

## CHAPITRE 3- Tu cours vite, mais vers où ?

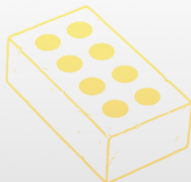
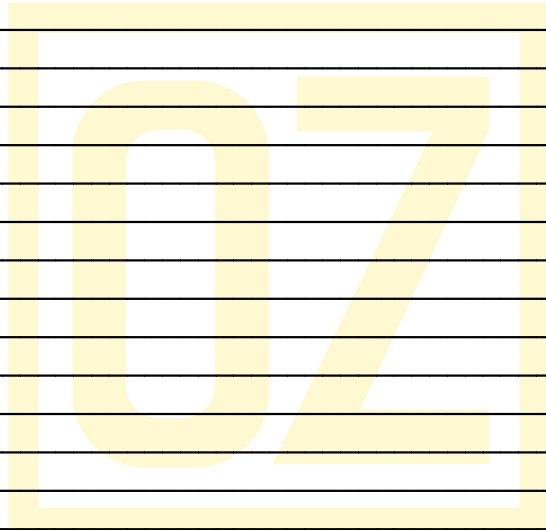
Exercice : Construire ta vision claire

Prends 20 minutes, seul, sans distraction.

Et réponds à ces questions sans filtre, sans bullshit :

1. Dans 3 à 5 ans, à quoi ressemble ma vie idéale ? Ou je vis ? Avec qui ?  
A quoi ressemble ma journée type ?
2. Qu'est-ce que je veux ressentir au quotidien ? Fierté ? Paix ? Impact ? Liberté ?
3. Quels sont les 3 piliers non négociables de cette vie ?
4. Quel genre de personne je dois devenir pour rendre cette vision réelle ?  
(Comportement, identité, rigueur...)

Tu peux écrire 10 lignes ou 3 pages. L'important, c'est d'écrire sans filtre.



## CHAPITRE 3- Tu cours vite, mais vers où ?

Exercice : Clarifie 3 objectifs puissants

1. Récupère ta vision écrite. Pose-la sous les yeux. Demande-toi :  
"Qu'est-ce que je dois commencer à atteindre pour me rapprocher de ça ?"

2. Choisis 3 axes importants à faire avancer :

- Pro : ton projet ou ta situation pro

---

- Perso : ton corps, ton énergie, ton environnement

---

- Mental : ta confiance, ton cadre, ton focus

---

3. Pour chaque axe, écris un objectif qui coche les 3 critères :

- Précis
- Mesurable
- Temporel

Objectif Pro :

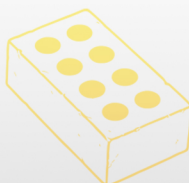
---

Objectif Perso :

---

Objectif Mental :

---



## CHAPITRE 3- Tu cours vite, mais vers où ?

Exercice : Décompose chaque objectif en deux couches

Prends chacun de tes objectifs définis, et pour chacun :

1. Rappelle ton objectif de résultat (ex : Perdre 6 kg en 3 mois)
2. Définis ton objectif de processus quotidien ou hebdo  
(ex : S'entraîner 3x/semaine + cuisiner maison 5j/semaine)
3. Focalise-toi à 100% sur le processus. Le résultat est une conséquence,  
pas un objectif quotidien.

Objectif Pro - Résultat :

---

Processus :

---

---

Objectif Perso - Résultat :

---

Processus :

---

---

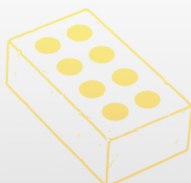
Objectif Mental - Résultat :

---

Processus :

---

---



## CHAPITRE 3- Tu cours vite, mais vers où ?

Exercice : Le 'Pourquoi Brut'

1. Note un objectif fort que tu poursuis (pro, perso, corps, couple...)

---

2. Pose-toi 5 fois la question 'Pourquoi ?'

Exemple :

- Pourquoi je veux 10 000 €/mois ?
- Pourquoi je veux être libre ?
- Pourquoi ça me dérange autant ?
- Pourquoi ça me touche encore aujourd'hui ?
- Pourquoi ça me fait peur ?

Mon objectif :

---

Pourquoi 1 :

---

Pourquoi 2 :

---

Pourquoi 3 :

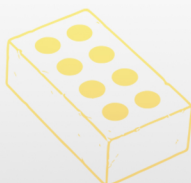
---

Pourquoi 4 :

---

Pourquoi 5 :

---



## CHAPITRE 3- Tu cours vite, mais vers où ?

Exercice : Ta vision = ton plan de maison

Ma vision n'est pas un reve. C'est un plan...

