

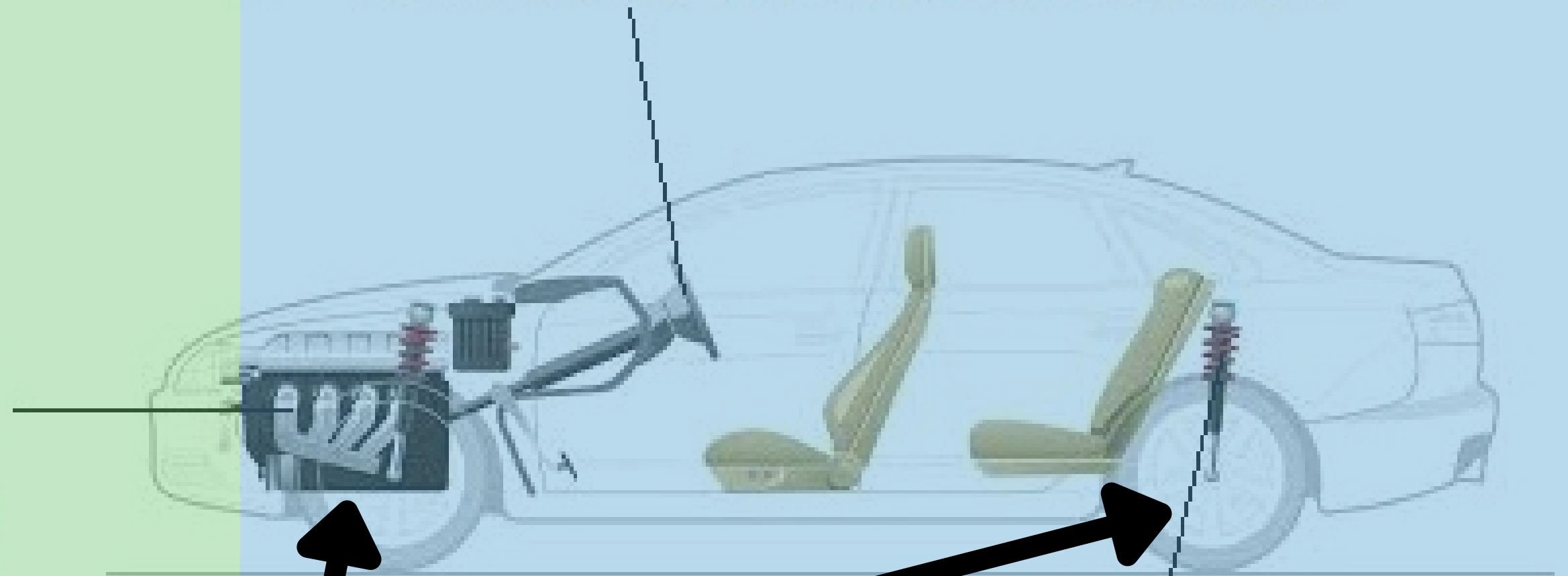
4 composants essentiels pour progresser:

La Motivation

Envie d'avancer

(le moteur)

La méthode = la direction (Le volant)



Le caractère = force mentale

Capacité à résister aux turbulences

(Les amortisseurs)

**La routine/
l'habitude**

GRILLAGEMIND

1) Les erreurs ?

A) la rigidité: je décide de me lever 30 min plus tôt chaque matin 7 jr /7 comme s'il n'y aura jamais de perturbations.

C'est le meilleur moyen de se mettre la pression qui décourage . Préférer la flexibilité 5j/7 est mieux que 7r /7



1) les erreurs à éviter ?

B) la rapidité : l'objectif dans l'habitude c'est la stabilité pas la rapidité. Ça ne sert à rien de commencer vite pour laisser tomber d'ici quelques jours au premier obstacle



1) Les erreurs ?

C) le manque de progressivité. On ne quitte pas de 0 à 100 sans transition. Je veux lire 10 par jour alors je decide de commencer par m'engager à lire 10 page par jour



1) Les erreurs à éviter?

D) l'ambition: Ce n'est pas parce que tu decides subitement de réviser 4 H / jour pour être prêt pour l'examen dans 1 mois que ton corps va accepter ce rythme.



