

CHAPITRE 5- Tu sais déjà. Maintenant tu fais.

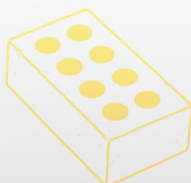
Exercice : Le scan brutal de l'inaction active

1. Identifie une chose que tu veux faire depuis des semaines (ou des mois)
 - Un projet, une idée, un lancement, un changement...
2. Note ce que tu as déjà fait autour de cette idée :
 - Plans ? Notes ? Videos regardées ? Docs préparés ?
 - Discussions, e-mails, fichiers ouverts ?
3. Puis réponds honnêtement :
 - Quelle est la première action concrète que tu as posée dans le réel ?

Ton projet/idée :

Ce que tu as déjà fait :

Première action concrète posée :



CHAPITRE 5- Tu sais déjà. Maintenant tu fais.

Exercice : Ta micro-action massive

1. Prends un projet que tu repousses depuis trop longtemps.
 - Pas celui que tu veux peaufiner, celui que tu veux lancer.
2. Voici 5 exemples d'actions simples que tu peux poser immédiatement :
 - Publier un brouillon
 - Envoyer un message
 - Tester une offre
 - Enregistrer une vidéo imparfaite
 - Créer une première version low cost
3. Choisis-en une. Et fais-le dans les 24h.

Ton projet concerne :

Action choisie :

Je m'engage à faire cette action dans les 24h :

