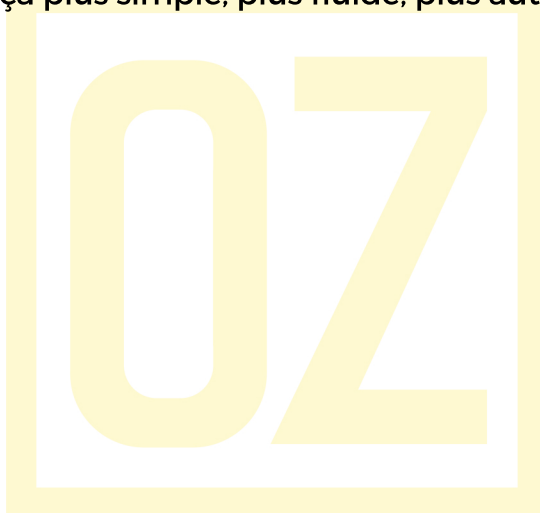
Jour 3 : Oui / Non

Jour 4 : Oui / Non

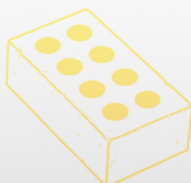
Jour 5 : Oui / Non

Jour 6 : Oui / Non

Jour 7 : Oui / Non



Mon bilan :



CHAPITRE 2- Ce n'est pas sexy, mais c'est ce qui marche.

Exercice approfondi : Briser la dépendance à la nouveauté

Pendant 30 jours, ton objectif n'est pas d'en faire plus.
C'est de rester fidèle à un petit process.

1. Choisis une seule routine fondamentale.

Exemples :

- Ton plan du jour (écrit chaque soir pour le lendemain).
- Ton rituel du soir (5 minutes de déconnexion, rituel d'écriture).
- Ton entraînement (le même, sans variation).
- 15 minutes de focus sans distraction sur une tâche prioritaire.

2. Verrouille le format. Tu ne modifies rien.

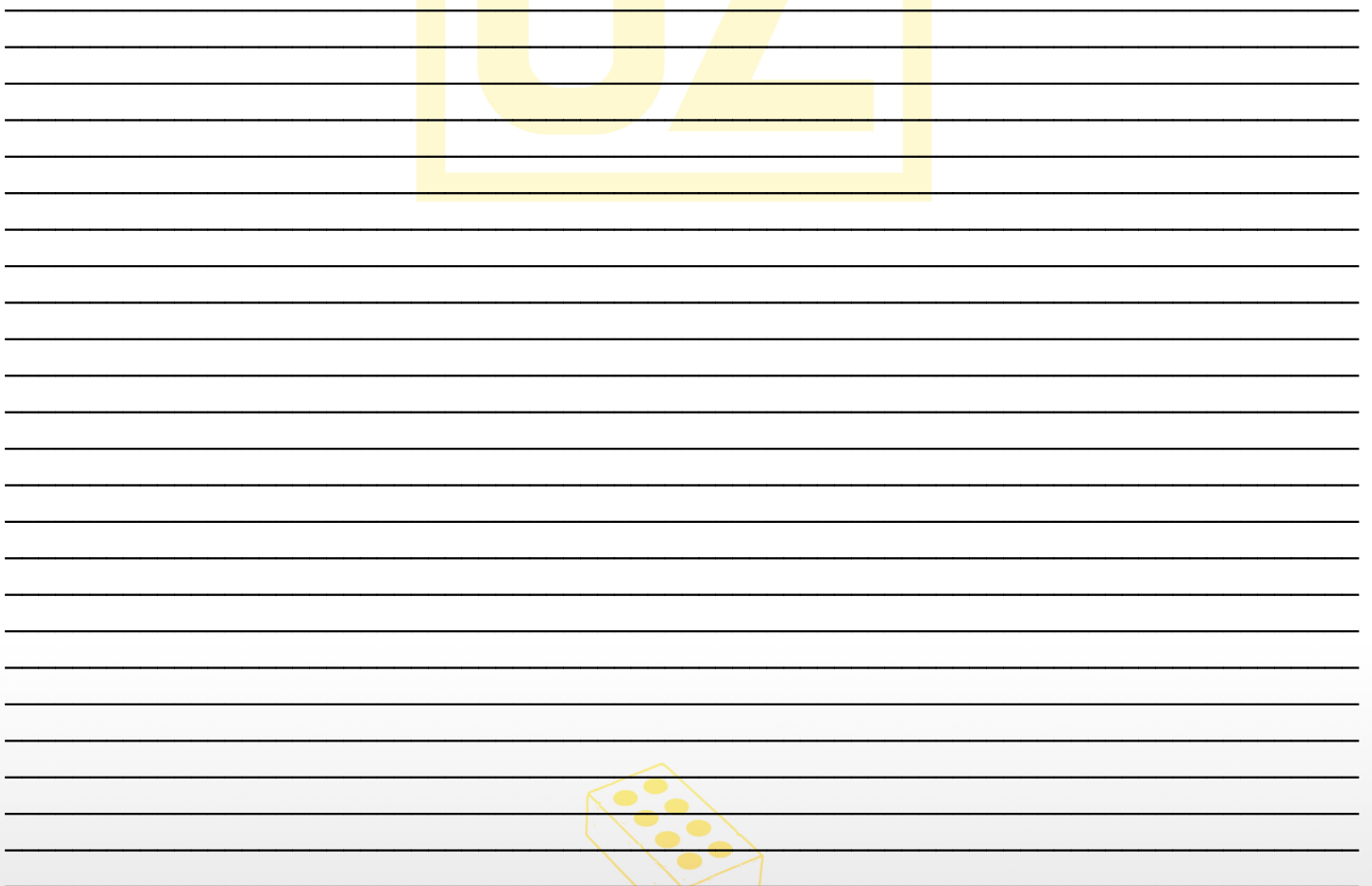
3. Note chaque jour si tu l'as faite, et surtout ce que tu as ressenti.

- Ennui ? Frustration ? Tentation de changer ? Fierté ?
- Est-ce que tu t'es surpris à vouloir 'tester un truc nouveau' ?
- Est-ce que tu as ressenti un début d'ancrage ? D'automatisme ?

4. A la fin de chaque semaine, pose-toi une seule question :

'Est-ce que je deviens plus stable, plus calme, plus engagé, plus aligné ?'

Notes de réflexion pendant 30 jours :



CHAPITRE 2- Ce n'est pas sexy, mais c'est ce qui marche.

Exercice : La 'structure prévisible'

Pendant 7 jours :

1. Chaque soir, écris les 3 actions importantes de demain.

[illegible]

2. Bloque les plages horaires clés :

- Quand tu travailles.
- Quand tu t'entraînes.
- Quand tu es injoignable.
- Quand tu es dispo.

3. Respecte ton cadre comme un contrat.

4. Observe ce qui change en toi :

- Moins de stress ? Plus de lucidité ?
- Moins de tentations ? Plus d'actions tenues ?

Notes personnelles pendant 7 jours :

[illegible]