1) Les erreurs à éviter?

E) la naïveté: Tu penses que payer un abonnement d'un an à la salle de sport suffira à porter tes pieds chaque semaine afin d'y aller. Commence par réduire la friction en prenant l'entière responsabilité de ton engagement



1) Les erreurs ?

F) refuser l'inconfort du début

je veux perdre du poids mais je ne suis pas prêt à souffrir

un peu pour ça

NO PAIN
NO GAIN



1) Les erreurs à éviter?

G) l'impulsivité: je decide de commencer à LIRE dès
demain, sans préparation mentale parce que je viens de voir
une vidéo YouTube dessus

1) Les erreurs à éviter?

H) La comparaison : Tu es parent et admire les résultats d'un ami célibataire sans enfant. Pourtant même si vous commencez au même moment, chacun a ses contraintes qui influent sur le rythme d'évolution et l'équilibre de vie



1) Les erreurs à éviter?

I) la complexité: Tu veux apprendre à gérer ta colère pour mieux communiquer. Tous les jours tu cherches la tactique ultime qui va hacker ton cerveau d'un coup, au lieu de choisir 1 seule et l'appliquer de façon répétitive longtemps



1) Les erreurs à éviter?

J) l'inaction : Tu veux devenir moins impulsive dans tes réactions. Cependant rien dans ton environnement ne matérialise cette décision en engagement quotidien. Tu n'as aucune son, aucun livre, aucun fond d'écran, aucun groupe



1) Les erreurs à éviter?

K) la généralisation : Tu vois ton ami extraverti publier 3 vidéos par semaine. Tu veux faire comme lui dès le début alors que tu es introverti et timide. Commence par un rythme compatible à ta personnalité



2) Bon à savoir

A) il ya 3 phases dans la mise en place d'un habitude pour assurer sa stabilité : Le déclenchement (21jr), l'automatisation (21 jr), la consolidation (21jr).



2) Bon à savoir

C) L'automatisation consiste à maintenir un rythme de croisière . C'est une zone de turbulence faible .

Ici on sort l'habitude de la pépinière pour la planter dans le jardin car elle a déjà un ancrage dans notre vie.



2) Bon à savoir

D) La consolidation consiste à protéger l'habitude des peripeties de la vie . C'est un système de verrouillage, de garde - fous qui assure qu'on revienne agir après absence.

