

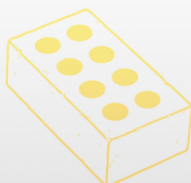
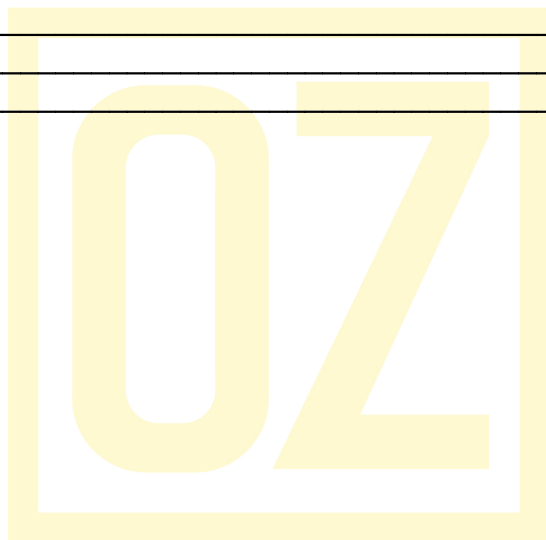
CHAPITRE 9- Tu ne changes pas ta vie en 21 jours. Tu la construis en 10 ans.

Exercice : Ta fondation invisible à renforcer

1. Note 3 choses que tu fais déjà... mais que personne ne voit.
2. Demande-toi : est-ce que je peux rendre ça plus constant ? plus structuré ? plus solide ?
3. Choisis 1 de ces fondations, et rends-la non négociable pour les 30 prochains jours.

1. _____
2. _____
3. _____

Je rends cette fondation non negociable pendant 30 jours :



CHAPITRE 9- Tu ne changes pas ta vie en 21 jours. Tu la construis en 10 ans.

Exercice : Ton effort avant ta récompense

1. Choisis 1 domaine où tu es frustré par le manque de résultats.
2. Liste 3 efforts que tu n'as pas encore livrés à fond.
3. Pour cette semaine, oublie le résultat. Concentre-toi uniquement sur l'intensité de l'effort.

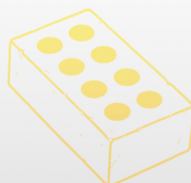
Domaine choisi :

3 efforts non livrés à fond :

1.

2.

3.



CHAPITRE 9- Tu ne changes pas ta vie en 21 jours. Tu la construis en 10 ans.

Exercice : Ton effet cumulé à enclencher

1. Choisis 1 micro-habitude ultra simple, mais puissante.
(ex : lire 10 min, marcher 15 min, poster 1 fois, respirer 3x/jour, écrire 3 lignes)
2. Bloque un horaire fixe. Toujours le même. Tous les jours.
3. Tiens 30 jours. Sans exception.
4. Note chaque soir ce que tu ressens.

Ma micro-habitude :

Horaire fixe choisi :

Suivi sur 30 jours :

Jour 1 : _____

Jour 2 : _____

Jour 3 : _____

Jour 4 : _____

Jour 5 : _____

Jour 6 : _____

Jour 7 : _____

Jour 8 : _____

Jour 9 : _____

Jour 10 : _____

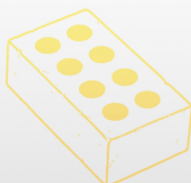
Jour 11 : _____

Jour 12 : _____

Jour 13 : _____

Jour 14 : _____

Jour 15 : _____



CHAPITRE 9- Tu ne changes pas ta vie en 21 jours. Tu la construis en 10 ans.

Exercice : Ton effet cumulé à enclencher

Suivi sur 30 jours :

Jour 16 : _____

Jour 17 : _____

Jour 18 : _____

Jour 19 : _____

Jour 20 : _____

Jour 21 : _____

Jour 22 : _____

Jour 23 : _____

Jour 24 : _____

Jour 25 : _____

Jour 26 : _____

Jour 27 : _____

Jour 28 : _____

Jour 29 : _____

Jour 30 : _____