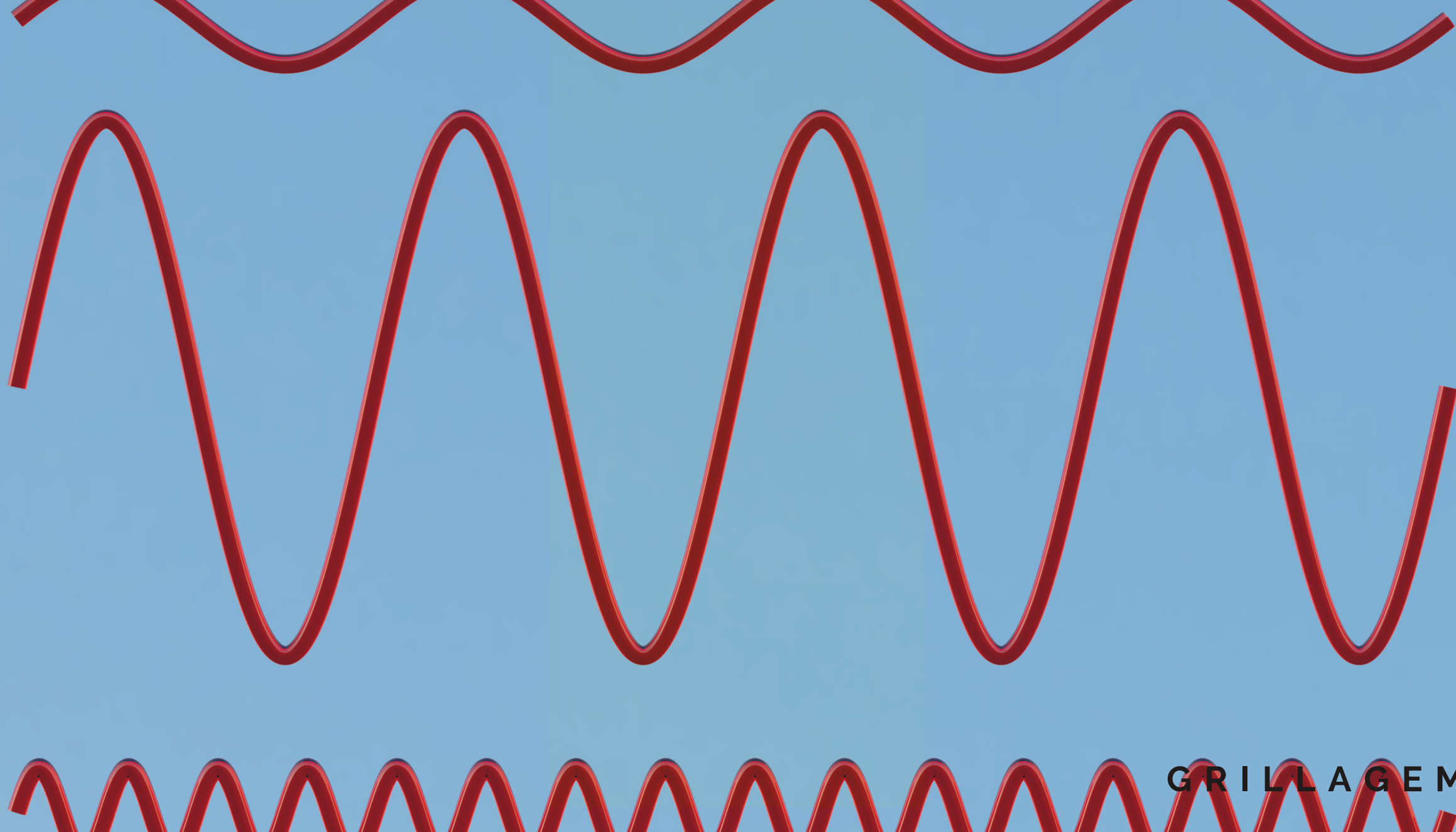
Ici l'habitude est prête à affronter les vents



2) Bon à savoir

F) Toute habitude est comme un signal sinusoïdal.

Il ya 4 paramètres pour la contrôler: Le rythme ou la fréquence (ex 1 séance / jr), La durée (ex10 min /séance), L'amplitude (ex 14 pompes/ séance), Le moment(ex 17h).



2) Bon à savoir

E) exemple d'objectif : être capable de prier (méditer, lire, écrire etc) 30 min par séance, chaque matin au reveil.

Déclenchement : je commence par prier 3 fois/ jr , 10 min

Automatisation : je continue avec 1 fois / jr , 30 min

Consolidation : j'intègre un groupe de prière 1 fois/ 3 jours



2) Bon à savoir

G) Le rythme que l'on prend en Phase de déclenchement n'est pas forcément que le même que celui en phase d'automatisation, ni celui en phase de consolidation



2) Bon à savoir

H) Toute la stratégie consiste à choisir la bonne combinaison (rythme, durée, etc) sur chaque phase, en fonction de son niveau d'occupation, afin d'avoir le minimum de résistance psychologique.



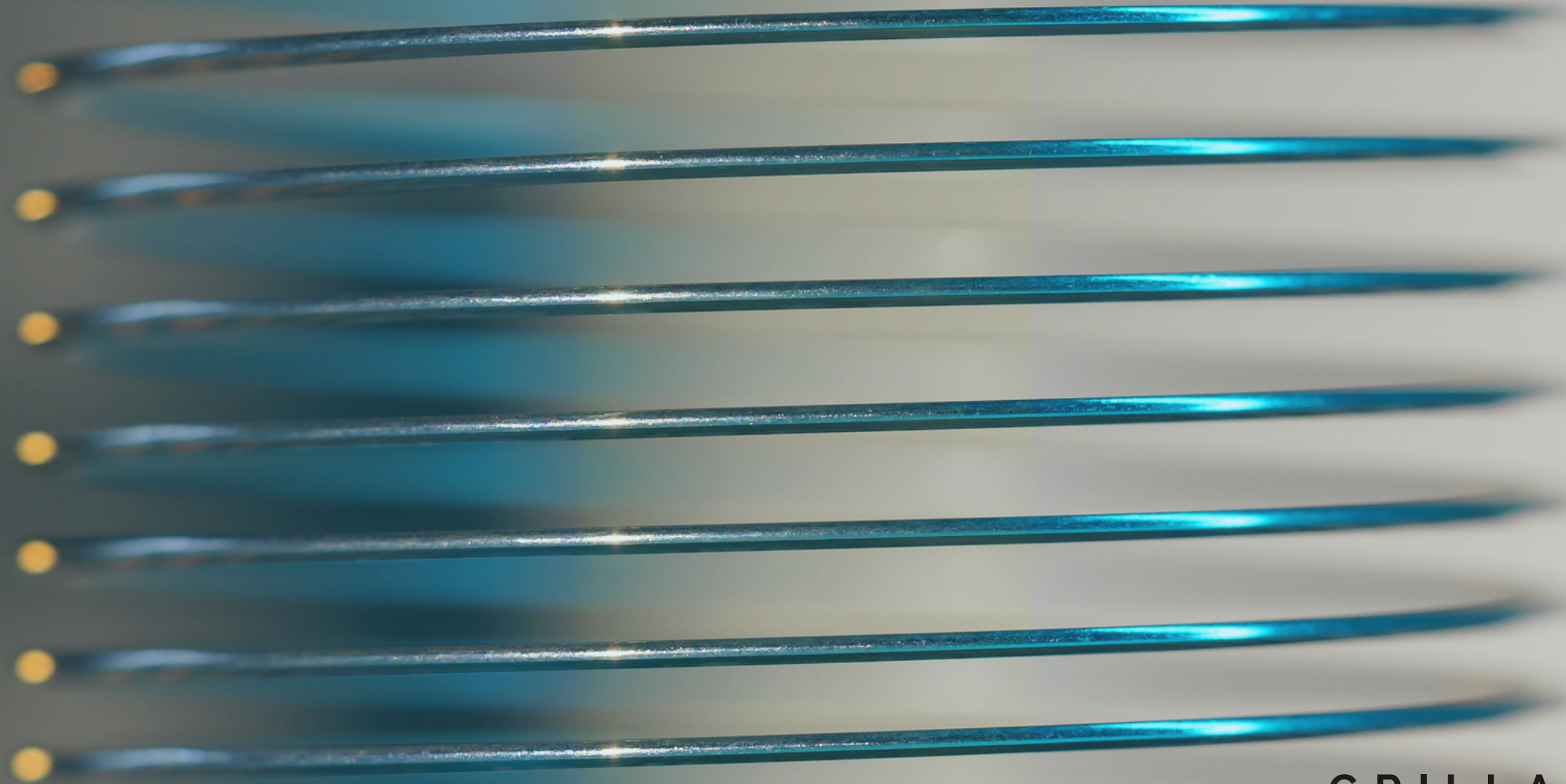
2) Bon à savoir

I) La méthode proposée par la suite se limite à la mise en place de la phase déclenchement. C'est une phase difficile avec un taux élevé de faux démarrages et abandons.



2) Bon à savoir

E2) Ces 3 phases ne sont pas forcément séquentielles. On peut les superposer en même temps, mais la résistance psychologique sera très grande, comme un ressort.
ex objectif courir 3 fois/ sem, Je declenche avec 3 fois / sem.
il est interdit de pleurer quand ça va piquer



3) La méthode

partie 1: préparation mentale (10jr).

Ici il s'agit de mobiliser ton SUBCONSCIENT et non ta VOLONTE pour être efficient . Ton subconscient est comme un collègue responsable de plus de 90% de tes actions.



3) La méthode

partie 1: préparation mentale (10jr).

Étape 1: la motivation (3jr).

A) Trouve ton "pourquoi VIBRANT". C'est la raison qui génère des frissons en toi (une frustration ou un bénéfice).



3) La méthode

partie 1: préparation mentale (10jr).

Étape 1: la motivation (3jr).

B) Dessine ou imprime une image relative à ton "pourquoi vibrant " que tu mettras dans endroits stratégiques de la maison (mur du frigo, chambre, salle de bain etc.).



3) La méthode

partie 1: préparation mentale (10jr).

Étape 2: informe ton SUBCONScIENT(3jr).

A) Regarde des vidéos, lis des articles, des forums, un livre...



3) La méthode

partie 1: préparation mentale (10jr).

Étape 2: Informe ton SUBCONScIENT(3jr).

B) Ancre ton objectif: écris le au moins 20 fois et/ou visualise
toi passer à l'action



3) La méthode

partie 1: préparation mentale (10jr).

Étape 3: ta Force mentale (3jr).

A) Accepte que cette habitude fera partie de ton identité à vie qu'elle n'est pas juste ponctuelle. Tu seras plus PATIENT.



3) La méthode

partie 1: préparation mentale (10jr).

Étape 3: ta Force mentale (3jr).

B) Fais comme si tu allais l'enseigner à quelqu'un d'autre.

Prépare un cahier, un fichier de suivi pour documenter. Tu mettras plus d'amour, tu subiras moins la difficulté



3) La méthode

partie 1: préparation mentale(10jr).

Étape 4: choisir une routine (1jr).

La routine est l'enchaînement que tu vas répéter. Sa durée devrait être inférieure à 10 min/ séance.



3) La méthode

partie 2: Déclencher l'habitude (21jr).

Étape 1: choisir un GESTE / une parole simple qui précède ta routine. Ce geste deviendra un ANCRAGE pour te lancer facilement en neutralisant les excuses de dernière minute

Ex: "se taper la poitrine", "Mieux vaut mal fait que pas fait"



3) La méthode

partie 2: Déclencher l'habitude (21 jour).

Etape 3 : choisir un rythme (élément le plus stratégique).

A) Le rythme se définit sous la forme d'un ratio travail/
repos.



3) La méthode

partie 2: Déclencher l'habitude

Etape 2: choisir 1 lieu identique pour exécuter ta routine

Cela créera une association positive par effet cumulé. Te

lancer nécessitera moins d'effort chaque jour qui passe.



3) La méthode

partie 2: Déclencher l'habitude (21 jour).

Etape 3 : choisir un rythme dans une plage

B) Borne min : Eviter de faire 3 jrs consécutifs sans s'exercer

Borne maxi: Eviter de faire 5 jrs consécutifs sans se reposer

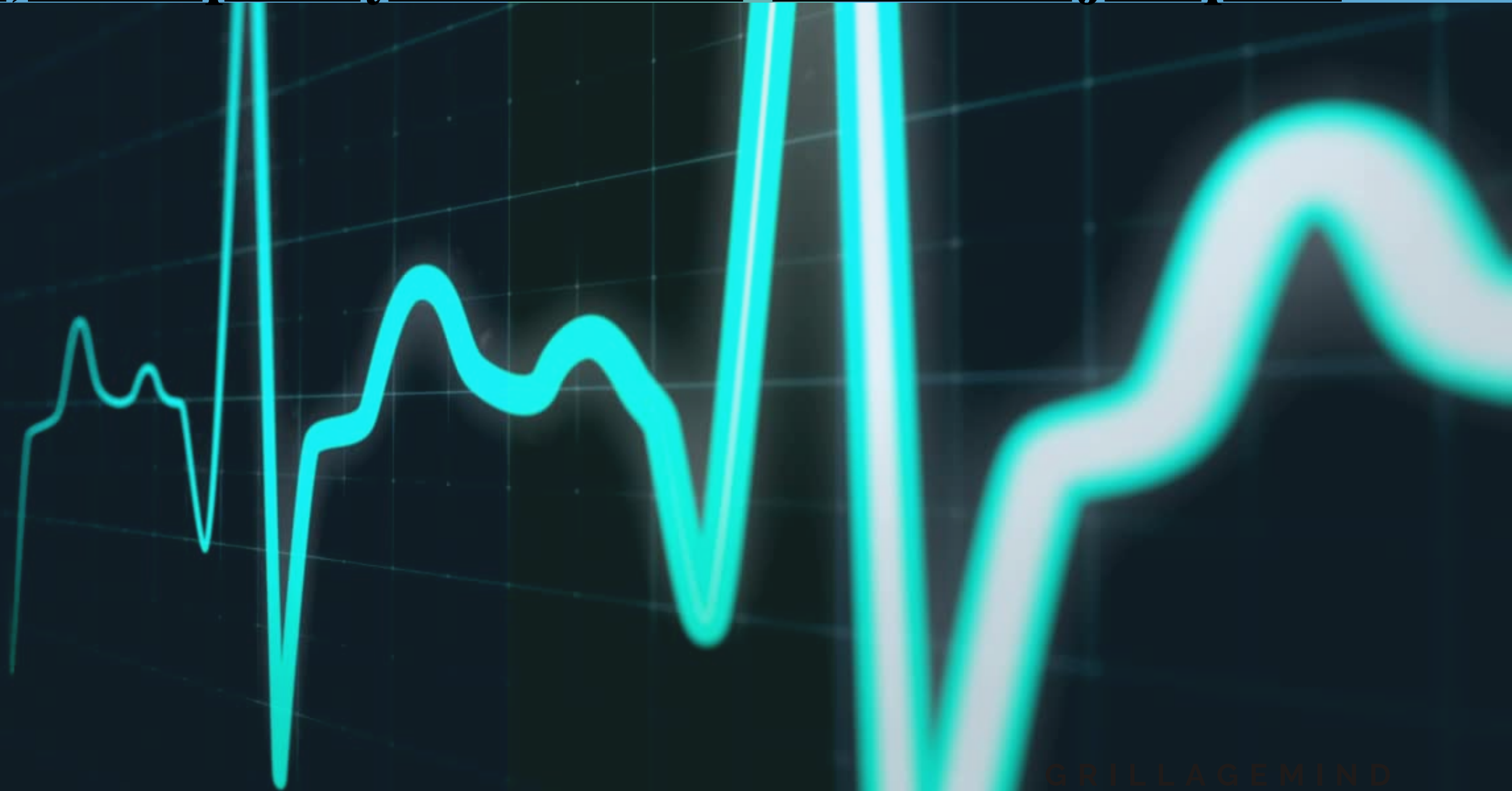


3) La méthode

partie 2: Déclencher l'habitude (21 jour).

Etape 3 : choisir un rythme dans une plage

C) exemple : rythme 2/1= 2 Jr travail/ 1 jr repos.



3) La méthode

partie 2: le Déclencher l'habitude (21jr).

Etape 4: exécuter la routine par RÉPLICATION du rythme= ratio choisi durant 10 jours consécutifs (Attention au week-end, Mieux vaut MAL FAIT que pas fait). Puis reprendre sur 10 Jr suivant.



3) La méthode

partie 2: Déclencher l'habitude

Etape 5: Anticiper les turbulences.

Chaque fois que tu échoues à effectuer ta routine, note ton
ressenti émotionnel et ce qui t'a bloqué sur ton cahier. Ça
évite d'accumuler de la résistance psychologique par

CULPABILITÉ



4) Système d'habitudes

Tu souffres pour installer une habitude. Puis tu réussis. tu veux installer une autre, la précédente commence à vaciller. Tu perds l'élan sur la 1ere, alors même que la 2e est encore en pépinière. Ca te frustre car tu as l'impression de regresser. Voilà la réalité de plusieurs d'entre nous.



4) Systèmes d'habitudes

Une fois que tu t'es prouvé(e) que ca vaut la peine d'installer des habitudes à travers 1 ou 2 stables, c'est important de commencer à penser "système".

Un système d'habitude est un groupe d'habitudes qui se soutiennent MUTUELLEMENT. Ex: le morning routine



4) Systèmes d'habitude

Une approche est Se focaliser sur les PILIERS. Ce sont les pierres angulaires de ta vie: Le sport (mouvement), la méditation (ralentir, silence, attention), et le régime/ jeune / surveiller son alimentation(se priver). Ces 3 vont indirectement réduire de nombreuses mauvaises habitudes.



4) Systèmes d'habitudes

La bonne nouvelle c'est qu'il ya une habitude (parmi les 3 piliers) qui est facile pour toi. Ce sera comme une révélation quand tu commenceras , tu remarqueras très vite que tu es doué(e) pour ça. Ce pilier pourra te servir de FIL Conducteur pour tout ton système.

